


AUTORAS

Josefina Martínez B., Elena Sepúlveda O., Rossana Culaciati S.  
Carolina Durán M.



CUANDO  
LA TIERRA  
SE MOVIO  
MEXICO



CUANDO  
LA TIERRA  
SE MOVIO  
MEXICO



Este libro pertenece a

.....



incluye  
guía para el adulto

CONTENIDOS

Josefina Martínez B.  
Elena Sepúlveda O.  
Rossana Culaciati S.  
ILUSTRACIÓN Y DISEÑO  
Carolina Durán M.





De vez en cuando,  
a veces de día y a veces de noche,  
la tierra se mueve  
con gran fuerza  
y hace mucho ruido,  
así como ha sucedido en  
México por estos días.





¡EXACTAMENTE!

SE LLAMA

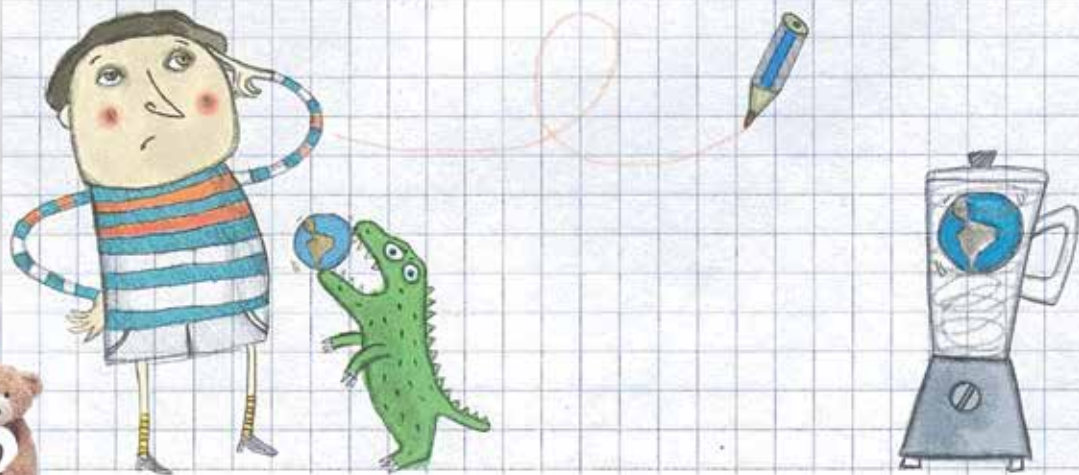
TERREMOTO





# ¿ SABES POR QUÉ OCURREN LOS TERREMOTOS?

→ Seguramente en todo este tiempo has escuchado y aprendido mucho acerca de ellos. Ya debes ser todo un experto.



- Sucede que debajo del suelo que nosotros 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**.

7 t \_ \_ \_ \_ \_ to



→ Un **temblor** es un movimiento más pequeño. Es como si la Tierra tuviera **escalofríos**.

(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?)



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



No olvides que los temblores y terremotos 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 un terremoto la Tierra se mueve tan, tan fuerte que...

- Casi todas las personas se asustan y dejan de hacer lo que hacen.
- A veces hay un gran ruido, porque vibran las ventanas, se mueven las paredes y los muebles.
- Pueden caer y romperse algunas cosas.
- A veces se corta la luz y el agua por algunas horas.
- Incluso es posible que haya mucha destrucción en algunos lugares.



Si estás leyendo este libro, es porque seguramente acabas de vivir un terremoto. ¿Cómo lo viviste? Dibuja o escribe en este espacio cuál fue tu experiencia **DURANTE** el terremoto.



¿Qué sentiste cuando ocurrió el Terremoto?

(escríbelo acá)



→ 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.



ya no estoy preocupado (a)



→ 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.

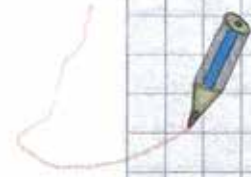
- Tener pesadillas
- Tener miedo a la oscuridad
- Hacerse pipí en la cama
- Querer dormir con los papás
- Tener susto de separarse de la familia
- Andar "nervioso"



Two empty rectangular boxes at the top of the page.

- Tener dolores de panza o de cabeza
- Con ganas de llorar
- Andar desgastado o cansado
- Estar enojón
- Me han ocurrido otras cosas:

Four horizontal dashed lines for writing.



¡Recuerda que todas estas reacciones son NORMALES!



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

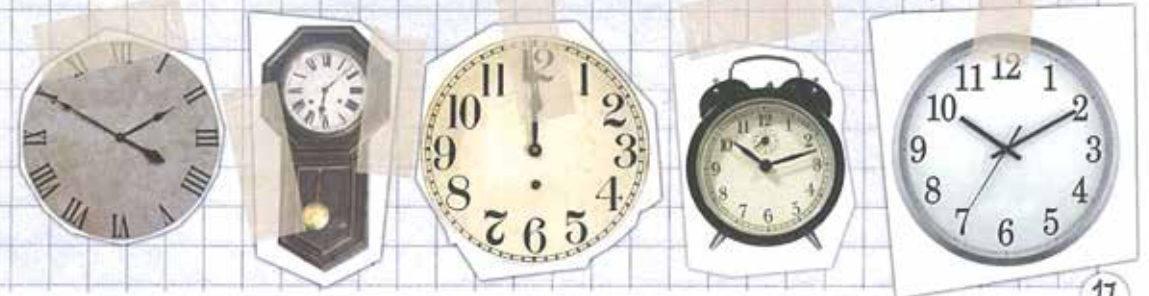


Como ves, a causa del Terremoto, puedes sentir muchas cosas. Si sigues con , tienes  o tal vez , puede ser que te preguntes:



**¿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. Sin embargo...





...es bueno que sepas  
que, por mientras,  
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
- Sentirte un poco más seguro



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



Hacer deporte



cantar



jugar



Leer



Andar en bicicleta



Escuchar música



Respirar hondo



Bailar



Descansar



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 reírse 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  
 mucha 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

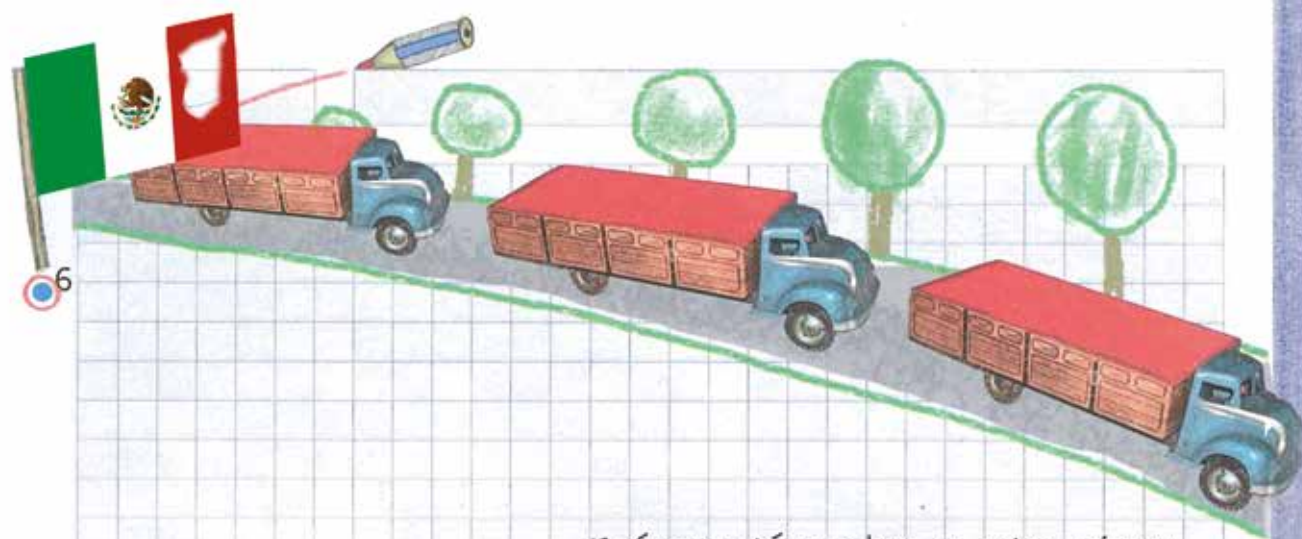
Por ejemplo, muchos voluntarios, de diversas partes del país han llegado a las zonas más afectadas para ayudar a quienes perdieron su casa.

→ Une los puntos siguiendo el orden de los números

¡A ver qué descubres!



3 4  
2 5



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

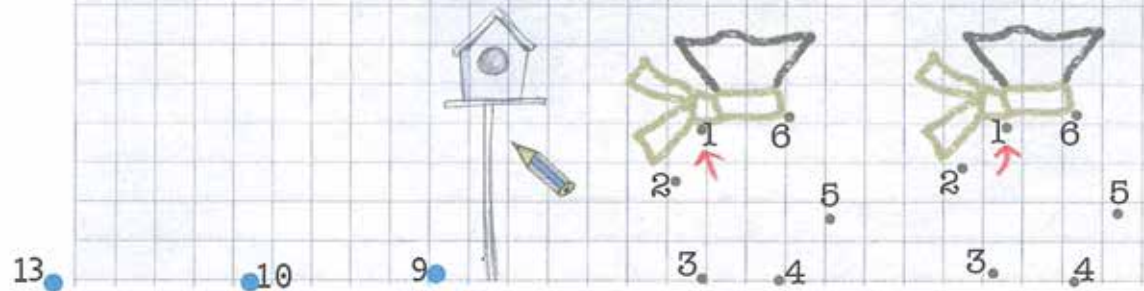
.....

.....

.....

.....

.....





Los terremotos demuestran 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



¡Esta es la  
mejor forma de ayudar!

¡Ánimo!



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

Cuando ocurre un temblor y/o terremoto, estos sucesos se transforman en tema obligado de las conversaciones que sostenemos con familiares, amigos y compañeros de trabajo. Esto se debe a nuestra necesidad de procesar lo ocurrido, de entenderlo y de darle un significado, para luego integrarlo a la historia de nuestra vida. Porque lo cierto es que, nos afecte más de cerca o más de lejos, estos fuertes sismos quedan inscritos en nuestra memoria, tanto individual como colectiva.

■ Los niños experimentan la misma necesidad de elaborar y entender lo que ocurre a su alrededor solo que, a diferencia de nosotros los adultos, cuentan con recursos cognitivos y emocionales que hacen más difícil dicha labor.

■ 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. 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.

TERREMOTO

“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 **animes** 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!

CUANDO  
LA TIERRA  
SE MOVIO

MEXICO





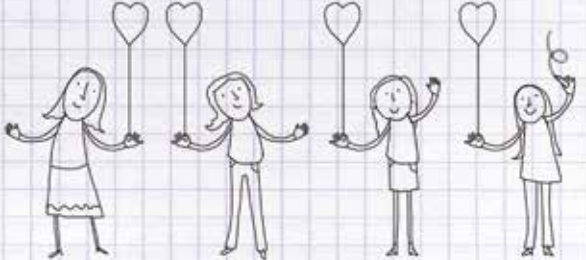

Si permites que los niños participen activamente en los juegos y ejercicios que se proponen en este librito, estarás contribuyendo a aminorar el sentimiento de impotencia que ellos y todos nosotros experimentamos en algún grado después de un terremoto. Esta sensación de no poder hacer nada para mejorar la situación o de no poder cambiar, aunque sea un poquito las cosas, puede ir disminuyendo si los niños descubren que sí 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 somos testigos. Los niños han de saber que los adultos hacen 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!

**metáfora**  
Psicoterapia y Juego

Tú eres protagonista de este cuaderno...  
haz tu retrato acá o dibuja lo que quieras



Elena Sepúlveda O  
Rossana Culaciati S  
Josefina Martínez B  
Carolina Durán



Dedicado a  
los niños de Chile y  
el mundo

Autoras:



Josefina Martínez B  
Elena Sepúlveda O.  
Rossana Culaciati S.  
CONTENIDOS  
Carolina Durán M.  
DISEÑO E ILUSTRACION

Agradecemos la autorización y el apoyo de las autoras en Chile Josefina Martínez, Rossana Culaciati, Elena Sepúlveda, Carolina Durán, al Programa de Estudios y Promoción del Buen Trato de la Pontificia Universidad Católica de Chile y al Centro Metáfora de Psicoterapia y Juego por permitir su libre reproducción y distribución, en forma gratuita.

Este ejemplar es un esfuerzo en conjunto con la sociedad civil mexicana para los niños y padres de México después de los terremotos de septiembre 2017.

Registro de Propiedad Intelectual N 193177  
Prohibida su reproducción en papel sin la autorización  
de las autoras. Contacto: [metafora@terapiadejuego.cl](mailto:metafora@terapiadejuego.cl)

1ª edición, mayo de 2010,  
gracias al gentil auspicio de Consejo Minero de Chile.

2ª edición actualizada, julio de 2010.  
Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato. PUC.

3ª edición actualizada, octubre de 2015.



metáfora  
Psicoterapia y Juego



CAROLINA DURÁN  
INTERVENCIÓN CREATIVA DE EDUCACIÓN

