



*Primeros auxilios emocionales
para niños/as y familias en
tiempos de Covid-19*

*Ps. Susana Alvarado
Ps. Javiera Navarro*

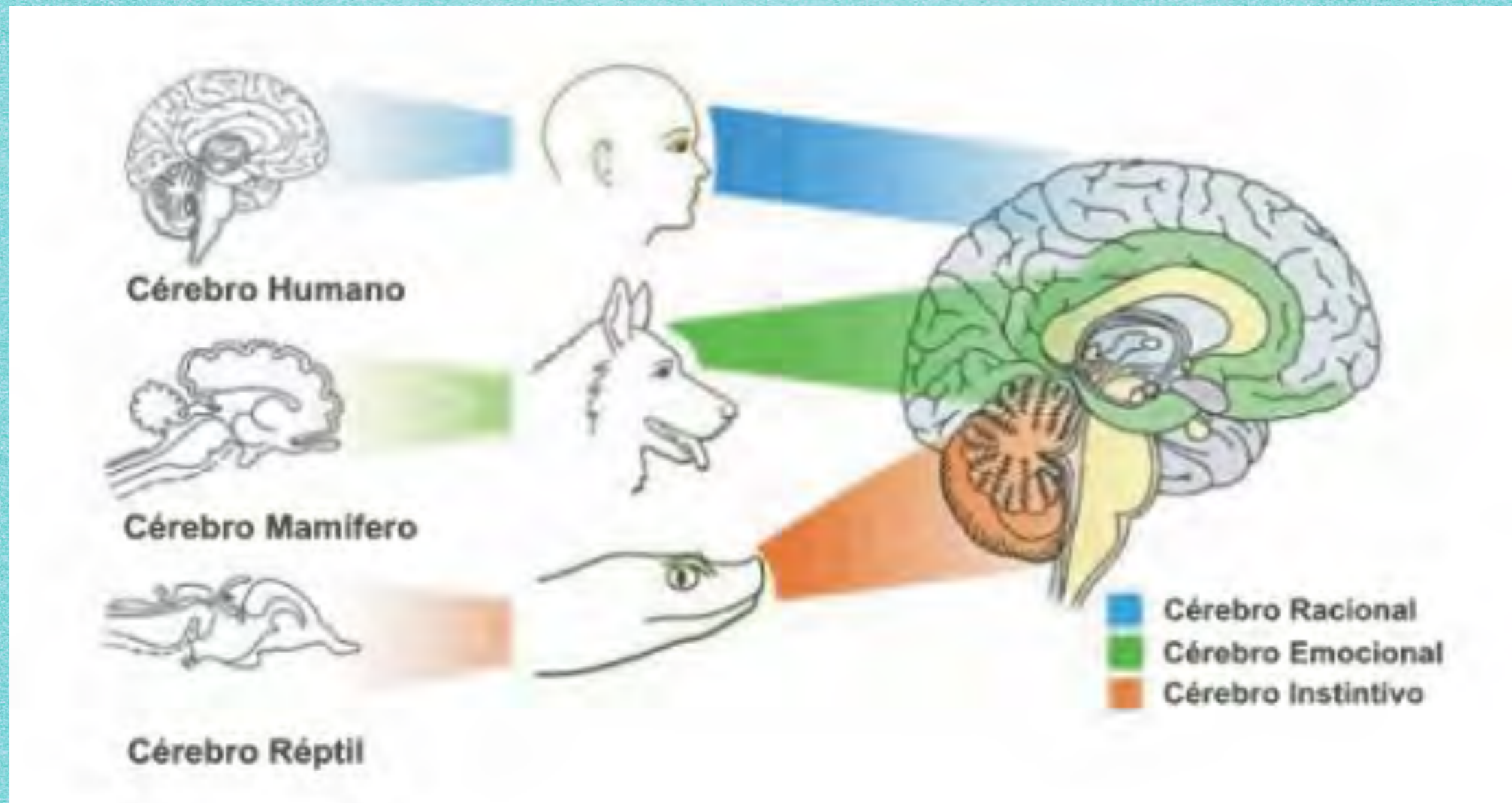
De que hablaremos hoy:

- Crisis
- Cerebro y su funcionamiento
- Estrés y trauma
- ¿Cómo reconocer señales de que un/a niño/a está abrumado/a?
- Estrés en las distintas etapas del desarrollo
- ¿Cómo intervenir?
 - Primeros auxilios emocionales
 - Cuerpo, emociones y recursos

¿Qué es una Crisis?

- “Es un momento peligroso”
 - Provocado por un evento inesperado de gran intensidad o por una serie de eventos que se van sumando / evento(s) desencadenante(s))
 - Tiene el potencial de provocar gran daño, destrucción o muertes.
- Su curso es impredecible, y se debe ir enfrentando momento a momento.
- Se van produciendo situaciones nuevas → mecanismos de enfrentamiento
 - quiebres
 - cambios de significados
 - aparece una nueva realidad y normalidad
- Son temporalmente limitadas, se pueden resolver bien o se pueden resolver mal

CEREBRO TRIUNO

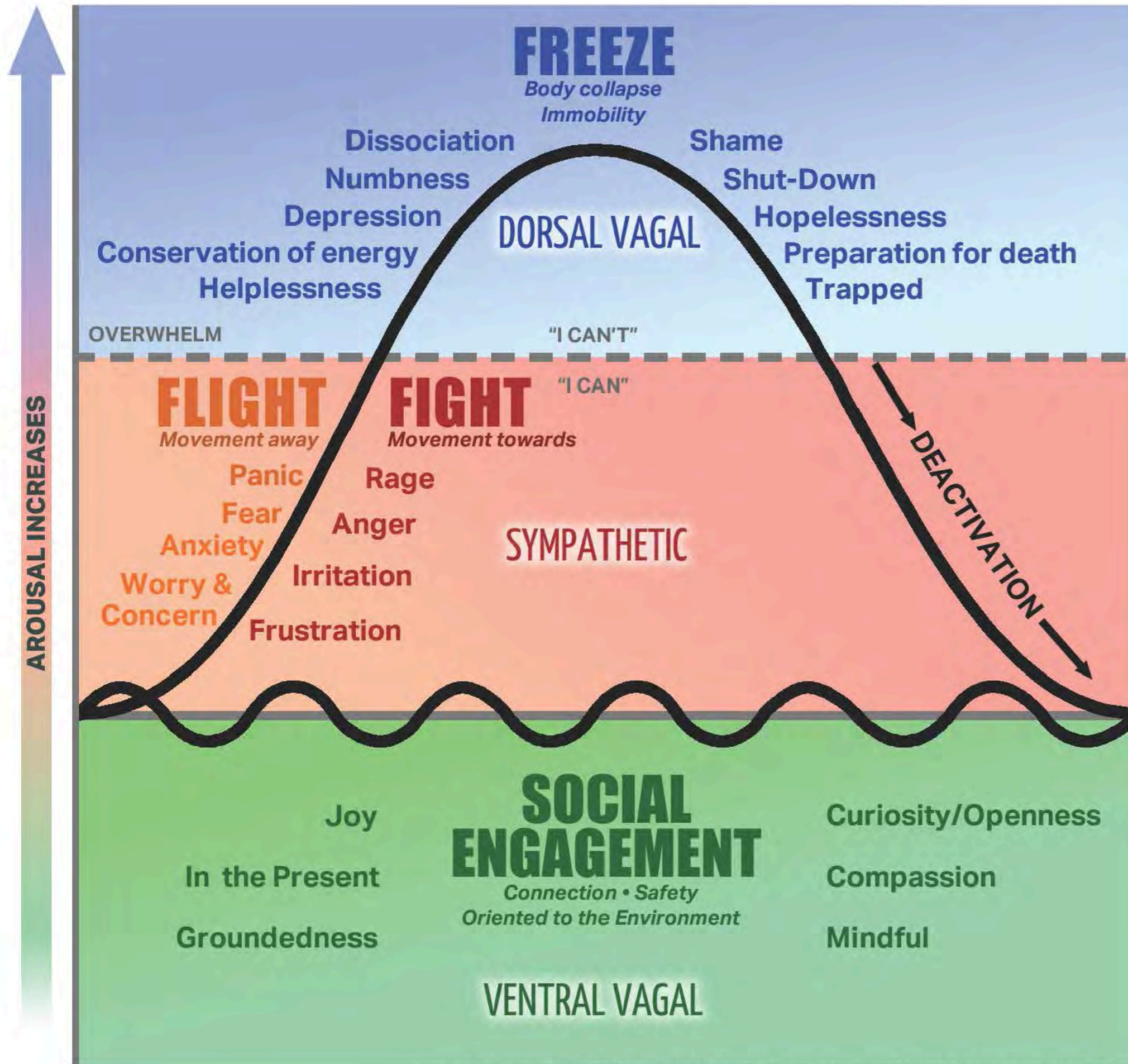


NUESTRO CEREBRO



CICLO DE RESPUESTA A LA AMENAZA





PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

DORSAL VAGAL - EMERGENCY STATE

Increases

Fuel storage & insulin activity
Endorphins that help numb and raise the pain threshold.

Decreases

Heart Rate • Blood Pressure
Temperature • Muscle Tone
Facial Expressions • Eye Contact
Intonations • Awareness of the Human Voice • Social Behavior • Sexual Responses • Immune Response

SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

Increases

Blood Pressure • Heart Rate
Fuel Availability • Adrenaline
Oxygen circulation to vital organs
Blood Clotting • Pupil Size

Decreases

Fuel Storage • Insulin Activity
Digestion • Salvation
Relational Ability
Immune Response

PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

VENTRAL VAGAL

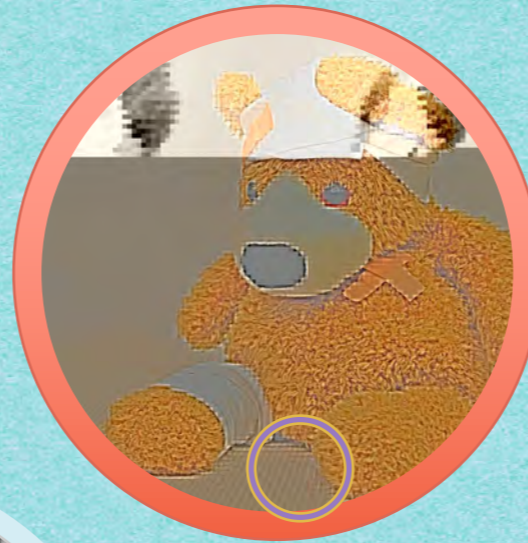
Increases

Digestion • Intestinal Motility
Resistance to Infection
Immune Response
Rest and Recuperation
Circulation to non-vital organs (skin, extremities)
Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear)
Ability to Relate and Connect

Decreases

Defensive Responses

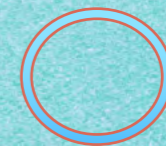
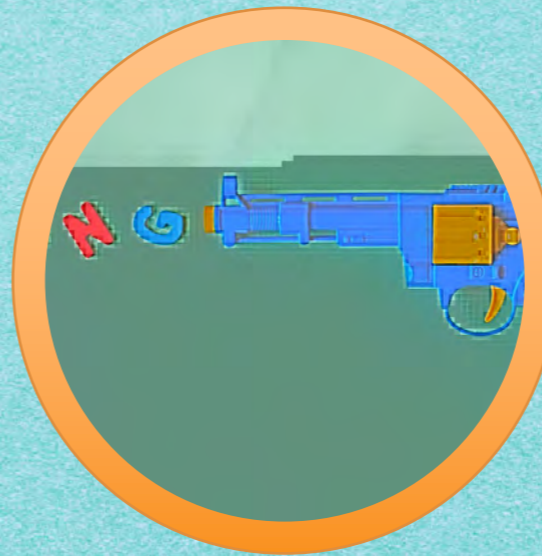
¿QUÉ ES UN TRAUMA?



Herida



Desborde del aparato psíquico

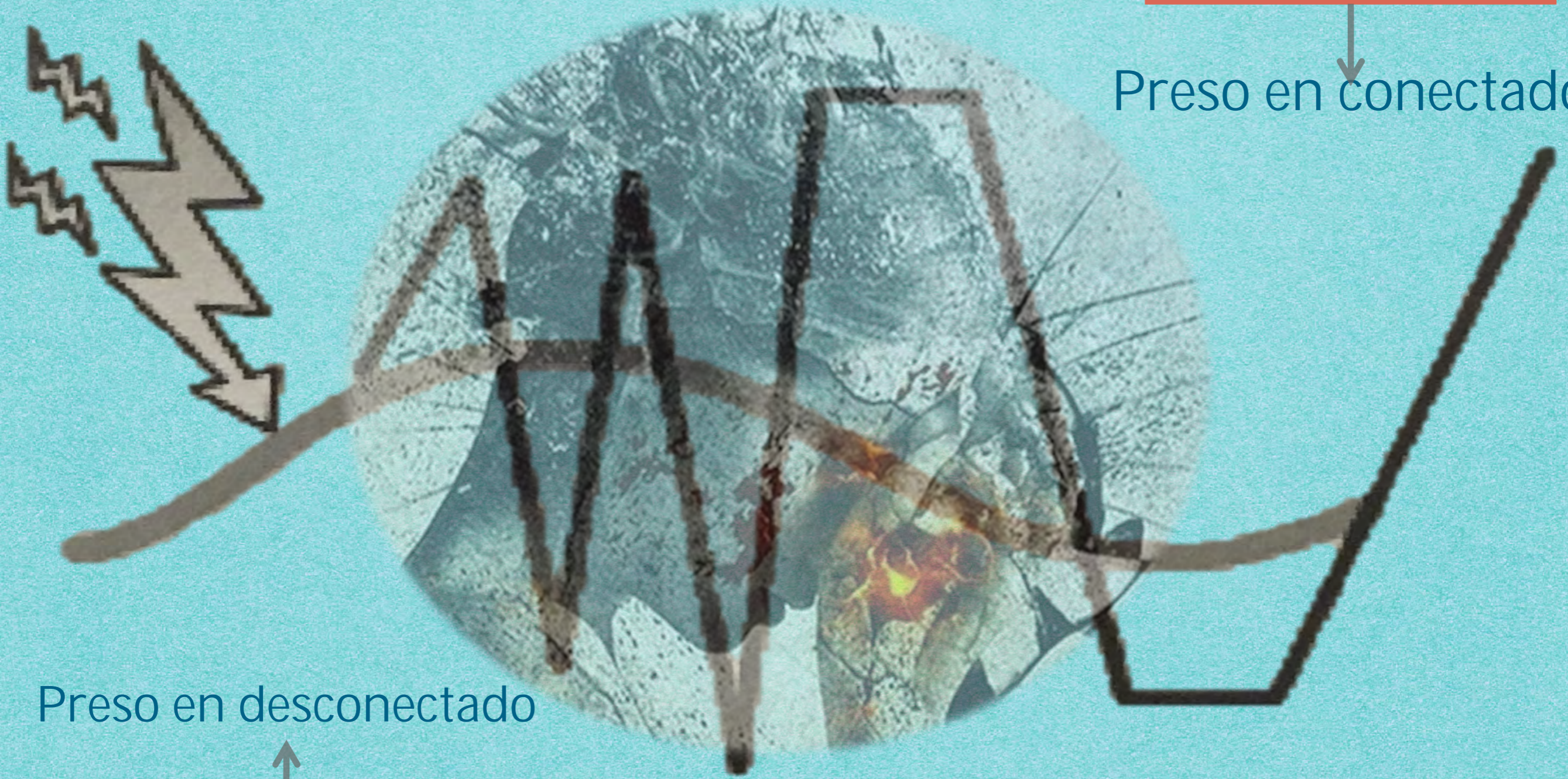


Hecho/desencadenante

DESREGULACIÓN DE LA ACTIVACION FISIOLÓGICA

Hiperactivación

Preso en conectado



Preso en desconectado

Hipoactivación

CONGELAMIENTO

- El cuerpo se congela y la mente se disocia.
- Muchas veces en un congelamiento hay una disociación
 - Persona no logra estar muy presente
 - Una parte de la experiencia se va, la persona no la recuerda
 - Persona recuerda la experiencia pero no entra en contacto con la emoción de esta
 - Parte de la vivencia esta fuera de la percepción
- Pero puede haber congelamiento sin disociación
- El congelamiento mantiene la activación del sistema, aunque parezca que no pasa nada.
- Evita / impide el contacto con el cuerpo.



¿EN QUE DEBEMOS FIJARNOS?



Señales De Estar Abrumado

- Cambios en el color de piel, tono muscular y temperatura
- Expresión facial, particularmente los ojos y boca. ¿Muy abiertos en expresión de sobresalto? ¿Los ojos parecen vidriosos o vacíos? ¿Tiene las pupilas dilatadas?
- ¿La respiración es rápida o superficial?
- ¿El corazón late con fuerza o inusualmente lento?
- ¿Parece aturdido o confundido?
- ¿Está hablando como si estuviera en otro lugar?
- ¿Está excesivamente emotivo? ¿Llora de manera compulsiva? ¿Grita de terror?
- ¿Está excesivamente tranquilo, sin expresión, como si nada hubiera sucedido?



Bebés a edad preescolar

- ▶ Los más vulnerables
- ▶ Capacidad motora y de lenguaje limitada
- ▶ Formas de señalar puede ser: llanto, quejas somáticas, regresiones, alteraciones de sueño respuestas emocionales exageradas (o en su forma más compleja desconexión)
- ▶ Observar patrones de juego
- ▶ Saber "leerlos" (regulación mutua)



Edad Escolar

- ▶ Recursos a su favor lenguaje, razonamiento y desarrollo moral
- ▶ Miedo fácilmente se traduce en comportamiento agitado
- ▶ Preocupación "peor escenario posible"
- ▶ Pensamiento egocéntrico los lleva a sentirse responsable de lo malo que ha sucedido



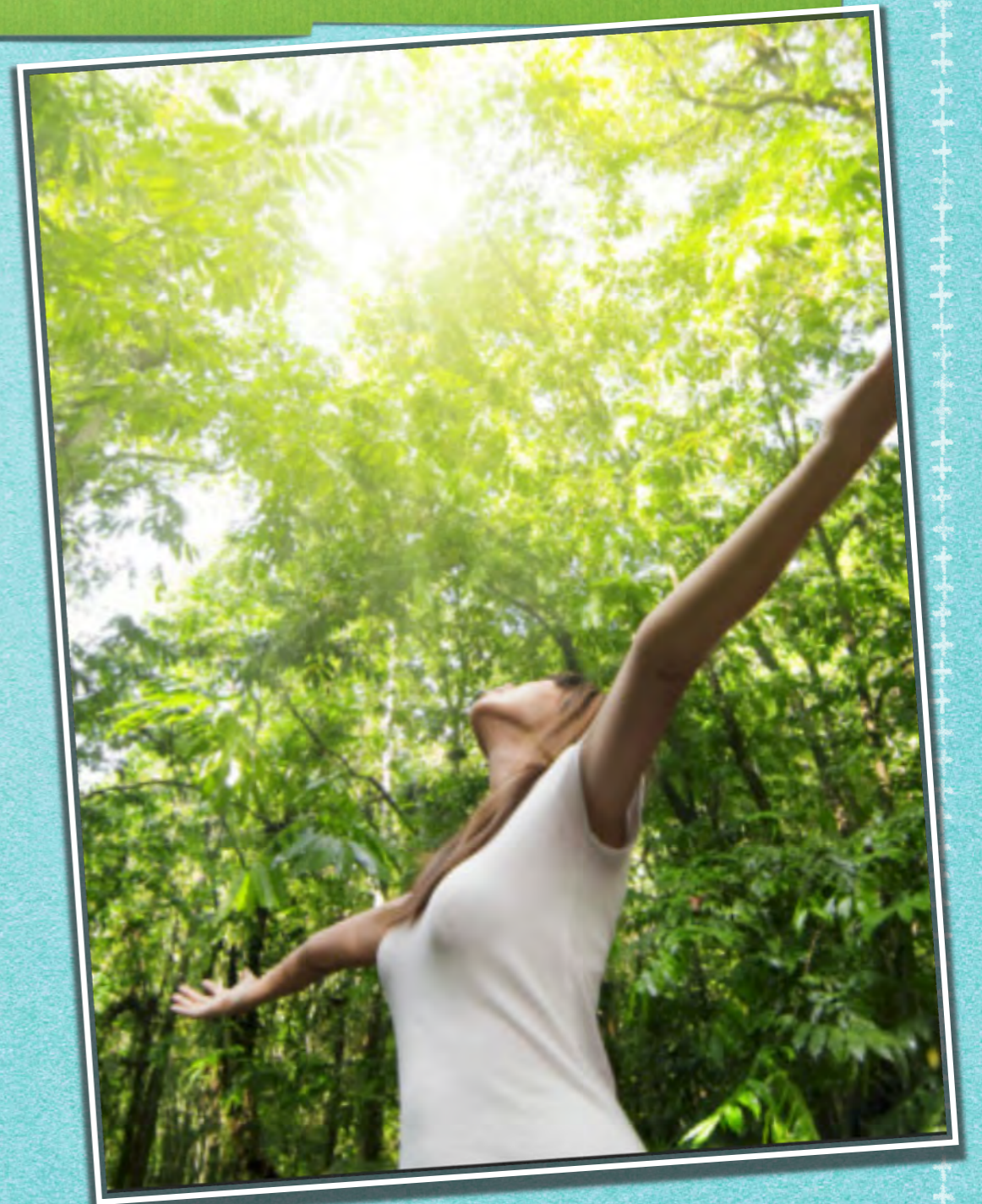
Adolescencia

- ▶ Época difícil en las mejores circunstancias
- ▶ Síntomas de trauma se parecen a los de adultos (revivir sucesos a través de pensamientos) y para evitar eso se recurre a conductas de evasión
- ▶ Si bien puede manifestarse semejante que en adulto, sus efectos son más nocivos para personalidad



Respuesta de Relajación

- Latidos cardiacos más lentos
- Músculos relajados, sueltos
- Respiración más lenta y profunda
- Mayor capacidad de conectar emocionalmente con otros.
- Es más fácil ver alternativas.



¿Cómo Acompañar?



PREPARARNOS Y CUIDARNOS



- Se consciente de cómo estas.
 - Reconoce tus sensaciones y emociones.
 - Mantente conectado con tu cuerpo.
- Date tiempo para descargar tu propia estrés y encontrar tranquilidad.
 - Permítete experimentar tanto las sensaciones cómodas como incómodas, tolerándolas y «monitorizándolas» progresivamente mientras avanzan a través de su ciclo natural.
- Recuerda: dado que el cerebro reptiliano no registra palabras, no puedes aprender su lenguaje sólo con leer sobre él. ¡Las sensaciones se deben experimentar!
- Permítete espacios de placer y de relajación
- Esta alerta y atiende tus necesidades

ORIENTACIÓN

Emociones



Cuerpo

Recursos

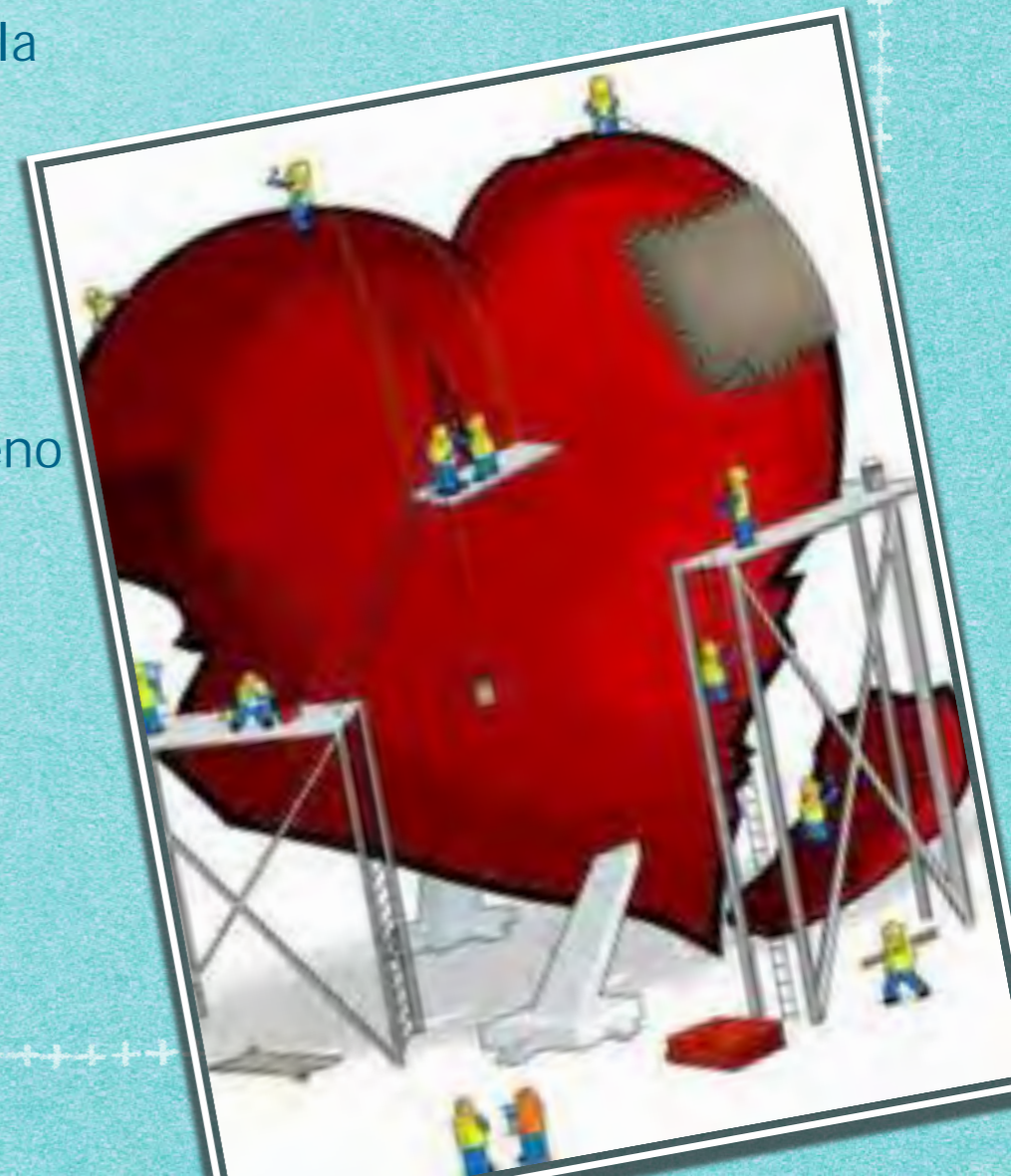
VINCULO

AREAS DE INTERVENCION

Primeros auxilios emocionales

(Levine & Frederick, 1997; Levine & Kline, 2008)

1. Verifica primero tus propias respuestas corporales
2. Evalúa la situación (pauta síntomas de estar abrumado/a)
3. Asegúrale a la persona que permanecerás con ella.
4. Mientras se desvanece estado de choque guía la atención de la persona hacía sus sensaciones
5. Baja tu ritmo para seguir el de la persona al observar cuidadosamente los cambios (permite silencios)
6. Continúa validando las respuestas físicas que se presenten.
7. Explícale que no sólo es normal que tiemble, sino que es bueno y que le ayudará a librarse del estado de choque.
8. Confía en la capacidad innata del ser humano para sanar
9. Anima a la persona a que descanse, incluso si no quiere
10. Permite que sienta las emociones sin juicios. Estas podrían incluir: enfado, miedo, aflicción, culpa, ansiedad
11. Da sentido a lo que sucedió (esperanza)



Mirjana
Farkas



EN MI CUERPO

loqueleg



Enraizar



Respirar



Cambiar
Fisiología



Percibir



Pendular

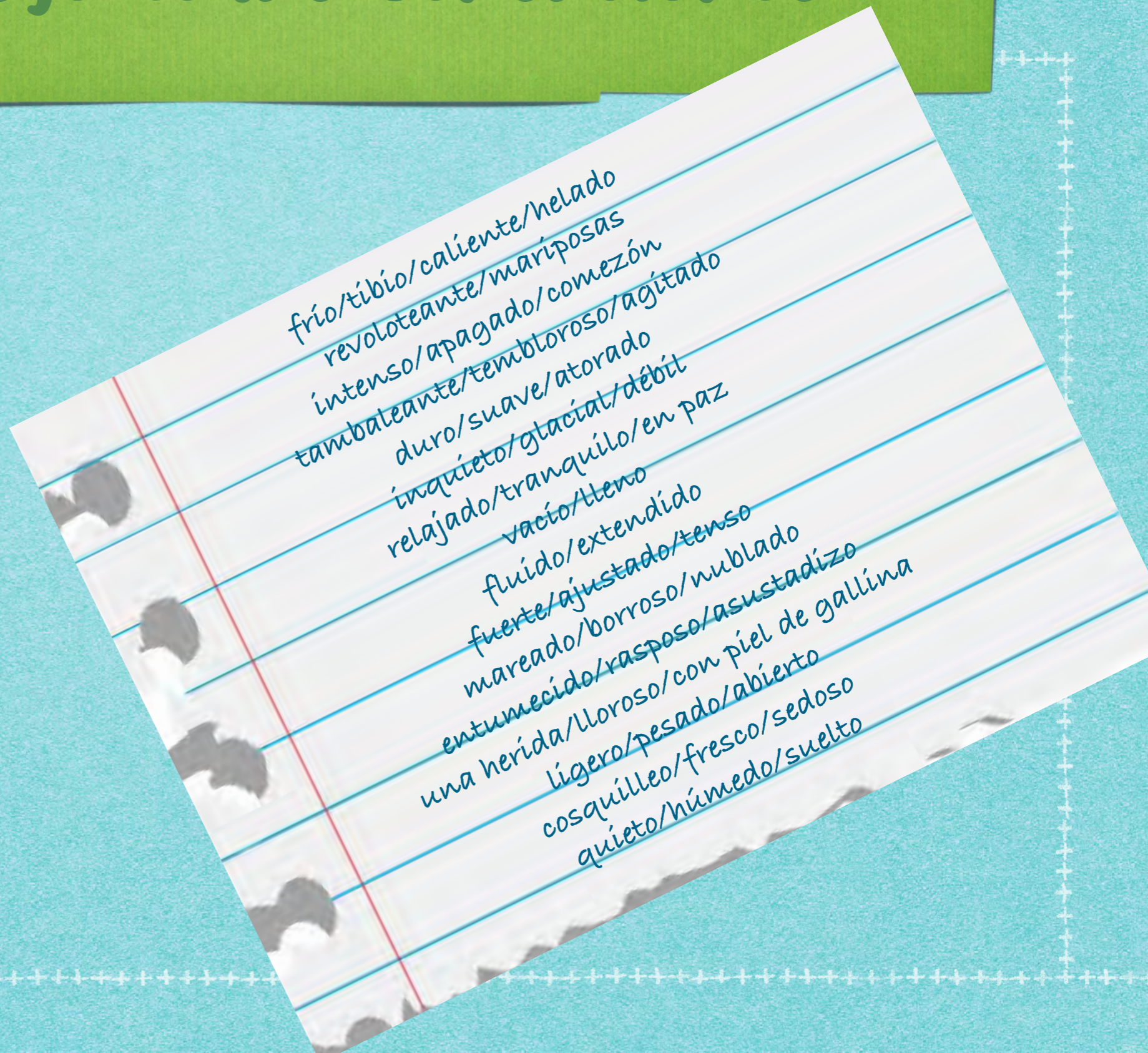


Posturas



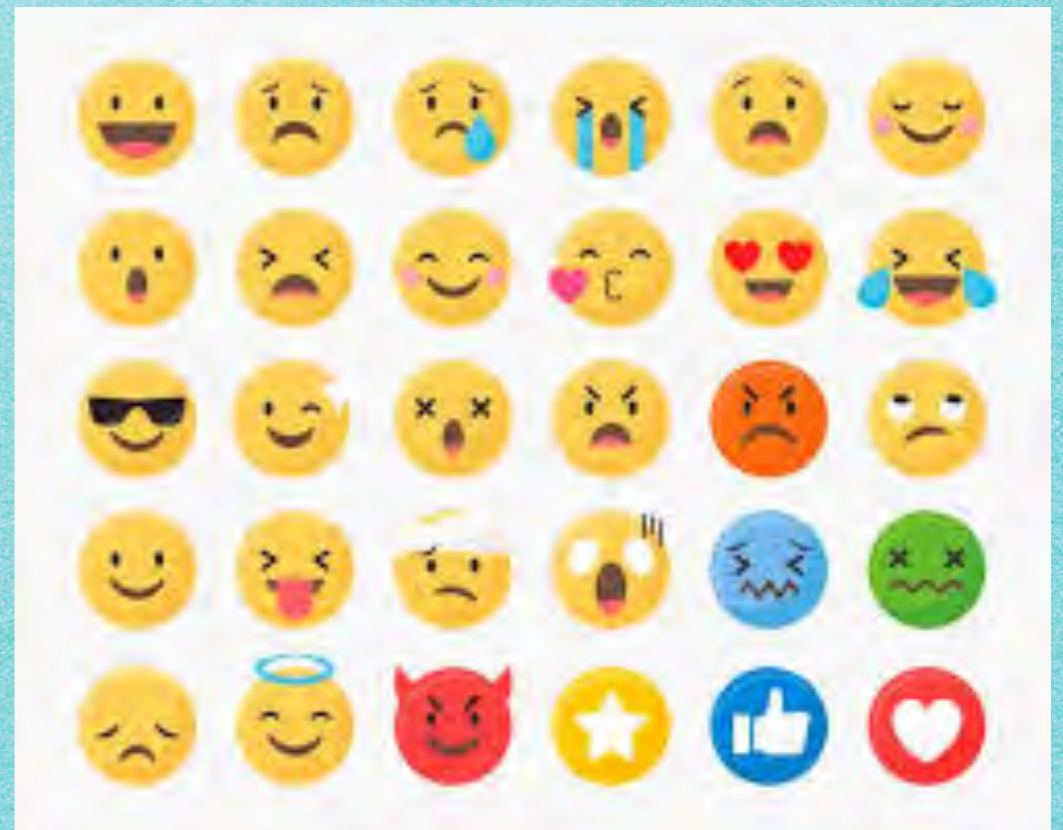
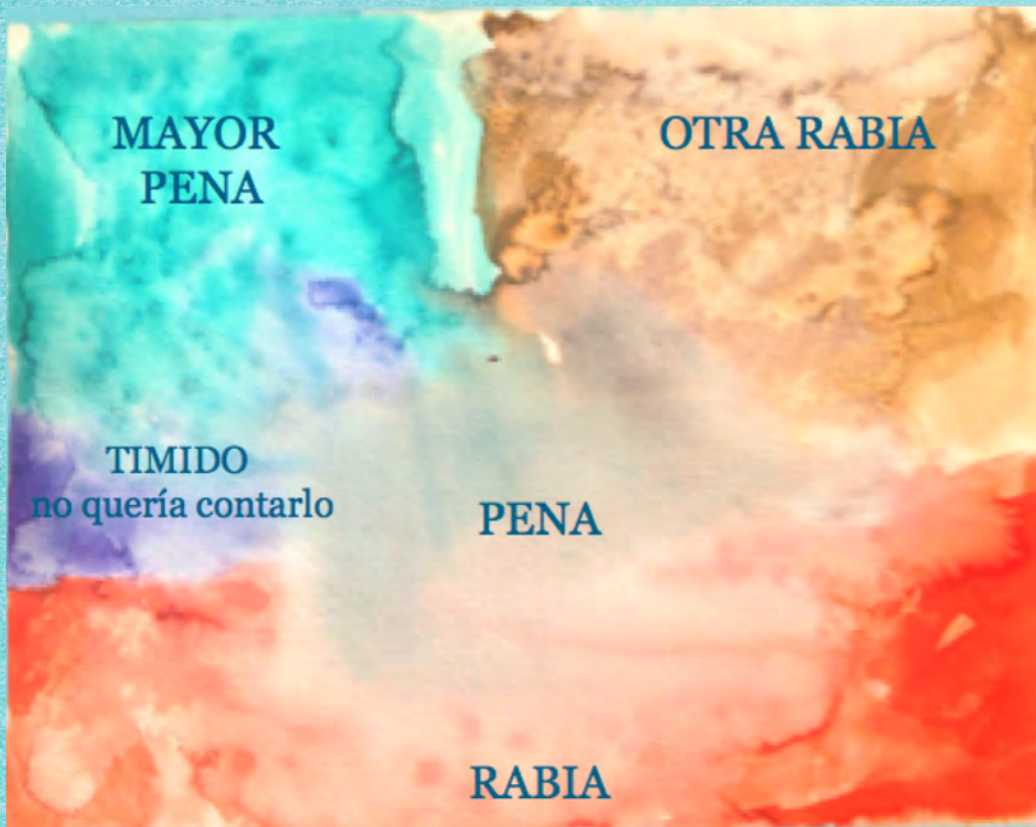
Lenguaje de las Sensaciones

- Son diferentes de las emociones.
- Describen cómo se siente el cuerpo físicamente.
- Proviene del cerebro reptiliano.
- Importante tener lenguaje para ellas.



EMOCIONES





RECURSOS





Recursos

- Importancia del juego y actividades de placer
 - El trauma aumenta los receptores para el temor, y disminuye los para el placer.
 - Importante equilibrar: Esto se hace con risa, juego, movimiento y disfrute mutuo.



ALGUNAS IDEAS PARA TRABAJAR EN GRUPO

- Más de 1 adulto disponible
 - Idealmente al menos 1 c/10 niños
- Hacer pausas para que favorecer el reporte.
- Tener visible información que preste lenguaje (termómetros, listas de emociones, etc..)
- Estar alerta a IOs/as niños/as o adolescentes que puedan necesitar apoyo más directo.
- Asegúrese de que todos/as se sientan seguros/as y cómodos/as.
 - No genere una sensación de competencia
- Mantén contacto con todos/as los/as participantes.

Muchas gracias...

Susana Alvarado

ps.susana.alvarado.araya@gmail.com

Javiera Navarro

jnavarro@uahurtado.cl
javieranavarro@gmail.com