

Dinámicas de apoyo que ayudarán a cuidar la salud mental de los niños y adolescentes en situaciones de desastre.



Recomendaciones a seguir en la realización de sesiones para disminuir el estrés

- Debe ser en un lugar privado donde no tenga que ser interrumpido
- Dé a conocer las reglas
- No saldrá fuera del aula mientras se realiza alguna sesión.
- Si tiene que ir al baño el alumno, dígame que lo haga antes de iniciar.
- No debe haber nadie tomando fotos ni filmando.
- El alumno debe confiar, que lo que se diga durante la sesión no será divulgado.
- El docente debe mostrar tranquilidad y evitar reacciones de sorpresa o indignación, no importa que tan dramática sea la descripción del trauma.
- Dar instrucciones claras y lenguaje que permita su comprensión.
- Si tiene láminas o ilustraciones de *¿Cómo se originan los huracanes?*, explicarles que no son predecibles los impactos y las consecuencias de los mismos. Le será de mucha utilidad para su comprensión.
- Hágales ver que el miedo que sintieron es normal, lo sintieron todas las personas que vivieron el desastre.

Apóyense entre los maestros para atender casos crónicos.
- Si puede aplicar los ejercicios con los padres de familia y compañeros maestros le serán de mucho beneficio recuerde, también ellos son víctimas de desastres.

SESION #1

Dinámica de imaginaria.

OBJETIVO:

Establecer mecanismos para controlar el arte de la imaginación.

Desarrollo

1. Presentación del Instructor.
2. Se puede utilizar como dinámica de presentación.
3. Se pide a los alumnos que formen un círculo y todos deben estar de pie.
4. Colocar gafetes con el nombre del alumno.
5. Presentación: *Yo me llamo Juana, lo que más me gusta es leer y deseo obsequiar este regalito a:* (imaginar y decir que tipo de regalo es y simular que lo entrega a la otra persona).
6. Esta acción se repite hasta que todos los alumnos hayan participado.

SESION # 2

Respiración Diafragmatica.

OBJETIVO:

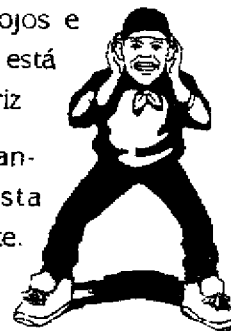
Realizar respiración diafragmática como un medio de relajamiento.

Motivación: El profesor promueve la respiración diafragmática, modelando al niño como respirar.

Desarrollo

1. Se le pide al alumno que imagine que su estómago es un globo y que lo infle lentamente por la nariz con una única inhalación.

2. Al inhalar cierre los ojos e imagine el oxígeno que está penetrando por su nariz
3. Luego desínflelo soplando lentamente hasta vaciarlo completamente.
4. Conforme domina la respiración profunda, se aumenta la dificultad pidiéndole que sostenga la respiración hasta contar 4 segundos.
5. Se debe permitir descansos para evitar la hiperventilación.
6. Realizar de 3 a 8 respiraciones.
7. Pedirle al alumno que repita este ejercicio antes de acostarse.



SESION #3

Disminución de impacto después de un desastre.

OBJETIVO:

contribuir a disminuir el impacto emocional que pueda afectar el proceso aprendizaje durante el año escolar.

Reglas:

- a. Debe trabajarse con un máximo de 20 estudiantes.
- b. Esta actividad deberá desarrollarse sin interrupción a puertas cerradas, si es posible.
- c. Nada de cámara fotográfica o videocasete.
- d. Debe decirle al niño que si quiere ir al baño que lo haga antes de iniciar la sesión. Nadie saldrá del lugar en que efectúa la sesión.
- e. Debe formar un círculo, siéntese en el suelo

- f. Si es posible que lo acompañen otro maestro u otra persona adulta.
- g. No es psicoterapia.
- h. Todos deben participar.
- i. El compañero de la par debe dar apoyo al que llora.

Introducción: La persona se presenta y se le dice al estudiante que la intención de la sesión, tiene el único propósito de ayudarlo y rebajar y controlar los aspectos dañinos del estrés después de una crisis.

Desarrollo

1. Sentados en círculo se le pide al alumno que realice respiración diafragmática, repetir por 3 veces consecutivas.
2. Lo más importante en la sesión es hacer sentir al niño que es bienvenido y proporcionarle seguridad.
3. Se le pide que cierren los ojos e imaginen los hechos que más le desagradaron (3 minutos).
4. Luego que abran los ojos y haciendo uso de sus cuadernos y lápices de colores, dibujen lo que imaginaron.
5. Luego se le pide que exprese lo que dibujó (esta actividad la puede desarrollar con niños pequeños). Opcional, en el caso de niños mayores o adolescentes puede expresar verbalmente sus experiencias, déjelos hablar libremente.
6. Puede efectuar las siguientes preguntas:
 - a. ¿De qué manera te afectó el huracán u otro desastre?
 - b. ¿Cuáles fueron las emociones más comunes que experimentó?
7. Es importante que la persona que dirige estimule a que el alumno hable, que dé a conocer o exprese sus emociones.
8. Si el alumno al narrar sus experiencias llora, se le pide al compañero de la par que lo abrace.
9. Si hay un profesor asistente debe apoyar al niño.
10. Una vez participando todos los alumnos se les explica que los sentimientos que sufrieron son normales ante la situación de desastre son sentimientos normales de personas normales.
11. Si un alumno expresa verbalmente, con dibujo o por escrito sus experiencias en relación al desastre una idea distorsionada debe corregirse y explicar por qué, no es así.

El huracán no fue castigo de Dios, explicar que Dios es amor y que ama a sus hijos. Que los huracanes son fenómenos naturales (ver unidad No. 1).
12. Al expresar el alumno sus emociones si tiene profesor asistente debe anotar las emociones experimentadas y decirles que las emociones sufridas son similares para todos.
13. Siempre en círculo, se les explica lo que es un huracán y que estos hechos le pueden ocurrir a cualquier país del mundo.

Ejercicio

Instrucciones: Haciendo uso de sus colores dibuje lo que usted imaginó.

HOJA DE TRABAJO

OBJETIVO:

Identificar sentimientos y conocimientos en relación a lo experimentado en el desastre.

Motivación: Después de terminada la sesión # 1, relacionar la experiencia vivida con las lecciones de la primera unidad.

Instrucciones:

- Formar círculos de 8 miembros máximo cada uno.
- Nombrar un moderador y un relator
- Discutir guía de trabajo en grupo.
- Realizar plenaria.

Desarrollo

- ¿Qué es un huracán? Explícalo con tus propias palabras
- ¿Cuáles fueron las emociones más comunes que tu experimentaste?
- ¿Consideras tu, que el huracán es un fenómeno natural que el hombre puede detener?
- ¿Cuáles crees que son las causas de los huracanes, es un castigo de Dios?
- ¿Qué podrías hacer tu, en un futuro para poder enfrentar estas situaciones?

SESION #4

HOJA DE TRABAJO

Dinámica: Proporcionando apoyo a mi compañero.

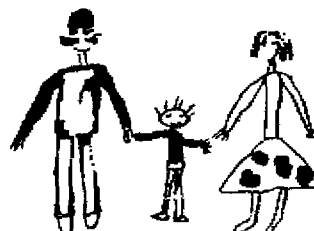
OBJETIVO:

A través de la dinámica demostrar afecto y solidaridad al compañero con una manifestación de apoyo ante situaciones de crisis.

Desarrollo

- Dar instrucciones.
- Enumerar el grupo de 1 a 4
- Se forman grupos de 1, 2, 3 y 4.
- Cada grupo forma un círculo, buscar ubicación dentro del aula.
- Instructora comenta: hemos escuchado el testimonio del grupo en la sesión #3 de cada uno de ustedes, todas esas emociones que tenemos guardadas pero que tenemos que ubicarlas.
- Ahora realizaremos un ejercicio de apoyo.
- Cerrar los ojos, acercarnos lo más que podamos agarrarnos las manos, hacer sentir con las manos el apoyo (apretar).
- Repetir varias veces, el maestro estimula la acción de apoyo con frases adecuadas.
- Abrir los ojos.
- Expresar lo que experimentaron en ese momento.
- Luego se dan un buen abrazo, hacer sentir que lo apoya.
- Motivación verbal del maestro.
- Luego se sueltan, se agarran de las manos y expresan lo que sienten.

Nota. Este ejercicio lo puedes repetir en tu casa con todos los miembros de tu familia.



Ejercicios

Instrucciones: Trabajo individual y de grupo.
Conclusiones de grupo.
Discusión en plenaria.

1. ¿Qué experimentaste de manera personal con al dinámica de apoyo?
2. ¿Qué experimentó el grupo con esta dinámica?
3. ¿Consideras que puedes realizarla con tu familia?

En caso de ser aplicada en casa:

1. ¿Qué experimentó tu familia?
2. ¿Te fue difícil convencerlos a participar en esta dinámica?
3. ¿Cómo te sentiste tú frente a tu familia

NOTA: Antes de dormir haga ejercicios de respiración.

SESION #5

Apoyándonos unos a otros

OBJETIVO:

Fomentar la confianza de los estudiantes en las personas que desean proporcionarles apoyo.

Desarrollo de la actividad

1. Despejar el salón de clase.
2. Formar filas de 6 miembros, uno detrás del otro.

3. Luego se le cubren los ojos a todos los miembros a excepción del primero de la fila (guía).
4. Se le pide a todos los miembros que levanten la mano derecha y que la coloquen en el hombro del compañero que tiene enfrente.
5. El guía debe proporcionar un paseo a los demás miembros de la fila.

El guía tiene que dar instrucciones claras, para que los demás miembros del grupo tengan seguridad.

6. Puede salir al pasillo y retornar al mismo lugar.
7. Se le pide a los grupos que se quiten la venda de los ojos y formen un solo círculo.
8. Luego el profesor pregunta a cada uno de los guías ¿qué experimentaron al ejercer esa función?
9. Una vez participado los guías, se les pide a los demás miembros que expongan sus experiencias.

Reflexión

En relación a cualquier desastre, podríamos decir que si tenemos instrucciones claras y ponemos atención a las mismas, podremos enfrentar situaciones de crisis con precaución y por lo tanto seguridad y alguna confianza.

HOJA DE TRABAJO

Instrucciones: Trabajo en grupo
Conclusiones de grupo
Discusión en plenaria

1. ¿Sintió confianza en su guía?
2. ¿El guía dio a conocer instrucciones claras?
3. ¿Qué sentimientos experimentó durante esta dinámica?
4. ¿Se le presentó algún problema durante el paseo?

SESION #6

Ejercicio del Péndulo

OBJETIVO:

Identificar a través de este ejercicio como nuestros pensamientos afectan nuestro cuerpo.

1. Dos procedimientos de control
 - a. Intentar seria y vigorosamente un cambio (intento de controlar la situación)
 - b. Dejar que fluya un proceso sin resistencia.
2. La manera en que nuestros pensamientos afectan nuestro cuerpo.

Ejemplo: (Nosotros no queríamos que se moviera el péndulo, el mensaje del instructor, hace que se crea imagen en el pensamiento del educando)

3. La relación entre nuestras emociones negativas (estrés) y la reducción del proceso de control voluntario
4. Cuando escuchamos un relato, hacemos que esta imagen se revoque en nuestro pensamiento, lo que hace que el péndulo se mueva de acuerdo a lo que pensamos.

Desarrollo

1. Se les pide a los alumnos que de su casa deben traer aguja e hilo.

2. Enhebrar la aguja con hilo, que mida 14 pulgadas.

Debe adoptar una postura correcta al sentarse.

Colocar su brazo sobre el pupitre de tal manera que su antebrazo adopte una posición recta y con sus dedos agarre la punta del hilo que sostiene la aguja.

Sosténgalo mientras su instructor lee el siguiente mensaje:

Claudia es una niña muy alegre, le gusta ir al campo, se ve un paisaje muy hermoso, se escucha el cantar de los

pájaros, en un árbol muy hermoso hay un columpio.

Claudia se sube a él y se balancea hacia el frente y hacia atrás, lentamente hacia el frente y hacia atrás, le gusta mecerse hacia enfrente y hacia atrás, pero luego su tía la invita a la feria del pueblo un hermosos carrusel, ella encantada se sube y el carrusel comienza a girar, gira el carrusel, lo va haciendo lentamente a medida que gira va adquiriendo velocidad el carrusel gira, gira, gira, hasta parar porque tiene que ir a casa.

Hoja de Trabajo

Instrucciones: Trabajo individual
Discusión en plenaria.

1. Al escuchar el relato, ¿se revocaron las imágenes a su pensamiento?
2. ¿Usted trató de que su aguja no se moviera?
3. ¿Cree usted que va a reaccionar voluntariamente considerando los pensamientos que tenga, al igual que le éndulo?

SESION #7

Ejercicio de Imagineria

Instrucciones: Una persona puede leer las indicaciones y los demás ejecutar las acciones.

- Siéntate en una silla, posición cómoda los pies en el suelo, coloque los brazos y manos a los lados de su cuerpo, déjelos caer de manera natural.
- Cierre los ojos
- Haga pasar aire por su nariz, imagínelo entrando y saliendo lentamente como si fuera una nube blanca, suave y ligera, entra a su nariz y luego a sus pulmones.
- Revívalo con todos sus detalles: Olores, sensaciones, sonidos, etc.
- Continúe respirando tan lento y profundamente como lo está haciendo, mientras trae a su memoria un recuerdo de un lugar que le agrada, que le guste, siga trayendo a su memoria objetos agradables (puede

ser agua, plantas, flores, árboles, nubes, etc.)

- También traiga colores del lugar: Visualice nítidamente la intensidad de los tonos. Vuelva a recordar los ruidos, los olores del lugar, la temperatura mientras sigue respirando lento y profundamente.
- Puede estar solo o acompañado.
- Continúe visualizando este lugar, ahora de preferencia escoja una de esas cosas que ve en este lugar (agua, tierra, alguna fruta, aire, etc.) seleccione la que más le guste, visualice su tamaño, su forma, su textura, su color, recuerde su olor, mientras continúa respirando nuevamente disfrute de las sensaciones que le producen estas imágenes.
- Ahora incorpórese lentamente, abra los ojos y comente su experiencia.



Ejercicios

Comentario de Experiencia

EJERCICIO DE IMAGINERÍA

1. ¿Logró sentirse cómodo al momento de respirar e imaginar la nube?
2. ¿Qué imagen logró captar en su mente?
3. ¿Le fue difícil poder imaginar un lugar agradable?
4. ¿Qué sensación experimentó al estar concentrado en su imaginación?

Reflexión

Cuando se sienta estresado, practique este ejercicio en su casa.

SESION #8

Dinámica: El Bostezo

OBJETIVO:

Realizar ejercicios de relajación y de imaginación guiada.

1. Cierre los ojos
2. Inspire contando hasta 10.
3. Expire contando hasta 10
4. Sienta el aire pasar por su nariz, su tráquea.
5. Sienta henchir sus pulmones.
6. Suspire fuerte.
7. Haga con la boca y la nariz los movimientos que hace cuando bosteza.
8. El bostezo viene naturalmente.
9. No lo reprima, al contrario amplíe el movimiento como lo hacen los perros y los niños.

SESION #9

Ejercicio: El Oso Blanco

OBJETIVO:

Realizar ejercicio de imaginación guiada evocando estímulos o situaciones que le recuerden el acontecimiento traumático.

1. Describir un oso blanco ¿Cuándo se ve? ¿Cómo se verá? No importa.
2. Cierre los ojos durante dos minutos mientras imagina.
3. Luego se le pide que: Cada persona describa el oso que imaginó.
4. De nuevo, cierre los ojos y trate de imaginar otra cosa que no sea un oso (imaginar un paisaje o un acontecimiento agradable)
5. Que abran los ojos y describan lo que pasó al imaginar otra cosa.

HOJA DE TRABAJO

Instrucciones: Trabajo individual.

1. ¿Cómo imaginó su Oso? Descríbalo
2. ¿Al pedirle que pensara en otro problema, pudo olvidar la imagen del oso?
3. ¿Hasta la fecha que pensamientos acerca del desastre le vienen a su mente?
4. ¿Qué hace usted para controlar esos pensamientos?
5. ¿Pensó en el oso al imaginar un acontecimiento agradable en su vida?



Reflexión: Los osos son como nuestros problemas, nos cuesta borrarlos de nuestra mente. Tratemos de pensar en cosas y paisajes agradables.

SESION #10

Ejercicio PENNEBAKER

El Dr. Pennebaker realizó una investigación con estudiantes de la Universidad de Dallas. Dividió al grupo en dos secciones, a la primera le pidió que escribiera por 20 minutos sobre temas triviales y al segundo grupo sobre experiencias traumáticas.

Los resultados fueron; que los estudiantes que habían escrito sobre experiencias traumáticas se habían beneficiado psicológicamente y fisiológicamente mas que el grupo que escribió sobre temas triviales.

Instrucciones Generales

Escriba por 4 ocasiones (15 minutos) la experiencia más dolorosa, traumática perturbadora y conflictiva, reciente o pasada especialmente aquella que nunca haya hablado con nadie o haya hablado superficialmente o en pocas ocasiones.

En estos ejercicios plasme sus emociones y sentimientos más profundos, así como, las experiencias positivas que logró obtener en ese suceso y las metas que se definieron a partir de ello.

Mientras escribe hágalo con la confianza y seguridad de que no será divulgado su escrito, no se preocupe por la ortografía. Si no recuerda nada por el momento después recordará.

HOJA DE TRABAJO SESION 10-A

Ejercicio "A" Pennebaker

En este ejercicio escriba libremente utilizando exclusivamente la primera persona del singular (yo, mi, a mí, etc.)

**HOJA DE TRABAJO
SESION 10-B**

Ejercicio "B" Pennebaker

En este ejercicio haga un escrito de su historia original en tercera persona del singular por ejemplo: (a él, ella, pensó, él consideró etc.)

**HOJA DE TRABAJO
SESION 10-C**

Ejercicio "C" Pennebaker

En esta ocasión plasme que consecuencias provechosas, beneficiosas o útiles han dejado esta experiencia para su vida cotidiana y a partir de ello que metas se plantearía en un futuro próximo.

SESION #11

Frases para el entrenamiento autógeno

OBJETIVOS:

Realizar ejercicios de relajación y de imaginación guiada a través de lectura o casete.

- Realizar de 15 a 20 ensayos.
- Sentar a los alumnos en pareja
- Luego se le pide a un alumno que se siente cómodo lo más cómodo que pueda, si su faja, falda o pantalón le soca, aflojarlo, que cierre los ojos y se concentre en las frases que el compañero leerá o bien lo puede hacer el educador o el padre de familia a todo el grupo.

Las siguientes frases, para reducir las sensaciones de relajación que su cuerpo y su mente producen fácil y naturalmente. Puede que dichas sensaciones ocurran o no, usted déjese llevar por ellas:

FRASES PARA EL ENTRENAMIENTO AUTOGENO

Lea estas frases despacio con tono de voz suave y con ritmo melodioso. Repita cualquier frase las veces que usted considere necesario.

1. Me siento bastante tranquila (o).
2. Estoy empezando a sentirme relajada (o).
3. Siento mis pies pesados y relajados.
4. Siento mis tobillos, rodillas y caderas pesadas, relajadas y cómodas.
5. Siento mi pecho y estómago relajados y tranquilos.
6. Siento mis manos, brazos y hombros pesados, relajados y cómodos.
7. Siento mi cuello, mandíbula y frente cómodos y suaves.
8. Siento todo mi cuerpo pesado, cómodo y relajado.
9. Sigo sintiendo todo mi cuerpo relajado y tranquilo.
10. Estoy bastante relajada (o).
11. Mis brazos y mis manos están pesadas y calientes.
12. Me siento bastante tranquila (o)
13. Todo mi cuerpo está relajado (a)
14. Mis manos están calientes.
15. El calor está fluyendo a mis manos; están calientes.
16. Mis manos están calientes, relajadas y calientes.
17. Continuo sintiendo mis manos de esa manera
18. Siento mi cuerpo quieto, cómodo y relajado.
19. Mi mente está tranquila.
20. Aparto mis pensamientos; me siento calmada(o) y tranquila (o)
21. Me concentro en mis pensamientos de tranquilidad.
22. En el fondo de mi mente puede verme relajada (o), cómoda (o) y tranquila (o).
23. Estoy alerta pero siento una tranquilidad interior.

24. Mi mente está tranquila.
25. Siento una tranquilidad interior.
26. Sigo gozando de esas sensaciones.
27. El relajamiento está por concluir. El cuerpo entero se reactiva con una respiración profunda y con las frases siguientes:

"Siento vida y energía fluyendo por:

- Mis piernas
- Caderas
- Estómago

- Pecho
- Brazos
- Manos
- Cuello y
- Cabeza.

29. La energía me hace sentir ligera (o) y llena (o) de vida".

30. Despacio y cuando lo considere oportuno muevo mi cuerpo, brazos, piernas, abro los ojos y me pongo alerta.

El ejercicio ha concluido.



DINAMICAS

LAS ESTATUAS

I. OBJETIVO

Permite expresar la idea colectiva que un grupo tiene sobre un tema en este caso sería sentimientos acerca de las consecuencias del huracán Mitch.

II. INSTRUCCIONES

Juguemos a las estatuas. hagan estatuas que muestren algo que ustedes vieron cuando el paso del huracán Mitch y como se sienten ahora.

III PASOS:

1. Se escoge el tema: consecuencias del huracán Mitch u otro desastre.
2. El maestro pide al alumno que ponga en estatuas el tema escogido.
3. El alumno llama a algunos del grupo (los que necesite) y los coloca en posiciones que la crea representan mejor su idea del tema y explica porque los uso así:
4. El maestro pide a los otros alumnos que opinen y si hay alguien que quisiera añadir o cambiar algo a la figura.
5. Sale otro alumno que agrega otras estatuas y explica porque las añadió.
6. Se pide nuevamente si hay alguien que quiera cambiar o añadir algo más a la figura.
7. Sale otro compañero que añade otros elementos y explica lo que hace.

8. Se pregunta otra vez si todos están de acuerdo o hay alguien que quiera cambiar o añadir algo más a la figura.
9. Un compañero sale y cambia algunos gestos y posiciones de la estatua explicando porqué.
10. Y así se sigue hasta que al final todos estén de acuerdo con la idea del tema que se está expresando en las estatuas.
11. Conclusión de que es lo que expresaron.

IV. EJEMPLO

Muchas personas sintieron frío (brazos cruzados en el pecho)

Otros oraban (arrodillados manos juntas)



Esto me recuerda a....

1. OBJETIVO:

Con esta dinámica se pretende llevar a cabo relaciones de causa efecto sobre un acontecimiento determinado.

II. INSTRUCCIONES:

Los alumnos se colocan en círculo uno se queda en el centro.

El alumno que se queda en el centro dice. **PIENSEN EN UN RIO** y señala a cualquiera de los alumnos que deba responder por ejemplo:

“Esto me recuerda a agua” señala a otro alumno que responde “esto me recuerda el invierno” se sigue preguntando hasta que se quiera, cuando los alumnos lo piensan se debe cambiar de tema.

El maestro cierra la dinámica dando una conclusión sobre los sentimientos expresados por los niños.

HURACAN DE SENTIMIENTOS

I. OBJETIVO:

Lograr que cada niño exprese sus sentimientos con el fin de aminorar su carga emocional.

II. DESARROLLO

Los participantes se colocan en círculo y a cada uno de ellos se les da una tarjetita con su nombre. Uno de los participantes no tendría silla y quedará parado en el centro del círculo. esta persona iniciará el juego diciendo por ejemplo:

Las personas que se sintieron solos cambiarán de sillas quedando siempre uno en el centro. La maestra llevará el conteo de cuantas personas se levantaron e intercambiaron su silla.

Luego la persona que quede en el centro expresará otro sentimiento y así sucesivamente.

Cuando un niño no tenga nada que decir la maestra puede expresar huracán de sentimientos y todos los alumnos cambiarán de silla.

Al final la maestra deberá hacer el conteo de cuales sentimientos predominaban en el grupo y se trabajará con ese sentimiento.

REFLEXION

Durante el desarrollo de la dinámica se debe anotar en un papelógrafo el nombre del niño y los sentimientos expresados y chequear su frecuencia.

Ejemplo:

Sentimiento	Frecuencia
Triste	IIII III
Angustia	IIII I



CONSTRUIR UNA HISTORIA

I. OBJETIVO:

Los participantes serán capaces de expresar las emociones y sentimientos relacionados con los acontecimientos originados por el huracán “Mitch”.

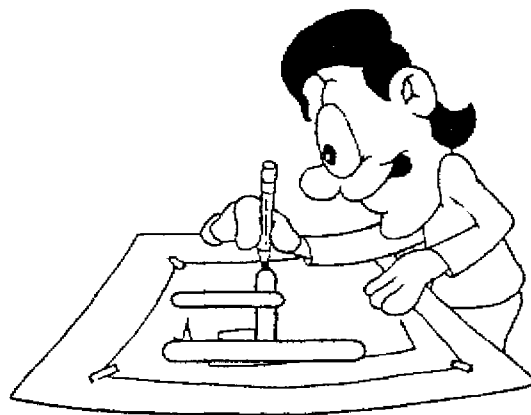
II. DESARROLLO

Invitamos a los niños a que se sienten formando un círculo, empieza el jugador que se encuentre al lado derecho del animador.

Este dice una palabra con la cual debe formar una frase.

Los siguientes deberán ir agregando las nuevas palabras dichas por el animador a la palabra frase.

Las palabras que dice el animador deberán irse anotando en la pizarra o en un papelógrafo de manera que el niño pueda verlas.



SOPA DE LETRAS

Lista de Palabras a Usar

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. Mitch | 15. Comida |
| 2. Río | 16. Electricidad |
| 3. Agua | 17. Costa |
| 4. Cerro | 18. Honduras |
| 5. Puente | 19. Viento |
| 6. Casa | 20. Ayuda |
| 7. Ciudad | 21. Reconstrucción |
| 8. Dios | 22. Esperanza |
| 9. Noticias | 23. Unidad |
| 10. Tristeza | 24. Cooperación |
| 11. Muerte | 25. Trabajo |
| 12. Familia | 26. Progreso |
| 13. Miedo | 27. Desarrollo |
| 14. Racionar | |

Ejemplo

MITCH: el huracán Mitch llegó a Honduras el 25 de Octubre.

RÍO: El huracán Mitch llegó a Honduras y provocó que se desbordaran los ríos.

Y así sucesivamente.

I. OBJETIVO

Que el niño logre hablar sobre hechos y emociones relacionadas con el huracán Mitch.

II. DESARROLLO:

Debe prepararse el cuadro de la sopa de letras en una cartulina grande. Colocarla sobre el pizarrón junto a la lista de palabras a encontrar en forma que pueda ser visible a todos en el aula.

Luego pedir voluntarios e ir pasando uno a uno al pizarrón para encontrar una palabra.

Cada vez que una palabra sea encontrada se iniciará una discusión acerca de las impresiones que causa el significado de ella en los niños. El maestro debe guiar en la discusión, encausándola en forma de que los niños comprendan que muchas de sus emociones son normales y pasajeras.

Se debe hacer ver al niño que los adultos pueden servirle de apoyo y compañía, así como sus propios compañeros de clase. Al final se pedirá a la clase que busque un título para la sopa de letras y se discutirá el nombre escogido.