

Recomiendan planes de prevención y acompañamiento psicológico en los planteles

Este lunes inicia el año escolar y a propósito de la ocasión los especialistas recomiendan transformar las instituciones educativas en un espacio de contención emocional que facilite la adaptación tras la experiencia vivida luego de los terremotos.

La presidenta de la Sociedad Venezolana de Psiconeuroinmunología, Stefanía Aguzzi, sugiere flexibilizar la acogida inicial.

«Se sugiere implementar un periodo de transición donde las primeras jornadas combinen dinámicas de reencuentro con exigencias académicas escalonadas», expresó.

Aguzzi afirma que en el periodo de readaptación escolar es importante fomentar la comunicación, por lo que se debe romper con la creencia de que ya no se debe hablar de la experiencia derivada de los movimientos telúricos. Advirtió que, en algunos casos, los alumnos no tuvieron la oportunidad de conversar y procesar la vivencia.

«Es importante crear espacios para expresarse, si son niños pequeños, a través del dibujo. si son más grandes, a través de la escritura e incluso dinámicas verbales, sin forzar a quienes quieran guardar silencio», señaló.

La especialista indicó que los docentes cumplen un rol importante en la fase de transición y se convertirán reguladores dentro del aula.

«Un docente con una postura firme, una voz pausada, el control del espacio genera tranquilidad y seguridad», indicó.

Señales de alerta

Los docentes cumplen un rol fundamental en el proceso de enseñanza y formación de los alumnos, pero también son clave en la detección de problemas o posibles secuelas tras una experiencia traumática, la psicóloga Stefanía Aguzzi explica que hay algunos elementos que ayudan a identificar esas situaciones.

«Muchas veces los muchachos no tuvieron con quién hablar y la escuela es para ellos su lugar seguro. Hay que tener detección temprana de señales de alerta, las respuestas de estrés que

puede haber, la hiperactividad, a veces el aislamiento puede ser una de las variables que nos ayuda a determinar que debemos prestar atención», afirmó.

Enfrentar el duelo

El retorno a las aulas de clases puede significar para muchos estudiantes el momento real de enfrentar el duelo.

«Muchos escucharon decir lo que le pudo para a un compañero, pero no temerlo en aula es el enfrentamiento a la realidad, por lo tanto, es importante que esto sea tomado con mucha mesura, sin olvidarnos que los profesores sufrieron pérdidas», dijo.

La psicóloga Stefanía Aguzzi señala que, de alguna u otra manera existe una especie de duelo colectivo, por lo que es necesario tener paciencia para asimilar la nueva realidad.

Recomendaciones para los padres y representantes

La regulación de las emociones en los niños y adolescente depende directamente de la calma que transmitan los adultos.

«La consistencia diaria de las rutinas devuelve el sentido de control de lo que hacemos día a día», expresó Stefanía Aguzzi.

Es necesario evitar el consumo continuo de noticias y videos relacionados con los terremotos, debido a que la sobre exposición continua reactiva el sistema de alerta y no permite el equilibrio emocional que se requiere para avanzar.

Los padres y representantes deben mantener un canal de comunicación permanente con la escuela e informar si el núcleo familiar sufrió pérdidas familiares, daños materiales o cambios significativos detectados en los hijos.

El desarrollo de la cultura de prevención

La presidenta de la Sociedad Venezolana de Psiconeuroinmunología, Stefanía Aguzzi, asegura que el entrenamiento y la cultura de prevención ayuda a disminuir la ansiedad, porque no se producen respuestas intuitivas tomadas al azar ante una situación extraordinaria.

«El docente debe saber qué hacer para poder dirigir la instrucción con comandos cortos y claros a sus alumnos, si algo llegase a suceder», refirió.

Aguzzi recomienda a las comunidades educativas y a las familias establecer planes de prevención, así como el diseño de rutas de evacuación y zonas seguras para el resguardo durante situaciones extraordinarias y solicitar a instituciones como Protección

Civil o bomberos que los acompañen en el proceso de prevención.

Unión Radio