

Tomado de:  
MINEROS DE CHILE  
[www.consejominero.cl](http://www.consejominero.cl)

CUANDO  
LA TIERRA  
SE MOVIO

en México



ESCUELA  
DE PSICOLOGIA



Autoras:  
Josefina Martínez B.  
Elena Sepúlveda O.  
Rocana Culaciati S.

Diseño e ilustración original: Carolina Durán

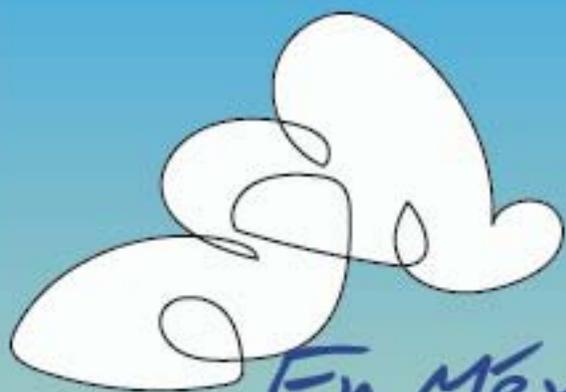
CUANDO  
LA TIERRA  
SE MOVIO



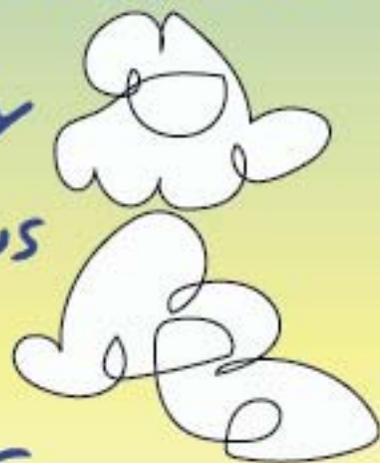
Este libro pertenece a *en México*



incluye texto  
guía para el adulto

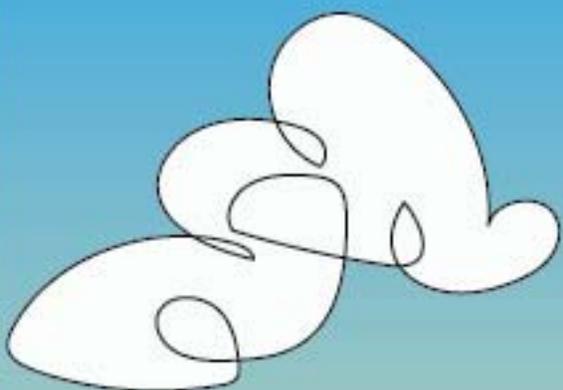


En México,  
el 19 de septiembre de 2017,  
mientras casi todos estábamos  
en nuestras escuelas y  
nuestras familias en sus  
trabajos, la Tierra  
se movió con mucha fuerza.





¿SABES TÚ  
QUÉ FUE  
LO QUE PASÓ?

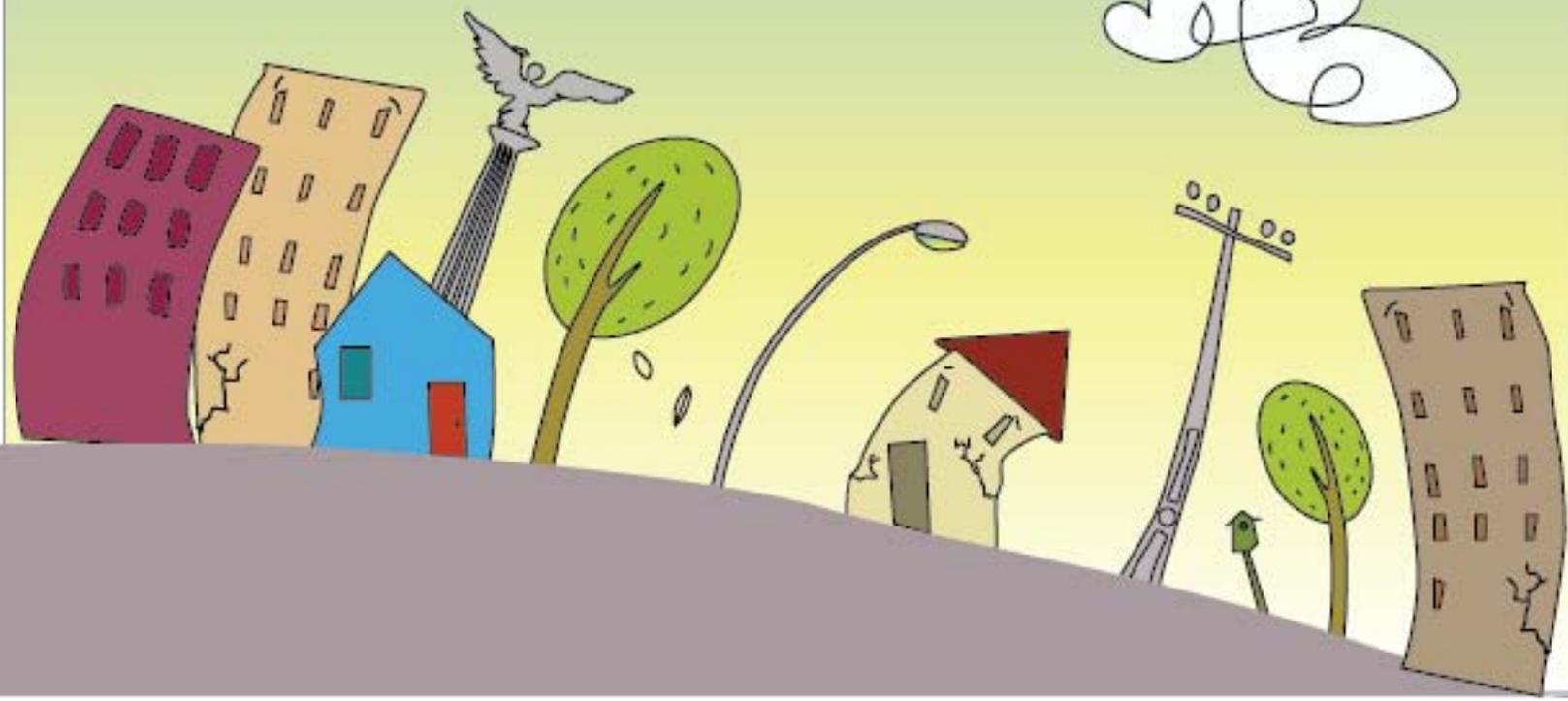


*¡EXACTAMENTE!*



Hubo un

TERREMOTO

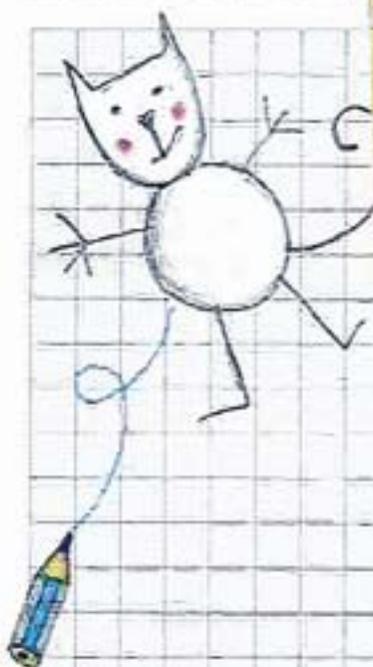


# ¿ SABES POR QUE OCURREN LOS TERREMOTOS?



→ Seguramente, en todo este tiempo,  
y después de lo que has vivido,  
has aprendido mucho sobre ellos.  
Ya debes ser todo un experto...





• Sucede que debajo del suelo que pisamos, la tierra está formada por distintas capas o placas.

• Estas placas se mueven para acomodarse y a veces chocan entre ellas.

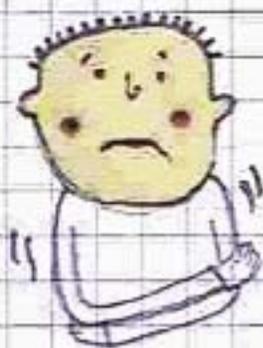
• Cuando las placas chocan, la tierra libera la energía que tenía guardada y se mueve.

• Entonces se producen los **TEMBLORES O TERREMOTOS**



→ Un **temblor** es un movimiento más pequeño. Es como si la Tierra hiciera **un tiritón**

(Como cuando tiritas de frío. Prueba a hacer la mímica)



→ En un **terremoto**, en cambio, la Tierra se **sacude** y se **agita** con fuerza

(Como cuando sacudes tu cuerpo al ritmo de la música para liberar tensiones ¿Te animas a hacer la mímica?)



→ Si un terremoto se origina  
cerca del mar, puede ocurrir un  
**Maremoto** o **Tsunami**

→ Un Tsunami es una  
**ola gigante** que se  
viene hacia la tierra



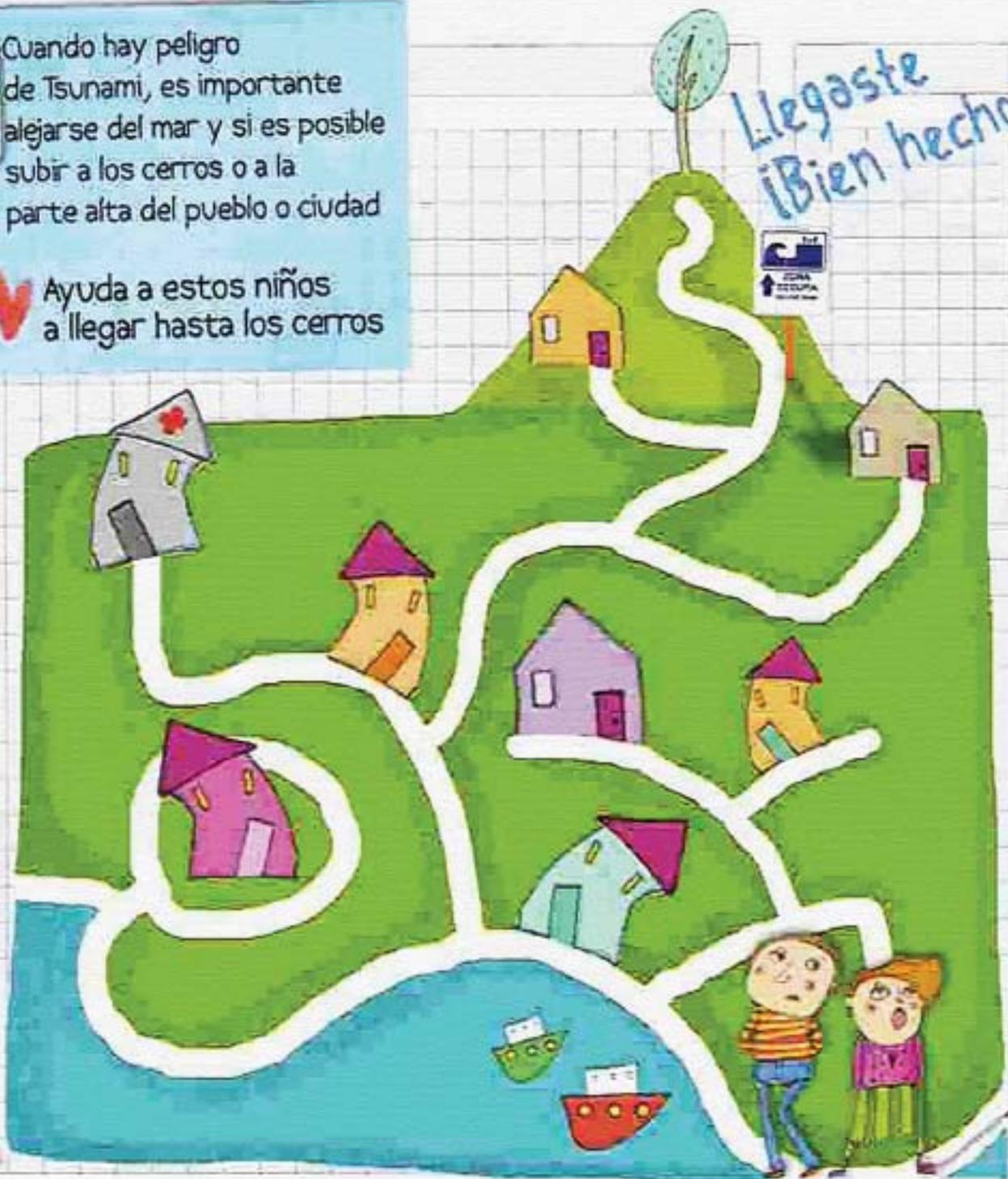
→ Se produce porque las placas se  
mueven debajo del mar y empujan  
el agua hacia la tierra, formando una o  
más olas que lo inundan todo



Quando hay peligro de Tsunami, es importante alejarse del mar y si es posible subir a los cerros o a la parte alta del pueblo o ciudad

♥ Ayuda a estos niños a llegar hasta los cerros

Llegaste  
¡Bien hecho!



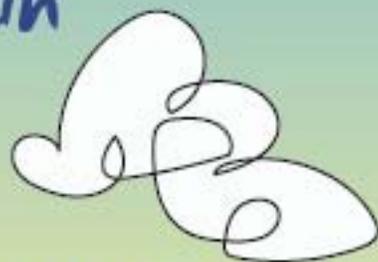
Después de  
un terremoto,  
las placas siguen  
acomodándose...



No olvides que los  
temblores, terremotos  
y tsunamis son  
fenómenos de  
la naturaleza. Por lo  
tanto, **NO SON CULPA  
DE NADIE**

- Por lo tanto, durante un tiempo, la tierra seguirá moviéndose un poco.
- Esos movimientos se llaman réplicas.
- Las réplicas son temblores y te pueden dar susto. Sin embargo recuerda que éstas van a ser menos intensas que el terremoto que las originó.

En el terremoto del  
19 de septiembre  
la tierra se movió tan  
Fuerte que.



- Casi todas las personas dejaron de hacer lo que estabn haciendo.
- Se calleron y se rompieron cosas.
- Se fue la luz en muchos lugares.
- En algunos lugares la destrucción fue mucha.



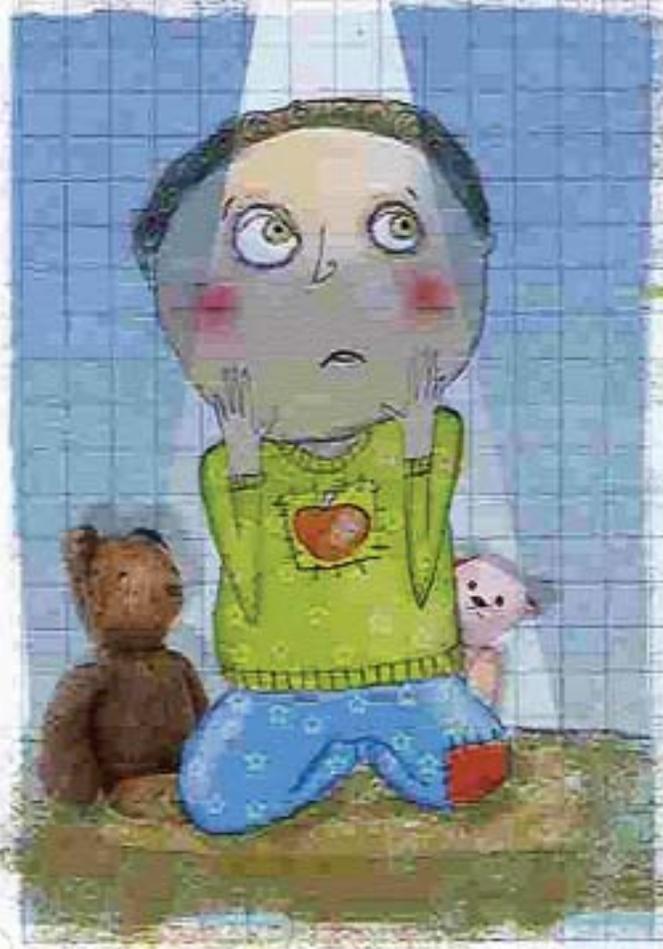
¿Cómo viviste tú el terremoto?

Dibuja o escribe en este espacio cuál fue tu experiencia



¿Qué sentiste cuando ocurrió el Terremoto?

(escríbelo)



→ La mayoría de los niños sintió **susto, ¡mucho susto!**

¿Y cómo no va a ser así?  
Casi **TODOS** sentimos **miedo** con este tipo de cosas

Y aunque el terremoto ya pasó...  
...es **normal** que muchas personas sigan preocupadas

¿Y a ti? ¿Te pasa lo mismo? ¿Cuán grande es tu preocupación?

Marca con una **X** y pinta la cara que represente el tamaño de la preocupación que tienes actualmente



→ Cuando uno está asustado o preocupado, pueden ocurrirte las cosas que aparecen en la siguiente lista. Marca con un ✓ las que te han pasado a ti.

- Tener pesadillas
- Tener miedo a la oscuridad
- Hacerse pipí en la cama
- Querer dormir con los papás
- Tener miedo de separarse de la familia
- Andar "nervioso"



- Dolor de estómago y cabeza
- Tener ganas de llorar
- Andar sin ganas de hacer cosas o cansado
- Andar más enojón

.....

.....

.....

.....



¡Recuerda que todas estas reacciones  
son NORMALES!

También es normal estar triste, sobretodo si a causa del Terremoto o Maremoto perdiste...

Une con una línea la cara que aparece al centro con los dibujos que representan lo que perdiste o lo que te causa tristeza



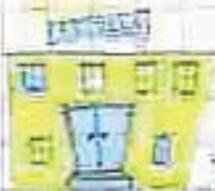
A un ser querido



Tu casa



Tus juguetes



Tu escuela

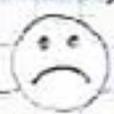


Tu mascota



No perdí nada pero siento pena por lo que le ocurrió a otras personas

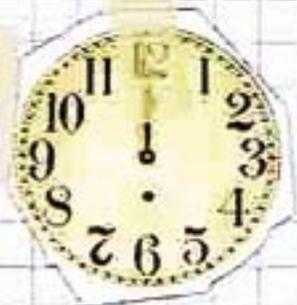


Como ves, a causa del Terremoto, puedes sentir muchas cosas. Si sigues con , tienes  o tal vez , puede ser que te preguntes:



**¿Por cuánto tiempo me voy a sentir así?**

Eso va a depender, pues todas las personas somos diferentes. Por lo tanto, a algunos niños, la preocupación, el susto, la tristeza o la rabia, les puede durar más tiempo que a otros.



...es bueno que sepas  
que, mientras tanto,  
hay cosas que puedes  
hacer para sentirte  
mejor

¿Sabías tú que todas las  
personas tenemos formas  
de relajarnos y de sentirnos  
más tranquilos?

Así es. Sólo debemos  
descubrir cuáles son las  
cosas que a ti te ayudan a:

- Reconfortar tu corazoncito  
triste o preocupado
- ⇒ Descansar el cuerpo o  
la mente

¿Vamos a  
investigar?



Para estar más  
tranquilos o relajados,  
a algunos niños les sirve...

Encierra con un círculo  
aquellas cosas que te ayudan a ti

Pintar o dibujar



Rezar



cantar



Hacer deporte



Jugar



Escuchar música



Respirar hondo



Leer



Bailar



Descansar



Andar en Bici



Abrazar un peluche regalón

También es muy importante buscar la compañía de otras personas.

A muchos **niños** les ayuda...

→ Encierra con un círculo aquellas cosas que te sirven a ti



Abrazar a un ser querido

Que un adulto los consuele



Estar con amigos



Estar con la familia



Conversar con la profesora



Conversar con los amigos



Conversar con los papás



Bromear y reirse con otros



Jugar con otros niños

# Mano de ayuda



Apoya la palma de tu mano en esta hoja y marca su contorno. Luego, anota en cada dedo el **nombre** de una persona que pueda ayudarte cuando estés asustado o preocupado





Has tenido  
mucho valentía y  
generosidad al compartir  
con nosotros tu  
experiencia con el

TERREMOTO



M R T R O E E T O



¡Ups! con tanto movimiento se nos desordenaron las letras

¿Puedes ayudarnos a ponerlas en orden?  
Recórtalas y luego pégalas en las líneas.

¡Muchas gracias por tu ayuda!



Recuerda que, poquito a poquito, las cosas volverán a estar en orden.

Hay **MUCHAS** personas trabajando en ello

# LA RECONSTRUCCIÓN

Por ejemplo, muchos voluntarios, de diversas partes del país han llegado a las zonas más afectadas para ayudar a quienes perdieron su casa.



3 ● 4  
● 5  
2 ●

→ Une los puntos siguiendo el orden de los números

¡A ver qué descubres!



1 ● 16

2 ● 7

3 ●

6 ●

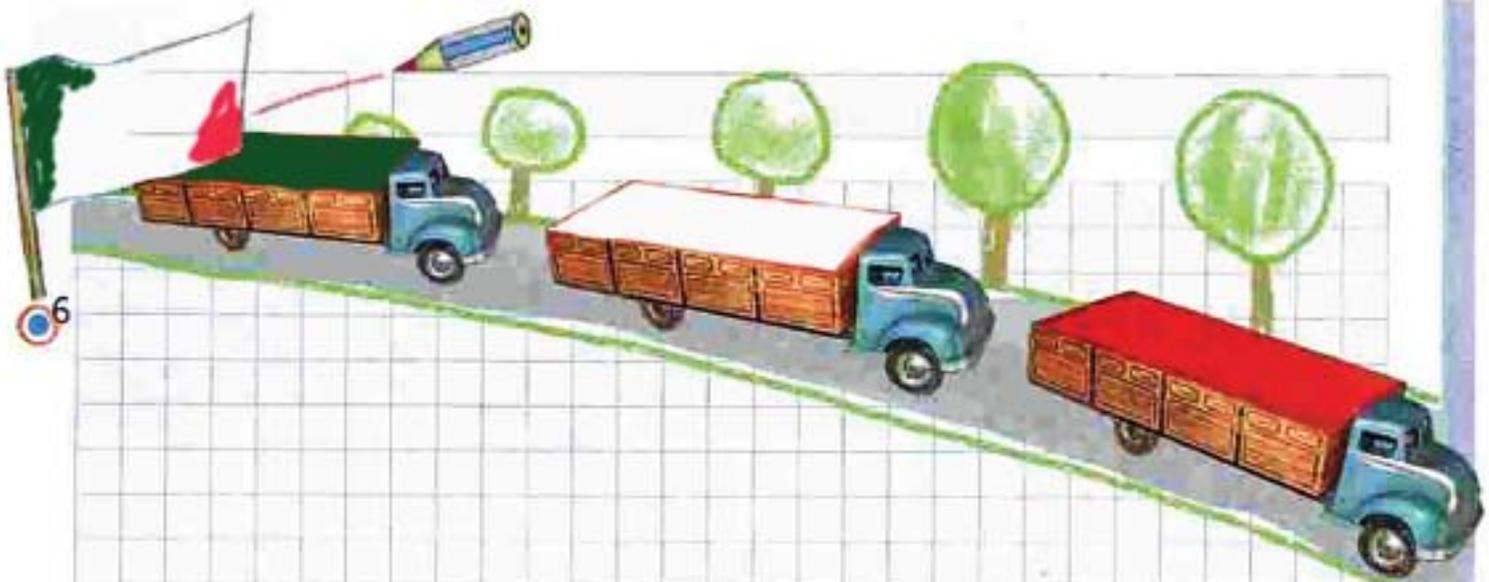
5 ●

1 ●

4 ●

15 ●

14 ●



¿Qué crees tú que hay en estas cajas y bolsas? ¿Qué necesitan las personas afectadas por el terremoto?

.....

.....

.....

.....

.....

12

11

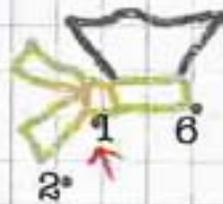
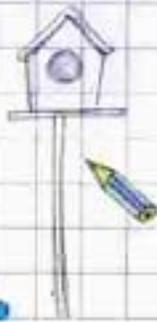
8

7

13

10

9



2°

5

2°

5

3

4

3

4

El terremoto demostró que la Tierra  
tiene mucha energía...

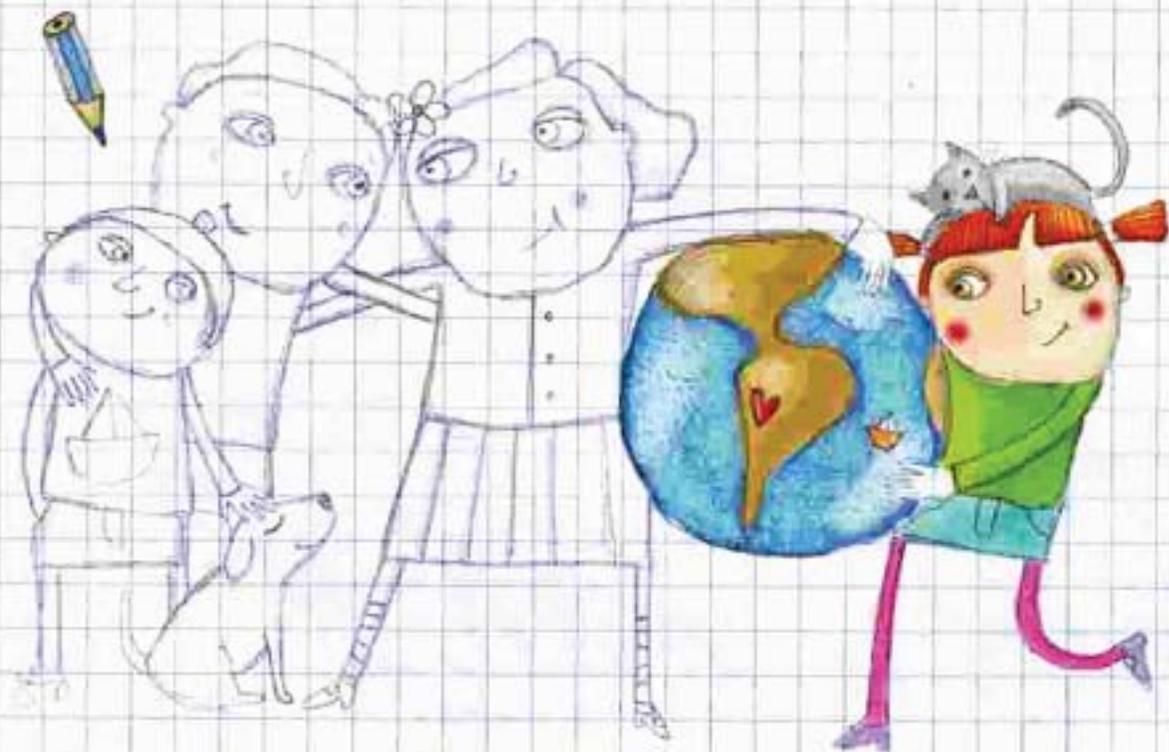


...pero ¡**TÚ** también la tienes!  
....y puedes usarla para hacer de  
éste, un mundo mejor



¿Cómo?

Tratando bien a los demás  
Tratándote bien a ti mismo  
Tratando bien al planeta



¡Animo! ¡Esta es la  
mejor forma de ayudar!

## 1 A los adultos preocupados por las niñas y los niños...

El fuerte terremoto del 19 de septiembre de 2017 que azotó el centro de nuestro país, ha sido tema obligado en las conversaciones que todo este tiempo hemos sostenido con familiares, amigos y compañeros de trabajo. Ésto, sin lugar a dudas, se debe a nuestra necesidad de procesar lo ocurrido, de entenderlo y darle un significado, para luego integrarlo a la historia de nuestras vida. Porque lo cierto es que, nos haya afectado más de cerca o más de lejos, este sismo quedará inscrito en nuestra memoria tanto individual como colectiva.

2 Los niños experimentan la misma necesidad de elaborar y entender lo que ocurre a su alrededor sólo que, a diferencia de nosotros, cuentan con recursos cognitivos y emocionales que hacen más difícil dicha labor. Además, debemos tener en cuenta que para ellos éste ha sido el primer terremoto de sus vidas y, por ende, no cuentan con una experiencia previa de la cual hayan podido aprender.

3 Si tienes este libro en tus manos, seguramente has estado pensando **cómo ayudar** a que tus hijos, sobrinos, nietos, hermanos chicos, alumnos, pequeños pacientes, etc. superen el impacto emocional que el terremoto ha tenido en ellos. Lo que te estamos entregando es una herramienta que, en ningún caso, reemplaza tu presencia atenta y cercana.

TERREMOTO



4

*Estas páginas han sido concebidas para ser leídas en conjunto con el niño, pensando en estimular la conversación entre éste y el adulto. El libro no hace más que facilitar la exploración de la experiencia de los pequeños, pero serán tu compañía y actitud receptiva las que harán posible que ellos expresen sus vivencias, penas, temores, preguntas y preocupaciones.*

CUANDO  
LA TIERRA  
SE MOVIO

en México

5  
“Cuando la Tierra se movió” es un **libro o cuaderno interactivo**, que busca que los niños sean los protagonistas de todo lo que se describe en estas páginas. Por lo tanto, te pedimos que:

- Los **animas** a poner su nombre en la primera hoja. Con esto, ya quedarán como co-autores del libro y lo sentirán como propio.
- Les permitas **rayar** las páginas, resolver los juegos, pintar, dibujar y escribir sobre ellas si así lo desean, pues éstas han sido creadas pensando en ellos.
- Los **invites** a responder las preguntas que aparecen formuladas a lo largo del libro. No te olvides de hacer una pausa después de cada pregunta, de esperar pacientemente sus respuestas y de mostrar interés en lo que ellos tengan que decirte ¡Seguro te sorprenderás!



- Si los niños no quieren hacer ninguna de estas cosas, es importante que **NO los presiones**; Recuerda que este libro es una invitación y no una obligación!



Si permites que los niños participen activamente en los juegos y ejercicios que se proponen en este librito, estarás **contribuyendo** a aminorar el sentimiento de impotencia que ellos y todos nosotros hemos experimentado en algún grado después del terremoto. Esta sensación de no poder hacer nada para mejorar la situación o de no poder cambiar, aunque sea un poquito las cosas, puede ir disminuyendo si los niños descubren que si existen formas de ir **recuperando la estabilidad emocional**.

Junto con documentar el temor, la preocupación y el dolor, este librito también pretende dejar registro de la **esperanza** y de los ejemplos de fortaleza de los cuales hemos sido testigos. Los niños han de saber que los adultos están haciendo un **esfuerzo** grande por reconstruir el país, sus pueblos, sus vidas y las de sus hijos. Pero también necesitan sentir que ellos mismos, como niños y niñas, **SON** parte importante de esta reconstrucción y que tienen mucho que aportar para que todos vivamos en un mundo más amoroso y más humano.

**¡Todos lo necesitamos!**  
**¡Sigamos trabajando por ello!**





Para las niñas y los niños  
de México que sabrán convertir en magia las  
experiencias vividas.  
**CUÍDENSE**, la riqueza de  
México son ustedes.

Adaptación hecha **sin fines de lucro** luego del temblor  
del 19 de septiembre de 2017 en el centro de México.  
Para uso terapéutico con niñas y niños en contacto con el fenómeno.  
**PROHIBIDA SU VENTA.**

Verónica Alférez · Guadalupe Delgadillo · MÉXICO