

Mi historia del incendio en los cerros de Valparaíso, Chile



EPES

Fundación

Educación Popular en Salud

actalliance

Cuaderno de Trabajo



Versión original:

"My hurricane story - A guided workbook for children"

Editores: Carol Dell'Oliver y Jim Greenman

Adaptación en Chile

"Mi historia del terremoto y maremoto en Chile", 2010

Equipo técnico: Sandra Castañeda, Virginia Norambuena, Lautaro López, Fundación EPES

Editora: Sonia Covarrubias

Asesoría: Iraida Izaguirre y Fabian Vincés. MERCY CORPS

Nuestros agradecimientos a por sus aportes a la revisión de este material a:

Dr. Camilo Erazo, Médico y Magister en Gestión para la Globalización, U. de Chile.

Javiera Erazo, Psicóloga

"Mi historia del incendio en los cerros de Valparaíso, Chile"

Equipo técnico: Lautaro López, Virginia Norambuena, Mónica Arancibia

Edición: M. Eugenia Calvin

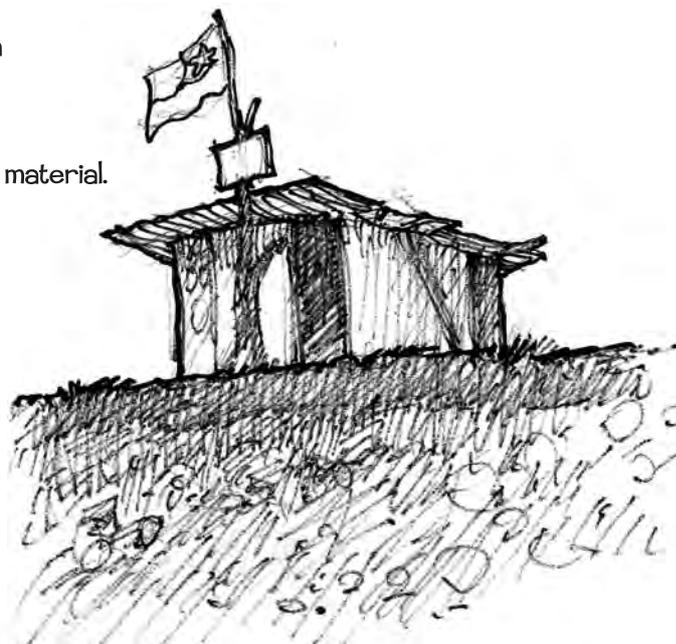
Nuestros agradecimientos al equipo de voluntarias y voluntarios del Centro Comunitario Las Cañas por sus aportes a la revisión de este material.

Diagramación e ilustraciones: Francisco Ramos.

Chile Julio 2014

Derechos de Autor 2010 Mercy Corps

Se permite la impresión de este cuaderno de trabajo en su totalidad para propósitos no comerciales



Les contaré mi historia del incendio



Por:

Comencé el libro (fecha):

Tengo años.

Cuaderno de Trabajo

Este cuaderno de trabajo ha sido especialmente diseñado pensando en ti, aquí te damos algunas indicaciones para que puedas llenarlo:

- Escribe tu nombre para que las personas sepan que es tuyo.
- Tal vez quieras ponerlo en un lugar seguro que tú conoces.
- Ten siempre un lápiz y lápices de colores cerca de tu cuaderno.
- Puedes mirar el cuaderno en cualquier momento y comenzar a trabajar en cualquier página que quieras. No hay un orden especial. Puedes tomarte todo el tiempo que necesites.
- Lo puedes trabajar solo o sola, si así lo quieres. Algunas veces, cuando desees que alguien te ayude con el libro piensa en una persona de tu confianza para que pueda apoyarte cuando lo necesites.
- No te preocupes por escribir o hacer que todo parezca correcto, este es tu cuaderno de trabajo privado, es tu decisión cuándo y cómo usarlo.
- Si desees, puedes añadir stickers, dibujos o fotos para decorar tu cuaderno de trabajo.

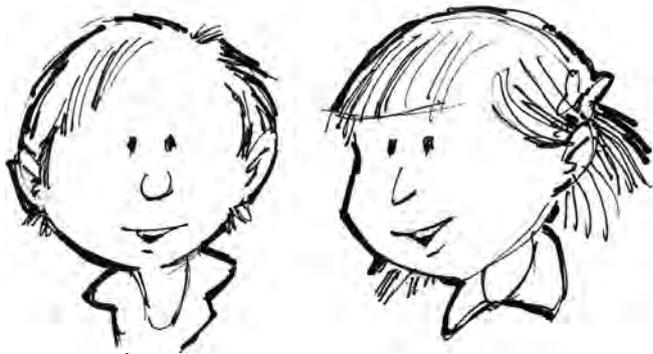


Mi nombre es:

Tengo años. Estoy en Básico.

Estudio en la Escuela

Las personas que viven conmigo son:



Tengo hermanas y hermanos

Empecé a escribir en este cuaderno el día y terminé el día

Mi Familia

En este espacio voy a dibujar a mi familia.



Los nombres de mis mejores amigos y amigas son:



En este espacio escribiré o dibujaré lo que más me gusta de ellas y ellos

Mi historia del incendio en los cerros de Valparaíso

Ahora voy a contar mi propia historia sobre las cosas que pasaron cuando empezó el incendio.

Yo estaba con: _____

Yo estaba en: _____

Lo que estaba haciendo en ese momento era: _____

Lo primero que escuché del incendio fue: _____



Lo que más me sorprendió o llamó la atención fue: _____

Lo que sentí cuando supe que se quemaron nuestras casas fue: _____

Lo más difícil de entender fue:

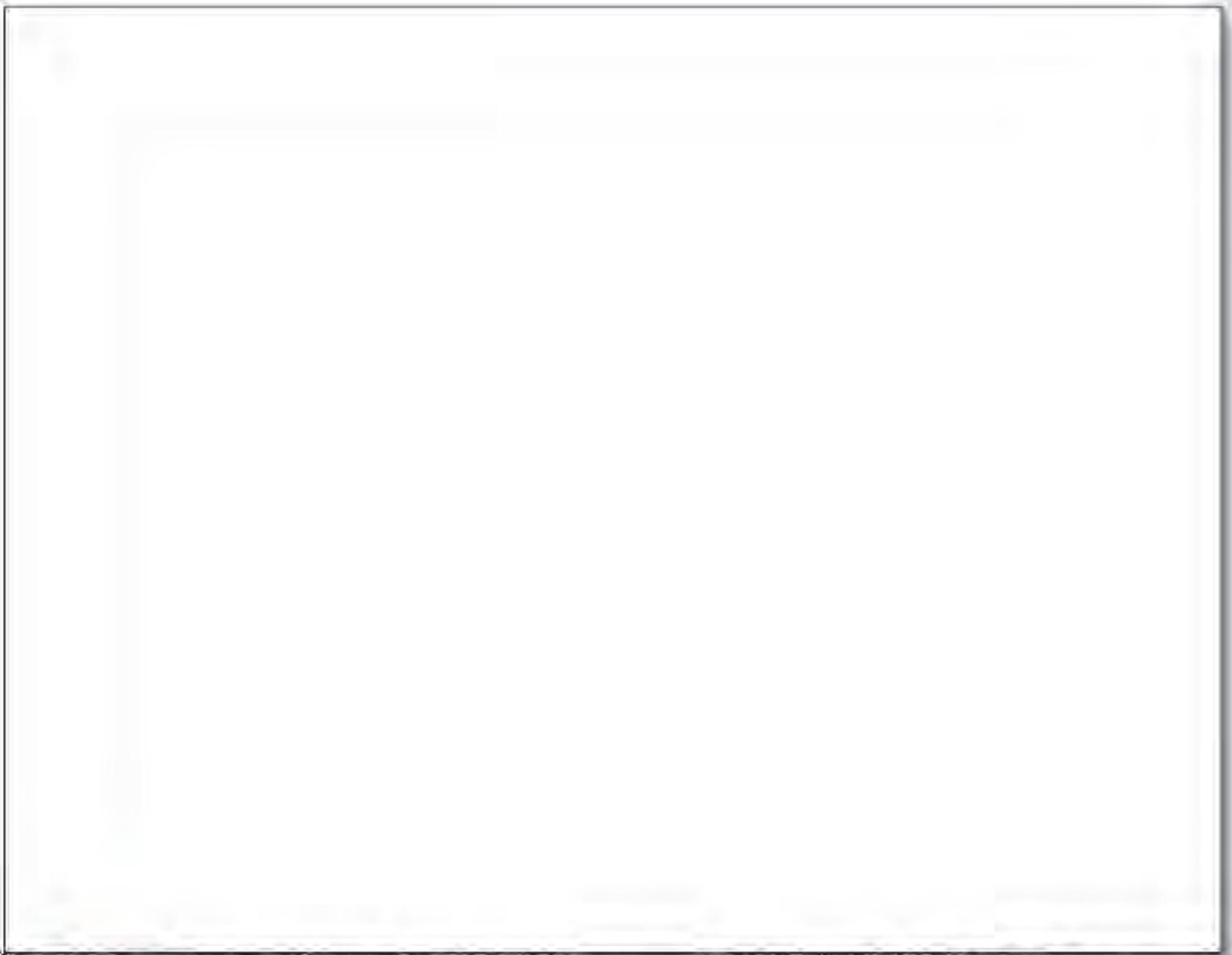
Lo que más me asustó fue: _____

Yo escuché que las y los adultos decían: _____

Algunas personas hacían cosas buenas para ayudar a otros. Una de esas cosas que más recuerdo es: _____



Voy a dibujar algo sobre lo que nos ocurrió



Las reacciones de las personas adultas

A veces después de algo tan grande y terrible como un incendio, las y los adultos pueden reaccionar de diferentes maneras. Las personas pueden estar tristes, molestas o muy cansadas, quizás algunas griten, lloren o no sepan qué hacer.

Frente a eso, algunos niños o niñas pueden sentir que es por culpa de ellos o ellas, o por algo que hicieron. Pero en realidad, no es culpa de los niños ni de las niñas.



Sentimientos



con rabia



asustada



triste



irritable



agotada



desorientada



agradecida



con culpa

Las personas pueden sentir diferentes cosas sobre lo que ocurrió con el incendio.

No hay sentimientos buenos ni malos.



preocupada

Haré un círculo en la carita que me muestre los sentimientos que yo he tenido:



incomodo



reconfortada



con dolor de cuerpo



sin esperanzas

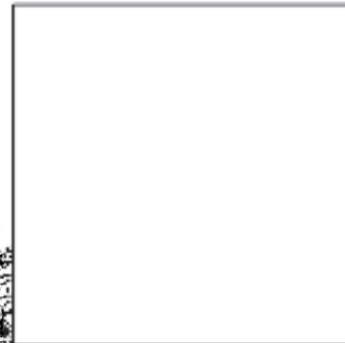
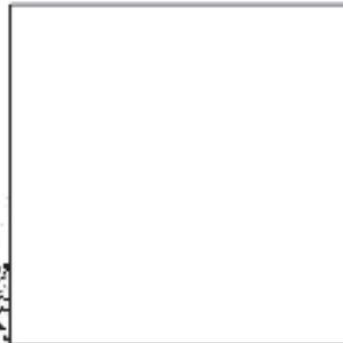


confundido



solitaria

Ahora, voy a dibujar sobre otros sentimientos que he tenido



Sentimientos

Algunos de mis
sentimientos son:

Las personas pueden
sentir varias cosas a la vez:

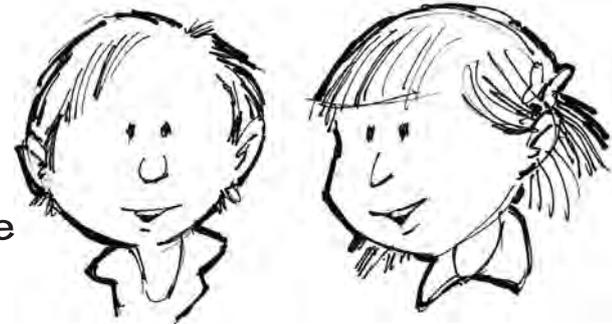
Lo que más
echo de menos es:

Voy a dibujar cómo me siento ahora:

¿De qué manera puedo expresar lo que siento?

Después del incendio, todas las personas tenemos grandes preocupaciones pero también preocupaciones por cosas pequeñas.

Voy a escribir algunas preocupaciones o miedos que yo tengo.



Algunas **preocupaciones** que yo tengo son: _____

Algunos **miedos** que yo tengo son:



Mis amigos, mis amigas y mi familia dicen que están preocupados o asustados por:



Las personas en quienes yo confío para hablar sobre cómo me siento son:



Estas son algunas cosas que han ayudado a otros niños y niñas con sus miedos y preocupaciones:

- Descansar
- Llorar
- Gritar
- Golpear o patear algo
- Patalear
- Orar o Rezar
- Buscar alguien con quien hablar
- Jugar con los amigos y amigas
- Bailar
- Cantar
- Escuchar música
- Respirar hondo
- Dibujar y pintar
- Jugar con las mascotas
- Salir a pasear
- Leer
- Pedir abrazos
- Participar en talleres



De esta lista, hay algunas cosas que me ayudan a estar mejor:

Otras cosas que puedo hacer y que me ayudan con mis miedos y preocupaciones son:



SUEÑOS

Después del incendio a veces sueño varias cosas. Algunos sueños son agradables y bonitos, otros son raros y me asustan.

Puedo hablar con alguien de confianza sobre mis sueños.

Voy a escribir o dibujar un sueño que tuve después del incendio.



Yo sé que después del incendio, a veces los niños y niñas podemos tener problemas para dormir, nos levantamos en las noches y después no podemos volver a dormir, o dormimos mucho, sentimos mucho cansancio.

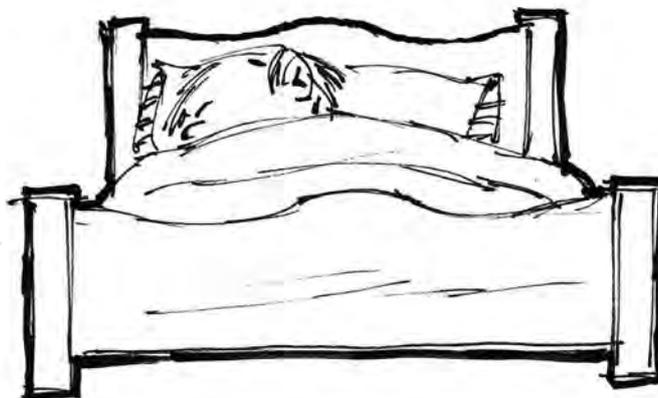
Estas son algunas ideas de lo que puedo hacer si tengo problemas de sueño:

Tratar de pensar en cosas agradables.

Respirar hondo muy despacio hasta calmarme.

Tratar de dormir y despertarme a la misma hora.

Contarle a alguien lo que siento y pedirle que me ayude.



Hacer algo relajante como escuchar música suave, leer un cuento, escribir un diario de vida.

Si he tenido un mal sueño o una pesadilla, puedo escribir o dibujar algo sobre eso al día siguiente. Si quiero puedo cambiar alguna parte de mi sueño que me desagrada. Puedo hacerlo solo o con alguien a quien le tengo confianza.

Otras cosas que yo puedo hacer para dormir mejor son:



Necesidades

Después de un incendio tan grande, como el que ocurrió en los cerros de Valparaíso, las personas necesitan algunas cosas. Es bueno tratar de contarle a alguien lo que necesitamos y pedir que nos ayuden. Una persona sola no puede hacerlo todo. Tal vez necesitemos algo que nos ayude a sentir mejor o tener a alguien que nos cuide y de seguridad.

Voy a escribir o dibujar algunas cosas que necesito:

Cuando tengo miedo, las cosas que yo puedo hacer para estar mejor son:



Encuentra estas palabras en la Sopa de Letras

- Papá
- Mamá
- Juegos
- Donación
- Ayuda
- Abrazo
- Amor
- Juguetes
- Amigos
- Familia
- Música
- Muñeca
- Autitos

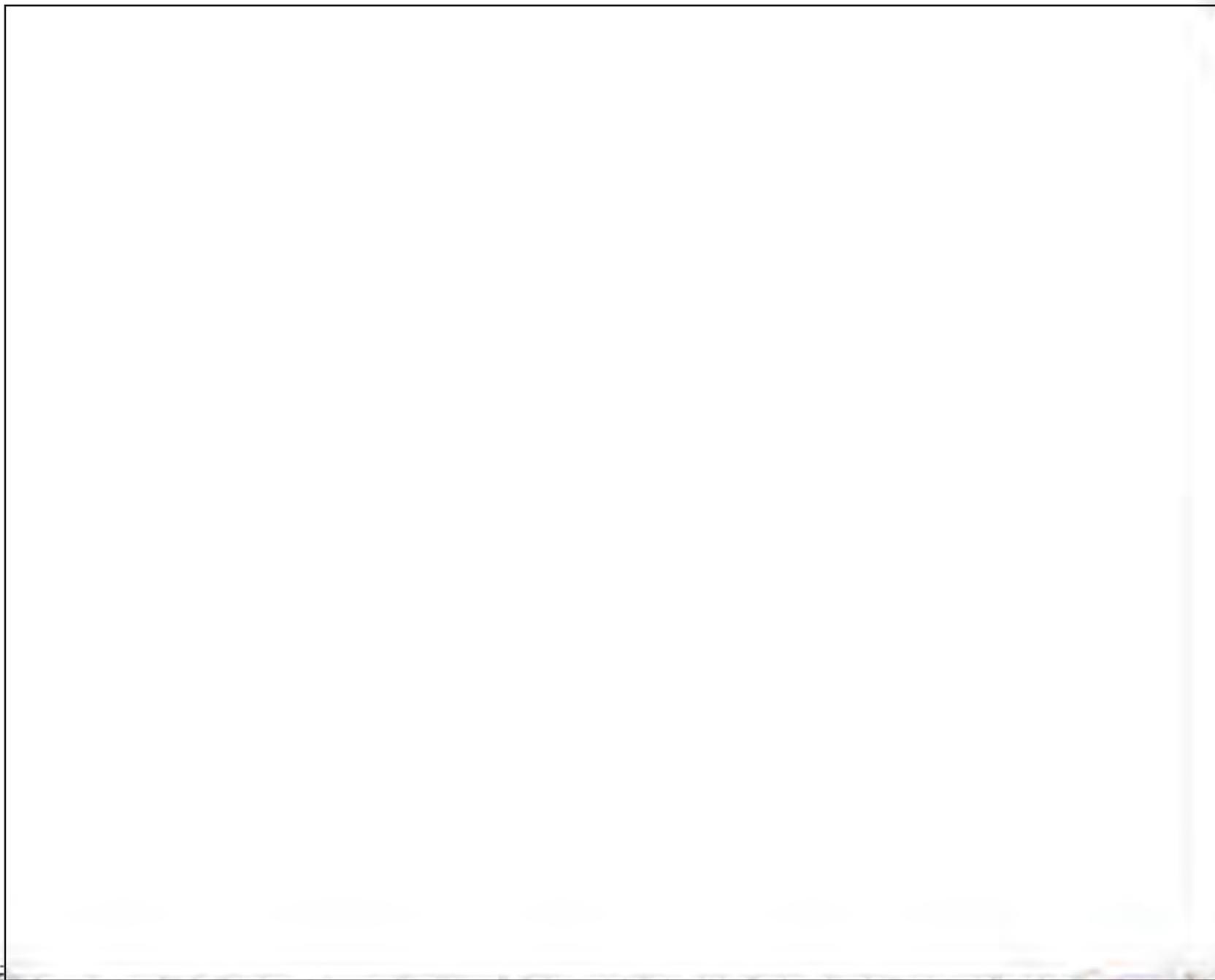
T	B	Y	A	L	E	G	R	I	A	G	J	H	O
E	P	M	R	W	J	X	A	I	L	I	M	A	F
S	N	A	O	I	U	D	A	A	B	K	G	Q	L
P	L	C	P	C	G	I	E	V	M	F	A	B	U
E	T	E	V	A	U	A	M	I	L	I	N	A	C
R	W	Ñ	K	U	E	M	A	S	M	I	G	M	F
A	M	U	B	T	T	N	A	B	R	A	Z	O	A
N	C	M	A	I	E	Y	S	M	U	N	F	R	S
Z	A	J	S	T	S	R	B	O	S	I	C	V	G
A	C	W	D	O	N	A	C	I	O	N	B	J	E
L	I	O	G	S	O	Y	H	E	C	H	P	S	U
H	S	E	N	C	J	U	I	M	A	M	A	M	J
I	U	P	T	V	I	D	A	G	E	P	Z	X	U
J	M	C	H	I	P	A	P	T	D	A	D	A	L



Encontré estas otras palabras que no están en la lista:



En esta hoja, escribo o dibujo lo que yo quiera.



Preguntas

Estas son algunas de las preguntas que he escuchado sobre el incendio:

- ¿Habrá otro incendio?
- ¿Por qué ocurren?
- ¿Será un castigo de Dios?
- ¿Qué debería hacer si hay otro incendio?
- ¿Hasta cuando voy a sentirme así?
- ¿Tendré que ir a otra escuela?
- ¿Es mi culpa?
- ¿Qué puedo hacer por las demás personas?
- ¿Hasta cuándo seguiremos en emergencia?



A veces siento confusión por cosas que no entiendo.

Cosas que no entiendo:



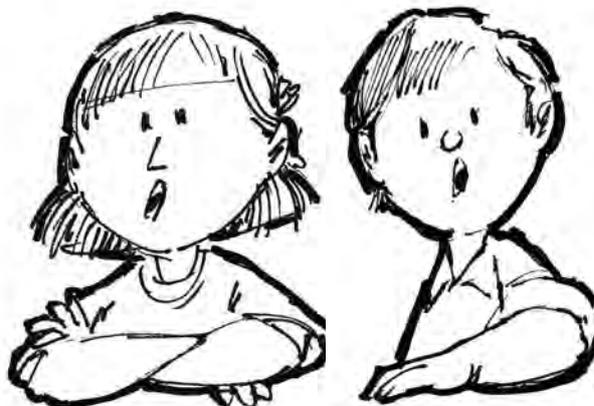
En este lugar voy a poner lo que he aprendido sobre el incendio y lo que espero o quiero para después:

Agradezco

Mi familia ha aprendido

Lo que sé ahora es

Lo que más aprecio es



Yo quiero que mi escuela

Mis metas personales son

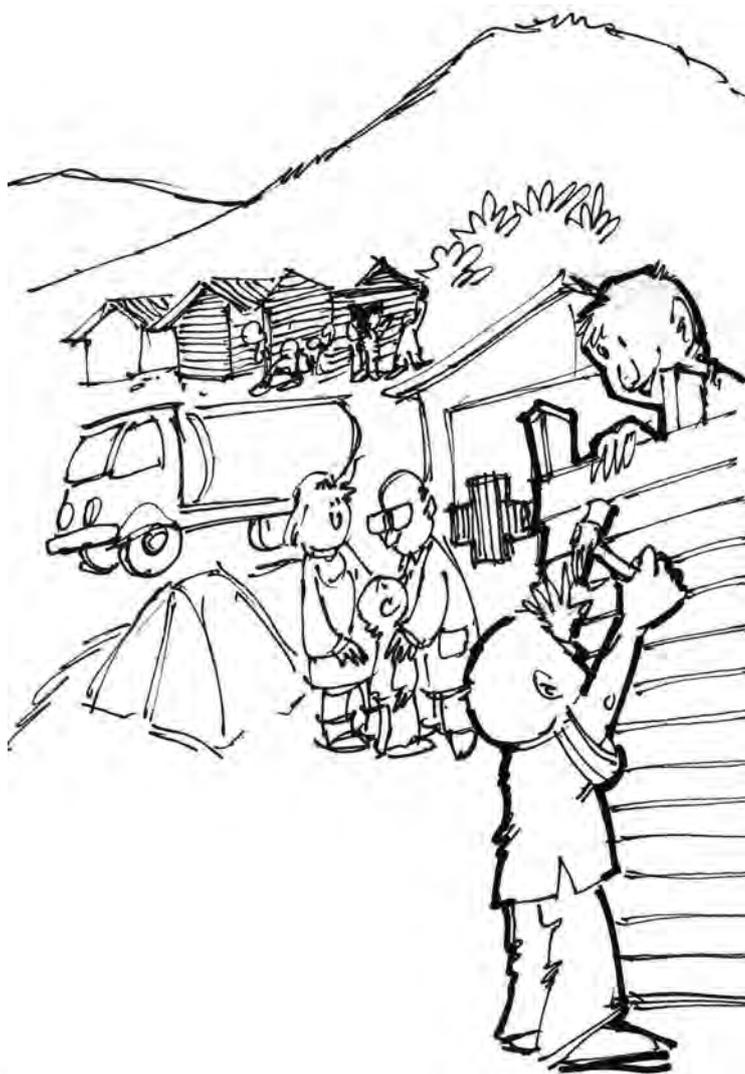
Mi esperanza para el futuro es

Yo deseo



Aunque el incendio afectó a muchas familias, poblaciones y escuelas en varios cerros, hay algunas cosas que YO puedo hacer para ayudar a otras personas o para mejorar el lugar donde vivo.

Estas son algunas ideas que se me ocurren para ayudar:



Quisiera agradecer a estas personas por haberme ayudado ahora:

Yo quiero que la historia que les he contado termine así:

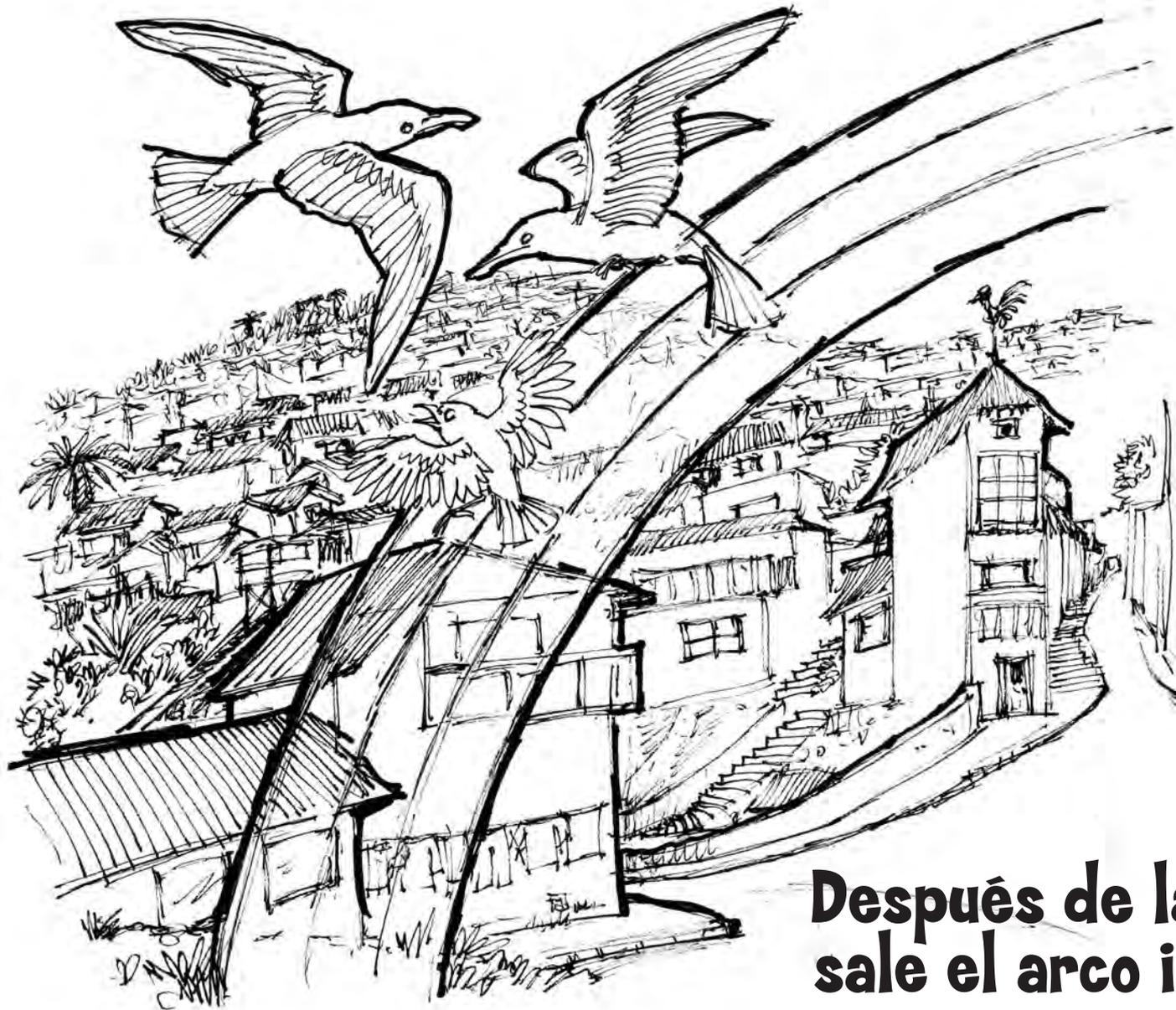
¿Pueden imaginarse todo el daño que causó el incendio? Algunas veces puede ser muy difícil entender y sobrellevar una situación como ésta. Tal vez, ahora puedo saber un poco más sobre cómo enfrentar un desastre. Poco a poco me iré sintiendo más fuerte y mejor, y también sentiré orgullo de lo que hice para ayudarme, así como para ayudar a mi familia y comunidad.

Para terminar, voy a hacer un dibujo de mi persona en este momento y otro de cómo me gustaría estar en el futuro. Para ese momento ya habré crecido, aprendido mucho y cambiado en varias cosas.

Ahora

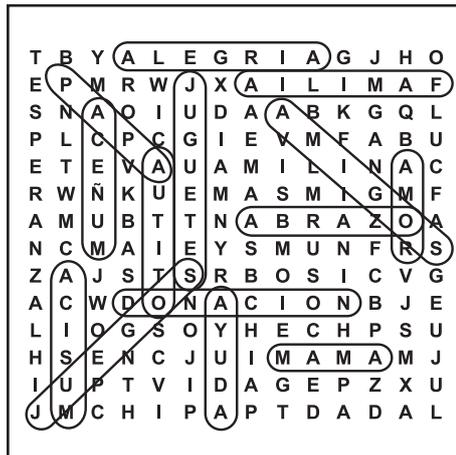
En el futuro

Después de la tormenta, siempre viene la calma.

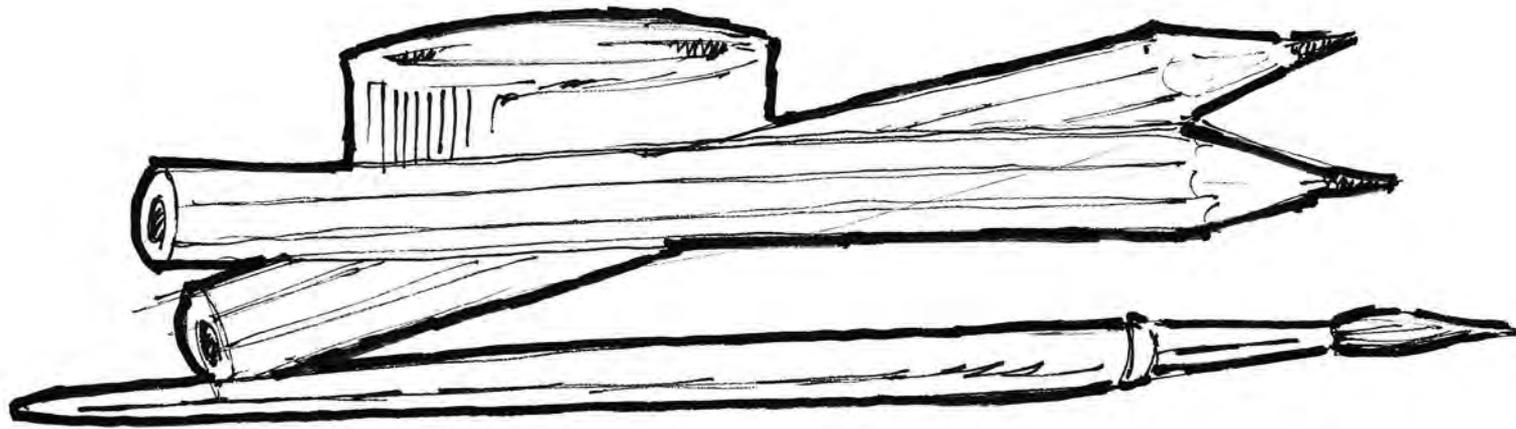


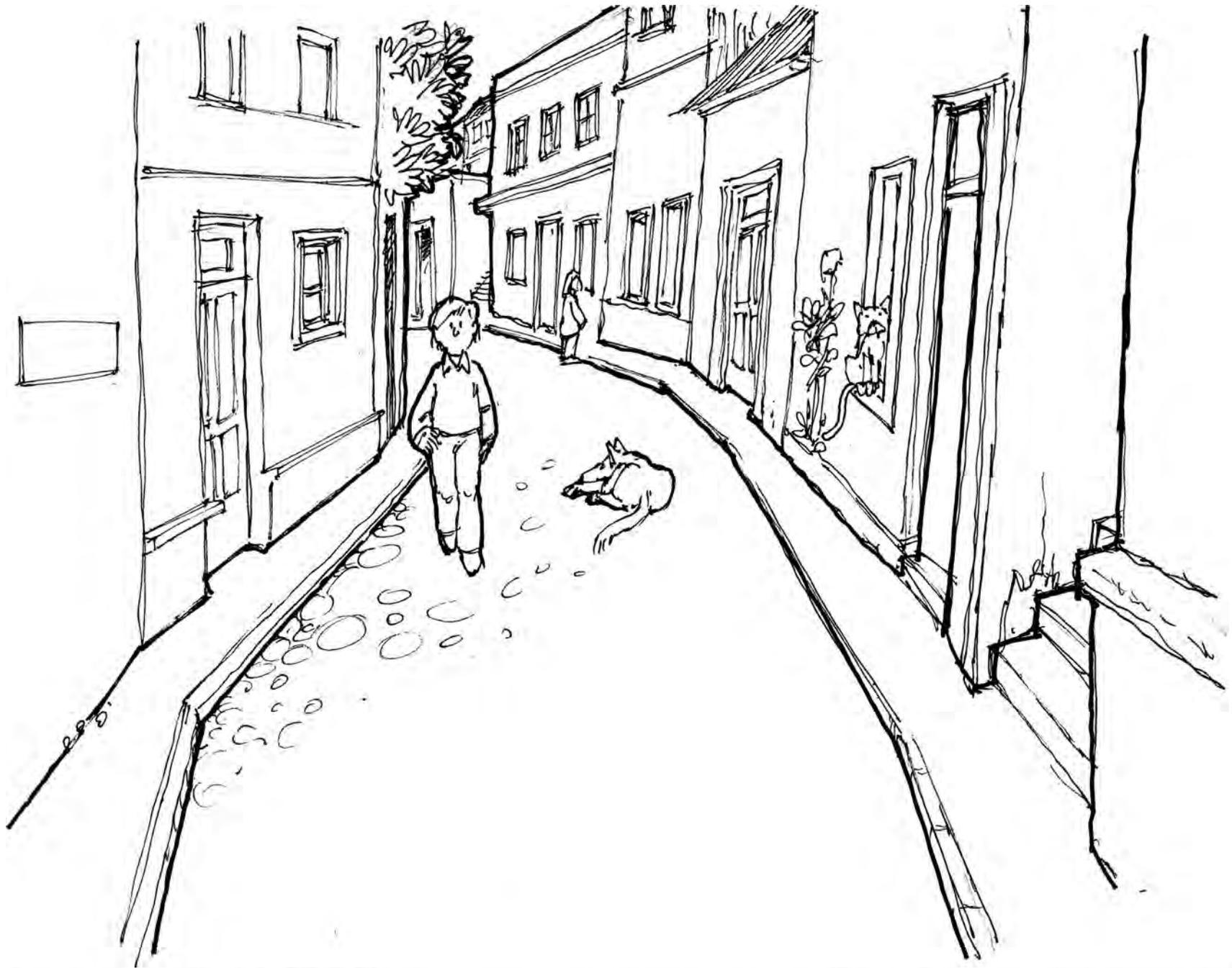
**Después de la lluvia,
sale el arco iris.**

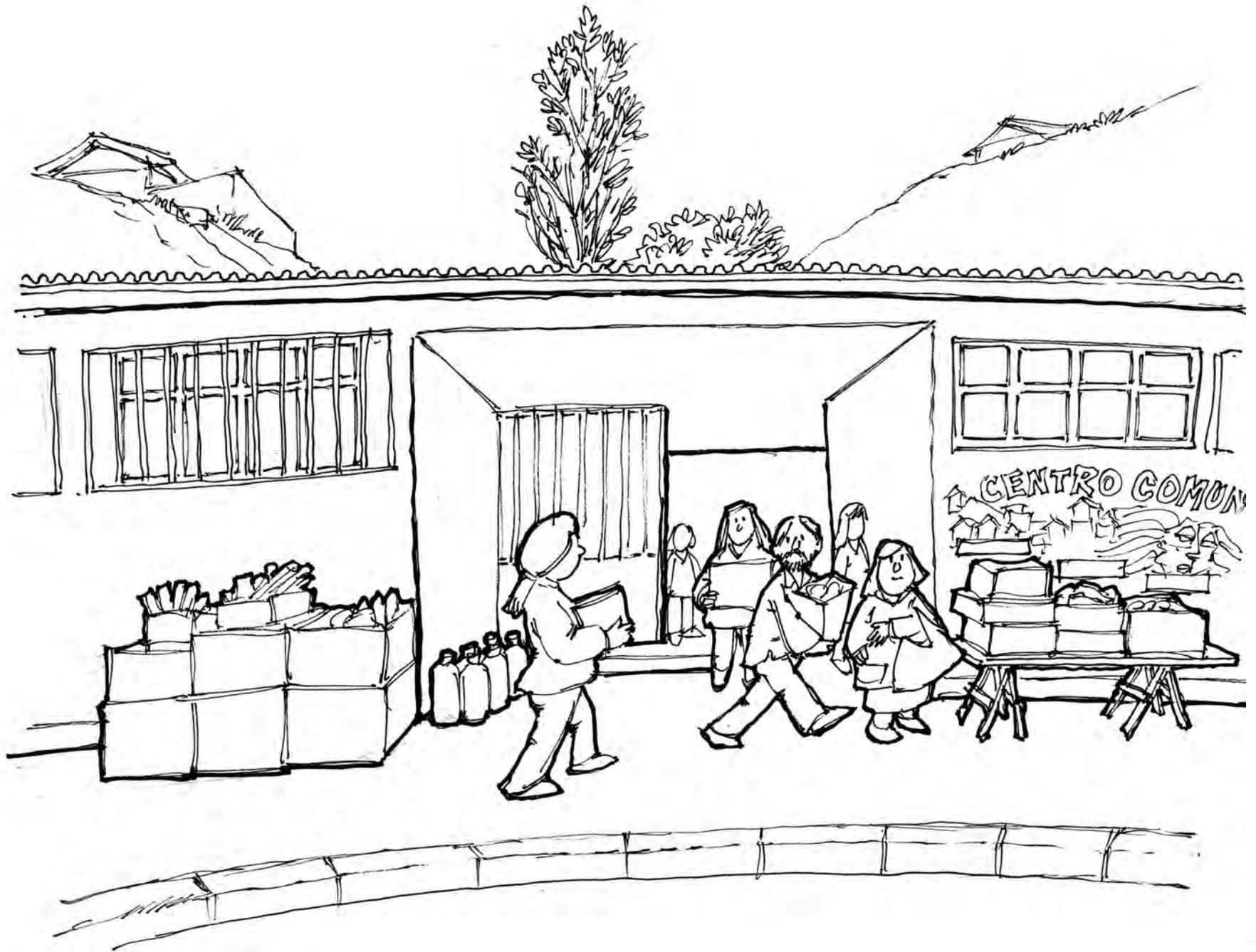
Solución de Sopa de Letras

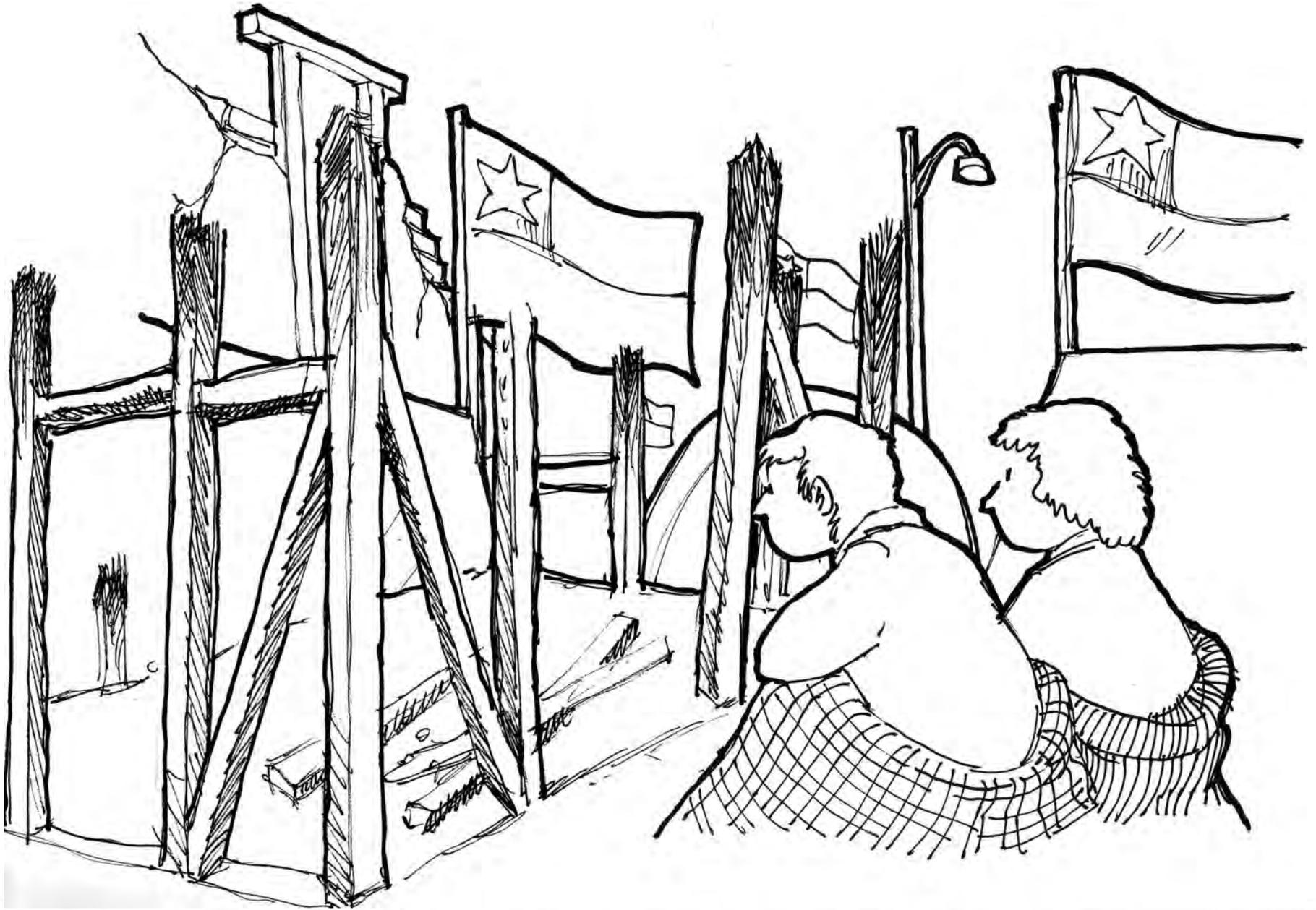


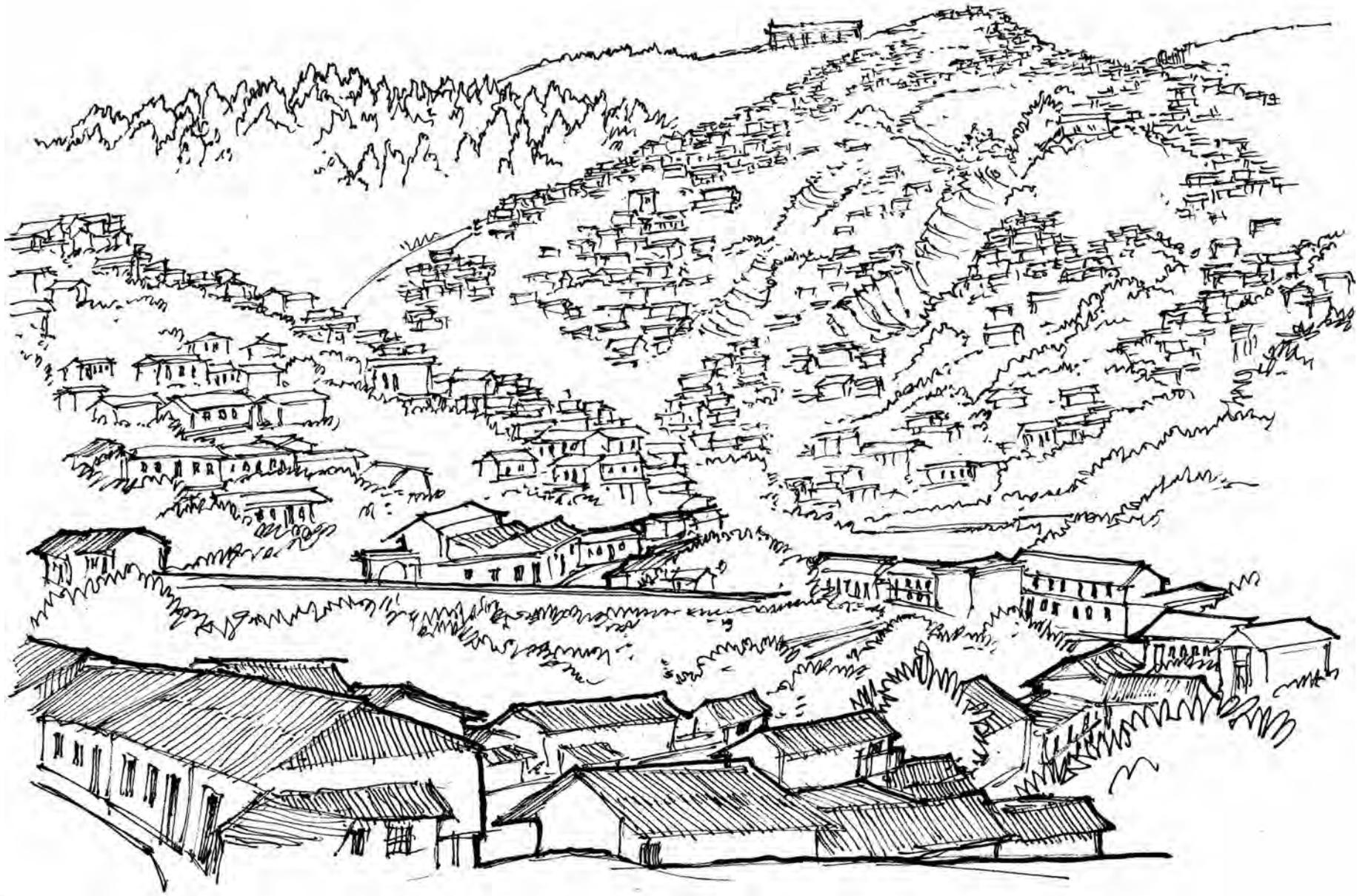
DIBUJOS PARA PINTAR

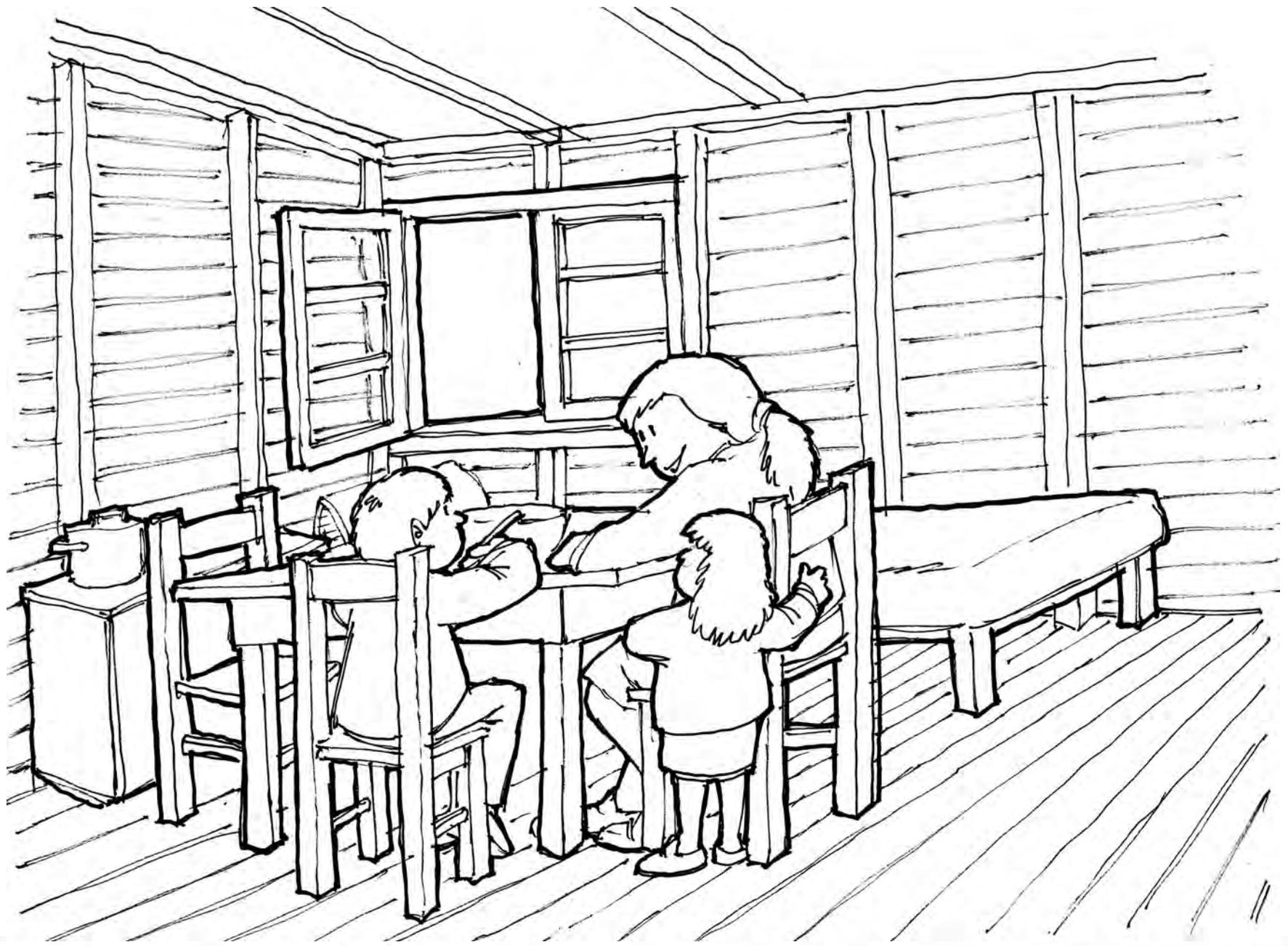














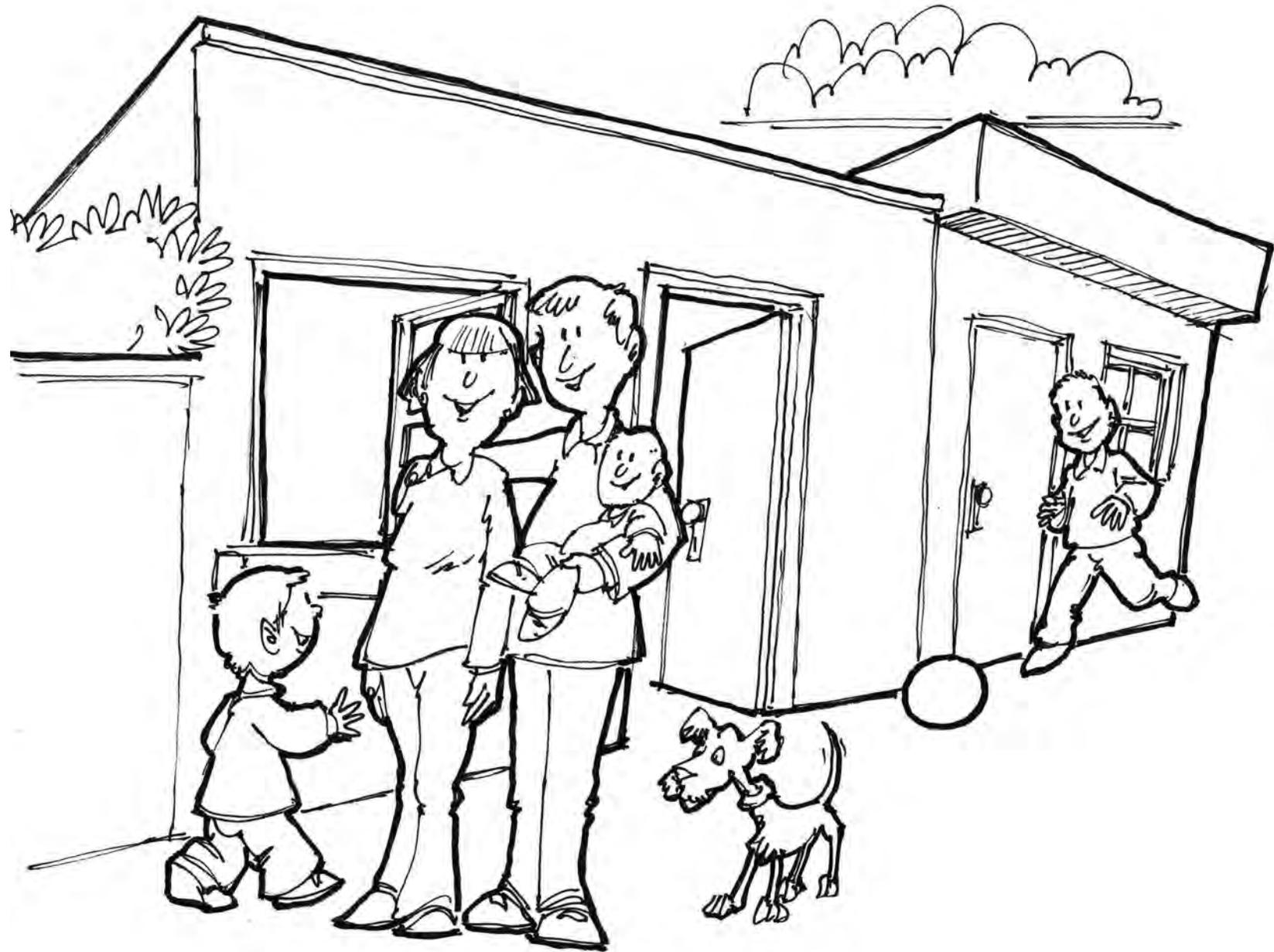












RECURSOS:

- I'll know what to do: A Kid's Guide to natural disaster (Yo sabré qué hacer: Una guía para los chicos frente a un desastre natural). Mark B. Layton. Washington: Magination Press, 1997
- The Magic School Bus: Inside a Hurricane (El bus escolar mágico: Dentro de un huracán). Joanna Cole y Bruce Degen. Nueva York: Scholastic Press, 1996
- Tear Soup: A recipe for Healing after loss (Sopa de lágrimas: una receta para recuperarse después de la pérdida). Pat Schwiebert y Chuck Deklyen. Portland, OR: Grief Watch, 1999
- What Happened to My World? Helping Children Cope with natural disaster and Catastrophe (¿Qué le pasó a mi mundo?) Jim Greenman, Vicepresidente Senior de Bright Horizons Family Solutions, desarrolló este material para el Programa " Comfort for Kids", un proyecto conjunto de Bright Horizons Family Solutions, JP Morgan Chase y Mercy Corps, 2005
- My Katrina and Rita Story: a guided activity workbook for Middle and High School Children (Mi historia de los huracanes Katrina y Rita: un libro de trabajo guiado para niños de educación primaria y secundaria). Gilbert Kliman, M. D. , Edward Orland, M. D. Harriet Wolfe, M.d., Jodie Kliman, PH. D. San Francisco: The Children's Psychological Health Center, Inc., 2005. Una guía simple y directa para promover saludables formas de expresión (de afectos), aprendizaje y recuperación.
- www.brighthorizons.com, Bright horizons Family Solutions, es la institución líder a nivel mundial en acciones de atención a la niñez, educación temprana, y soluciones para la vida y el trabajo, atendiendo a más de 40.000 niños en más de 370 centros de atención y educación temprana en el mundo.
- www.cphc.org, The children's Psychological Health Center, Inc.
- www.aplb.org, Association for Pet Loss & Bereavement
- www.childtrauma.org Consejos a los maestros y colegios para ayudar a los niños, niñas y adolescentes a sobreponerse ante eventos trágicos.
- www.dougy.org, The Dougy center: el centro Nacional para Niños y Familias en duelo es una fuente de recursos para ayudar a los niños, niñas y adolescentes frente al dolor y la pérdida. Están disponibles enlaces, libros y materiales varios.

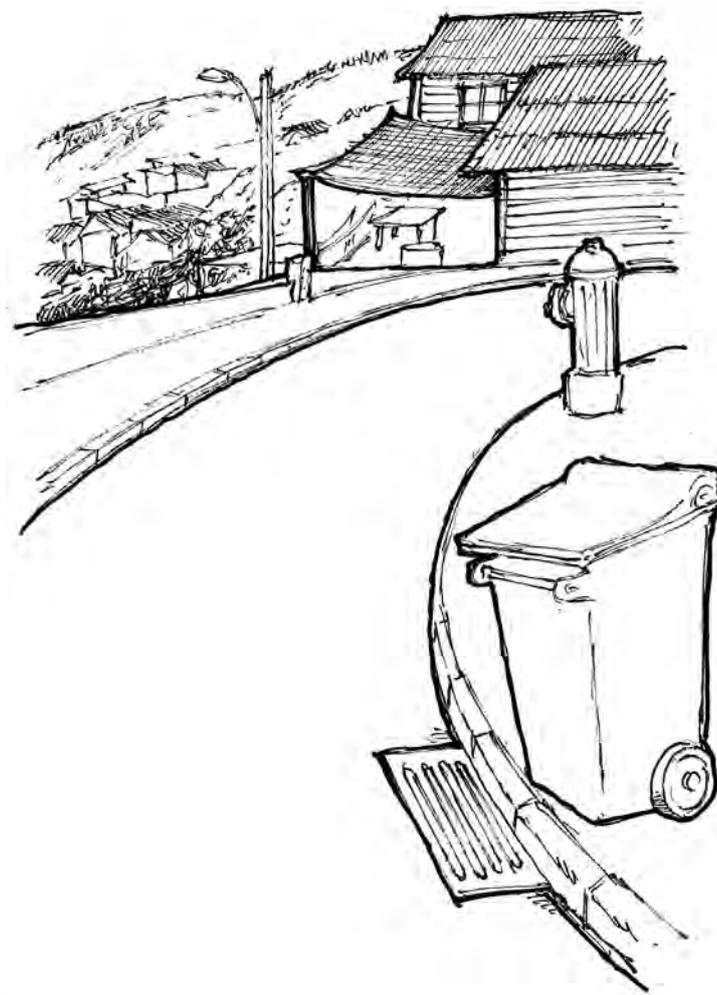


Aprendiendo sobre incendios

Valparaíso es una hermosa ciudad, patrimonio de la humanidad que debe ser cuidada entre todas/os.

A través de su historia ha sufrido incendios tanto en el plan como en los cerros, esto se debe a que existen algunos factores de riesgo que no se han logrado controlar:

- Zonas de riesgo de incendios forestales cercanas a lugares donde hay casas.
- Basurales en quebradas y sitios eriazos. La basura se convierte en material altamente combustible.
- Falta de agua potable, alcantarillado y extracción adecuada de basuras, contribuyen al aumento de basurales que tienen materiales combustibles.
- Ausencia de grifos y agua suficiente en los cerros para que los bomberos actúen adecuadamente.
- Calles no asfaltadas y pasajes muy estrechos no permiten el paso de camiones con agua, ni carros de Bomberos.
- El material de las viviendas y su ubicación puede favorecer la expansión de las llamas.
- Fuertes vientos y calor en algunas épocas del año favorecen la expansión del fuego.



¿Podemos enfrentar estos riesgos?

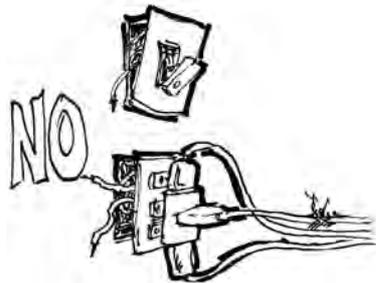
- Con una comunidad organizada y atenta para prevenir y actuar.
- Autoridades preocupadas no sólo por la emergencia, sino de generar las condiciones para la prevención.
- Construir nuestras viviendas en lugares adecuados y seguros donde haya agua potable, alcantarillado y extracción de basuras.
- Mejorar los accesos para que puedan pasar los bomberos y carros aljibes.
- No botar basuras y elementos combustibles en las quebradas.
- Promover el reciclaje y reutilización de materiales.



Debemos estar preparados/as ante la posibilidad de que se produzca un incendio:

- Si comenzó un incendio, mantener la calma y dar la alarma a viva voz, es decir, gritando, para que llamen a bomberos.
- Salir del lugar y ayudar a las personas que tienen dificultad para caminar, niños, niñas, personas de la tercera edad y a quienes tienen alguna discapacidad.
- Hay que conocer las vías de evacuación, es decir, por donde salir y las zonas o lugares de seguridad, donde nos podemos proteger.
- Tenemos que conocer la ubicación de los extintores o grifos y si los hay, aprender a usarlos.





- Tener siempre a mano una linterna en buen estado, por si el incendio u otra emergencia, ocurre en la noche.
- Al abandonar la habitación donde comenzó el fuego, cierra las puertas a tu paso, para impedir que avance.
- Si tienes que bajar escaleras, no corras y hazlo por tu derecha, para permitir que suban los bomberos con facilidad
- No acumular materiales innecesarios como papeles, cartones, cajas o neumáticos, ya que ellos aumentarán la carga combustible.
- Revisar periódicamente el estado de los enchufes y no recargar los alargadores o triples.
- Ubicar las estufas retiradas de las cortinas, muebles u otros materiales combustibles, que pueden prenderse.
- Al ausentarse de la casa, apagar el califont y todos los artefactos eléctricos.
- Si al llegar a la casa sientes olor a gas, NO enciendas la luz, ni fósforos, ni artefactos eléctricos, NO uses el celular. Ventila el lugar y pide que revisen.



actalliance

ACT Alliance (Action by Churches Together), reúne a más de 100 organizaciones de socorro y desarrollo respaldadas por las iglesias. La Alianza ACT, es uno de los mayores organismos humanitarios a nivel mundial, trabaja en 125 países proporcionando ayuda alimentaria de emergencia, refugio, agua e instalaciones sanitarias, así como programas de reducción de la pobreza en los países más pobres del mundo.

En el 2010 el Foro ACT Chile, pudo asistir a miles de personas afectadas por el terremoto y maremoto del 27 de Febrero.



Mi historia del incendio en los cerros de Valparaíso, Chile

Fundación Educación Popular en Salud (EPES), es una organización no gubernamental que promueve la participación y organización de la comunidad para mejorar sus condiciones de vida y ejercer su derecho a la salud. EPES logra llegar anualmente a más de 145.000 familias de comunidades pobres de la Región Metropolitana y del Bio-Bio.

Para mayor información
www.epes.cl

EPES Santiago
General Koerner 38. El Bosque.
Santiago, Chile
epes@epes.cl

EPES Concepción
Cautín 9133. Población René Schneider.
Hualpén. Concepción
epesconce@epes.cl

EPES
Fundación
Educación Popular en Salud

