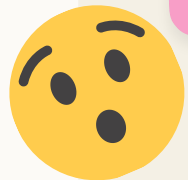


Mind[♥]Heart



¿Qué fue LO QUE PASÓ en Colombia?



HISTORIA SOCIAL POR MANUELA MOLINA

@MINDHEART.KIDS

SE PROHÍBE SU VENTA O DIFUSIÓN



Para los adultos



Esta historia social busca responder a la pregunta: ¿Qué pasó en Colombia?

No importa si estás dentro o fuera del país, dar claridad y seguridad es nuestra prioridad, y nuestros niños y niñas siguen preguntando y tratando de hacer sentido de lo que pasó.

Sabemos que hay niños y niñas más afectados que otros, que perdieron sus casas y familiares, y reconocemos que este material será insuficiente. Sin embargo, este busca ser un recurso tranquilizador, desde el lenguaje infantil, para no disparar aún más su ansiedad.

Desde la realidad que estés viviendo, te invitamos a leerlo con tranquilidad, en tu regazo, manteniendo un lenguaje de seguridad y recordándole que estarás ahí para acompañarle, sea en tu rol como familiar, psicólogo, trabajador social o simplemente adulto dispuesto a sostener.



Manuela Molina, psicóloga infantil @mindheart.kids

***SE PROHÍBE SU VENTA O DIFUSIÓN.**

Muy, muy debajo de nosotros hay unas **rocas enormes** llamadas **placas tectónicas**.

Son como un gran rompecabezas que forma el suelo donde vivimos.

A veces esas rocas se mueven un poquito para acomodarse.

Cuando eso pasa, **podemos sentir que la tierra tiembla**.



A eso lo llamamos terremoto o temblor

Los científicos le llaman sismo



Cuando la tierra tiembla
las casas y los edificios pueden
moverse por un momento.

También pueden sonar **sirenas o
alarmas** que ayudan a las personas
a que busquen un **lugar seguro**
y sigan las indicaciones
de los adultos.

Los movimientos duran poco
tiempo y luego la tierra
vuelve a quedarse quietecita.

¿Tu sentiste el temblor?

Eso fue lo que pasó en casa

La tierra se movió y muchas
personas sintieron
el terremoto.

Algunas casas y edificios
se sacudieron.

Las personas sintieron miedo,
sorpresa o preocupación.

Es normal sentir estas emociones
cuando ocurre algo que no esperamos.
Estamos seguros.



¿Cómo te sientes tú cuando piensas en el terremoto?

Colorea la carita que estés sintiendo





No podemos saber exactamente cuándo volverá a temblar, tampoco podemos saber si en nuestra ciudad sentiremos un temblor.

Lo que sí sabemos es que en **este momento la tierra está muy quieta** y los adultos estamos para **cuidarte, ayudarte y mantenerte seguro siempre.**

Si un día vuelve a temblar, los adultos como _____ estarán a cargo y te ayudarán.

Después de un terremoto es posible que algunos adultos sigan sintiendo nervios y pasen mucho tiempo viendo su celular, **están preocupados** por las personas en donde tembló.

Puede que a ti te esté costando un poco dormir o quieras estar muy cerca de mamá, papá o quien te cuida.



Todo eso puede pasar después de un susto grande y, poco a poco, suele ir mejorando.

Recuerda: Estás seguro.



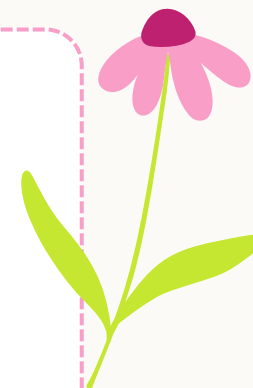
El miedo es una gran emoción.



Es nuestra mejor amiga que nos recuerda:
“Necesito buscar cercanía con un adulto que me cuide”

Puedo:

- ◆ **Respirar despacio** como oliendo una flor y soplando una velita.
- ◆ **Abrazar** a mi peluche o a un adulto que me quiere.
- ◆ Dibujar **cómo me siento**.
- ◆ **Hacer preguntas** a los adultos para que me expliquen.
- ◆ Repetirme: **“Estoy seguro. Yo puedo con esto”**.

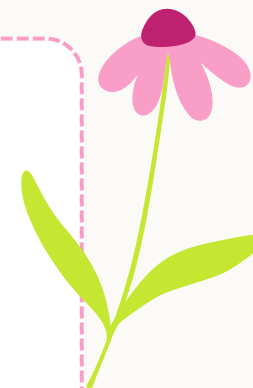




Si llega a volver a temblar vamos
a **crear un plan de acción en familia**, donde yo te voy a
mantener **seguro** todo el tiempo.



Dibujen aquí juntos cuál es el plan en familia, donde se mantendrían
seguros y qué harían.





Colombia 
**TE DESEAMOS
LO MEJOR**



No leer a los niños

Recomendaciones para madres, padres y cuidadores

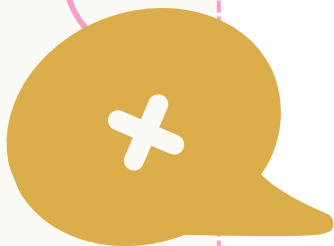
Evita exponer a niños y niñas a noticias, audios o videos relacionados con la situación. **No consumas este tipo de contenido en su presencia**, ya que aunque ellos estén jugando, perciben y escuchan lo que ocurre a su alrededor.

Procura mantener una rutina lo más estable posible. Si tu hijo o hija asistía a jardín, colegio o actividades, y es seguro hacerlo, intenta mantener esa continuidad. **Las rutinas les ayudan a sentir estabilidad.**



Evita frases como:

- “Se cayeron los edificios”
- “La tierra estaba enojada”
- “Se abrió el suelo”
- “La gente está enterrada entre escombros”





No leer a los niños



Sabemos que la realidad es cruda y devastadora, pero cuidar la infancia también implica moderar la información que les compartimos.

No es mentir, **es filtrar para proteger su sistema nervioso** tan vulnerable.



Evita mostrar imágenes o videos —incluidas imágenes creadas con inteligencia artificial— donde se representen escenarios de destrucción, como paredes agrietadas o huecos en el suelo.

El cerebro infantil no distingue completamente entre lo real y lo imaginado y, al ver estas representaciones, puede experimentarlas como reales, **como si su propio suelo pudiera abrirse**, lo que puede aumentar la ansiedad infantil.



NO

No leer a los niños

Para ti como adulto



Si necesitas contención psicológica, es importante pedir ayuda para sostenerte. No necesitas esconder tu llanto, **pero sí es importante que puedas regular tu estado emocional para que tu hijo o hija no se vea expuesto a tu angustia de forma desbordada.**

Reduce el consumo de redes sociales, procura retomar tus labores, busca sostén en tu comunidad. Y si está dentro de tus posibilidades, busca apoyo terapéutico:

Mindheart.co/Contigo



Recuerdate: No estás sola y desde Mindheart queremos acompañarte.



Colombia



**TE LLEVAMOS
EN EL CORAZÓN**