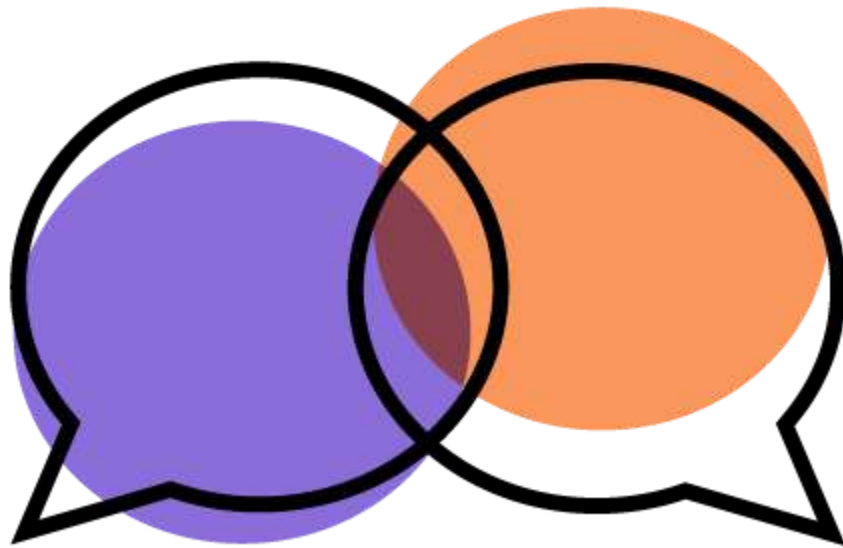


Inicia el diálogo: Apoyo en los simulacros de emergencia

Guía del educador

Preescolar a 6º grado



Inicia el diálogo: Apoyo en los simulacros de emergencia

Guía del educador

Preescolar a 6° grado

¿Estás preparado para iniciar una conversación sobre la preparación para situaciones de emergencias, los simulacros de incendio y los simulacros de aislamiento/tiroteos con tus alumnos?

Start the Conversation (STC, por sus siglas en inglés) está aquí para apoyarte. El STC: Guía del Educador de Apoyo a los Simulacros de Emergencia te ayudará a llevar a tus alumnos a través de cada paso de un simulacro de emergencia: antes, durante y después. El guion resume los puntos clave de la situación, así como consejos y modificaciones que pueden aplicarse para satisfacer tus necesidades específicas y las de tus alumnos. Cada paso puede adaptarse a tu procedimiento, horario y estilo de facilitación.

Nota: Este documento también puede ser útil para los cuidadores y los padres que deseen iniciar una conversación sobre los simulacros de emergencia y los tiroteos en las escuelas con sus hijos.

Tabla de Contenidos

[Guía del educador: Preescolar - 1er grado ...2](#)

- Antes del simulacro (PreK-1º)...2
- Durante el simulacro (PreK-1st)...4
- Después del simulacro (PreK-1º)...6

[Guía del educador: 2º - 4º grado ...8](#)

- Antes del simulacro (2º-4º)...8
- Durante el simulacro (2º-4º)...11
- Después del simulacro (2º-4º)...13

[Guía del educador: 5º - 6º grado ...16](#)

- Antes del simulacro (5º-6º)...16
- Durante el simulacro (5º-6º)...19
- Después del simulacro (5º-6º)...21

[Actividades de respiración para todos los grados ...24](#)

[Consejos de expertos para todos los grados ...26](#)

[Recursos y colaboradores ...28](#)

Guía del educador: Preescolar - 1er grado

Antes del simulacro

CONSEJO: Puede que para algunos alumnos sea la primera vez que presencian un simulacro de emergencia. Es importante explicarles de manera clara que trata sobre una práctica que se realizará varias veces al año. Hay una diferencia entre los alumnos de preescolar y los de primaria, que están practicando los simulacros por primera vez, y los alumnos mayores, que llevan años haciéndolo. Necesitan cosas diferentes en términos de apoyo.

1. Iniciar la conversación,

- Haz saber a los alumnos de qué vas a hablar hoy.
- Ejemplo: Hoy vamos a hablar de la seguridad. La seguridad es...
 - Diferentes cosas que hacemos para protegernos a nosotros mismos y a las personas que nos rodean.
 - Algo que hacemos para mantener nuestros cerebros, cuerpos y corazones felices y sanos.

CONSEJO: Esta conversación también puede ser una oportunidad para hacer una lluvia de ideas con los alumnos y crear conjuntamente definiciones de los grandes temas que se están explorando.

2. Hablar sobre las prácticas de seguridad existentes

Hacer una lluvia de ideas con los alumnos sobre las prácticas de seguridad que ya llevan a cabo en su vida cotidiana y la importancia y el porqué de estas prácticas.

- Usar el cinturón de seguridad (¿por qué lo hacemos?)
- Usar un cubrebocas (¿por qué lo hacemos?)
- Usar el casco en la bicicleta (¿por qué lo hacemos?)
- Haz una relación de la relevancia con el tipo de simulacro del que estás hablando → "al igual que cuando llevamos el casco o nos ponemos el cinturón de seguridad en el coche, también practicamos algo llamado "NOMBRE DEL SIMULACRO" cuando estamos en la escuela. ¡Esto es clave!

3. Definir los términos clave

- Pide a los alumnos que te ayuden a definir los términos clave (seguridad, emergencia, incendio/ simulacro, recorrido de seguridad, etc.)
- Ejemplos: ¿Qué es una emergencia? (los alumnos definen) Sí, una emergencia es cuando ocurre algo grave y a veces peligroso.

CONSEJO: Si trabajas con niños de preescolar y jardín de niños, pide a los alumnos a compartir sus definiciones utilizando su cuerpo. Pida a los alumnos a "¿cómo se ve la seguridad en tu cuerpo?" o "¿cómo se ve tu cuerpo cuando te sientes seguro?" O "haz un dibujo de cómo es la seguridad".

4. Explicar por qué practicamos simulacros de emergencia

- Compartir con los jóvenes una razón clara y apropiada para su desarrollo es esencial para un enfoque informado sobre el trauma. Considera la posibilidad de compartir:
 - Practicamos estos simulacros para ayudar a mantenernos seguros en caso de emergencia. O en caso de que ocurra algo peligroso.
 - Este simulacro es algo que practicaremos durante todo el año. ¡Cuanto más practiquemos, mejor lo haremos!
 - Los simulacros de emergencia ayudan a personas como los bomberos y los médicos a hacer su trabajo en caso de emergencia.

5. Reforzar el "por si acaso"

- Igual que llevamos el casco por si acaso, también practicamos simulacros, por si acaso.
- Al igual que si un día no llega el autobús, hay que tener un plan de cómo llegar a la escuela.
- Una emergencia real como las que practicamos probablemente nunca ocurrirá, pero es bueno estar preparados, por si acaso.

CONSEJO: Convierte la conversación en algo divertido como un juego que consiste en una actividad de llamada y respuesta. Nombra una práctica de seguridad y termina el enunciado con el ¿POR QUÉ? Y pide a los alumnos que respondan con "por si acaso". También puedes añadir un movimiento o gesto a la frase. Ejemplo. Maestro: "Llevo el casco, ¿por qué? Alumnos: "Por si acaso". Maestro: "Miro a ambos lados cuando cruzo la calle, ¿por qué?". Alumnos: "Por si acaso". Maestro: "Practico simulacros de incendio, ¿por qué? "Por si acaso".

6. Hacer énfasis en las prácticas de seguridad escolar

- Comenta con tus alumnos algunas de las formas en que tu escuela trabaja para mantenerlos seguros. ¿Y quién en la escuela trabaja para mantenerlos seguros? (todos)
- Intenta hacer una lista de prácticas y ponla en un lugar visible de tu salón.

7. Punto de conclusión

- Si la conversación termina aquí, dales a los alumnos un momento para que compartan cualquier idea o pregunta final. Esto puede ser expresado con palabras o se puede mostrar con alguna pose.
- Informa a los alumnos: "Vamos a hacer una pausa en esta conversación por hoy y pasaremos a _____. Antes de hacerlo, dediquemos un momento a comprobar cómo nos sentimos y a respirar profundamente. - Consulta la página de actividades de respiración/de base de la guía.

CONSEJO: Para los niños más pequeños, es importante involucrar a todo el cuerpo. Prueba la Respiración de Mariposa o pon música y haz una pausa de estiramiento/movimiento.

Guía del educador: Preescolar - 1er grado

Durante el simulacro

CONSEJO: Si ha pasado tiempo desde tu "Antes del simulacro", comienza con un rápido repaso de lo que se habló la última vez.

1. Hablar de lo que se espera

- a. Esta es tu oportunidad para explicar los pasos y procedimientos del simulacro. Da a los alumnos instrucciones y expectativas claras. Ten cuidado de no dar demasiada información demasiado rápido, ve paso a paso y ensaya cada paso sobre la marcha.
- b. Da tiempo para que los alumnos hagan preguntas aclaratorias.

2. Proporcionar herramientas para ayudar a los estudiantes a cumplir las expectativas:

- a. Una idea es utilizar tarjetas visuales/señales físicas:
 - i. Puedes colocarlas en el aula o guardarlas en una carpeta para situaciones de emergencia o simulacros.
 - ii. La tarjeta con la imagen "Quieto como un ratón" o la pose de un ratón puede señalarse para recordar a los alumnos que deben permanecer en silencio.
 - iii. La tarjeta con la imagen "Quieto como una roca" o la pose de una roca puede usarse para recordar a los alumnos que se mantengan con los pies en la tierra, fuertes y que no se muevan.
 - iv. La tarjeta con la imagen de "Un teléfono con una X" o hacer una X con los brazos.
 - v. La tarjeta de "No teléfonos" con la imagen de un teléfono con una X atravesada o hacer una X con los brazos.
 - vi. Cualquier otro recordatorio visual que sea útil para los alumnos.
- b. *Para los niños más pequeños, se puede hacer un juego con el proceso. Ejemplo: ¡Cuando oigamos la alarma/anuncio es hora de convertirnos en ratones! Practiquemos, ¿puedo ver sus orejas de ratón? ¿Y sus colas? ¡Oh! Estos son unos ratones muy ruidosos, ¿cómo suenan los ratones? Así es. Son muy silenciosos y escurridizos. ¡Seamos ratones silenciosos y escurridizos y corramos hacia la esquina a la cuenta de 3!*

CONSEJO: En una situación de emergencia real, ¿qué herramientas podrías utilizar para mantener a los alumnos callados? Esto puede ser un reto con los más pequeños. Un educador recomendó tener paletas u otros accesorios para la boca, como chupones o juguitos de caja, para mantener a los alumnos ocupados.

3. Explorar las herramientas de regulación

- a. Los simulacros de emergencia pueden provocar ansiedad a cualquier edad. Ofrecer a los alumnos herramientas para hacer frente a los sentimientos que

puedan surgir durante un simulacro puede ayudar a que toda la experiencia sea más positiva.

- b. Elige algunas actividades de la página de Actividades de Respiración/Animación que funcionen para tus alumnos. Practica estas herramientas antes del simulacro y motiva a los alumnos a utilizarlas individualmente o guíalos en las actividades como grupo.
- c. Todas las actividades pueden realizarse en silencio y de forma independiente, por lo que son perfectas para el simulacro.

4. Hay que recalcar que los simulacros son sólo una práctica.

- a. Recordar a los alumnos el "Por si acaso" y que cuando se realiza el simulacro NO es una emergencia real.
- b. Hacer saber a los estudiantes sobre cómo/si serán notificados de los simulacros.
- c. Abordar qué hacer si un simulacro ocurre mientras un estudiante está fuera del aula (es decir, el baño, el pasillo, la cafetería, etc.)
- d. Abordar qué hacer si un simulacro no se anuncia previamente.

CONSEJO: Siempre que sea posible, los simulacros de emergencia deben anunciarse a los profesores y a los alumnos ANTES de la alarma o de la notificación por altavoz. Esto permite a los alumnos (y a los profesores) prepararse mentalmente para lo que va a ocurrir. Este es un elemento crucial de un enfoque de simulacro de emergencia informado por el trauma.

5. Puntos de conclusión

- a. Si la conversación termina aquí, dales a los alumnos un momento para que compartan cualquier idea o pregunta final. Esto puede ser expresado con palabras o se puede mostrar con alguna pose.
- b. Informa a los alumnos: "Vamos a hacer una pausa en esta conversación por hoy y pasaremos a _____. Antes de hacerlo, dediquemos un momento a comprobar cómo nos sentimos y a respirar profundamente. - Consulta la página de actividades de respiración/de base de la guía!

CONSEJO: Para los niños más pequeños, es importante involucrar a todo el cuerpo. Prueba la Respiración de Mariposa o pon música y haz una pausa de estiramiento/movimiento.

Guía del educador: Preescolar - 1er grado

Después del simulacro

(que se debe realizar directamente después de un simulacro de emergencia)

1. Reconocer y celebrar la finalización

- a. Haz saber a los alumnos que el simulacro ha terminado y que vuelvan a la clase.
- b. ¡Recordar a todos que acaban de completar algo grande e importante!

2. Preguntar cómo se sienten

- a. Invitar a los alumnos a compartir cómo se sienten después del simulacro:

- i. "Muéstrame con tu cuerpo cómo te sientes después de nuestro simulacro de _____" (invita a los estudiantes a hacer una pose con su cuerpo, dibujar o demostrar visualmente - el profesor puede poner el ejemplo)
 - ii. "Haz un sonido o elige una palabra para describir cómo te sientes en este momento".
 - iii. Utiliza una tabla de sentimientos y haz que los alumnos señalen cómo se sienten.
- b. Pedir a los alumnos que se tomen un momento para ver cómo se sienten sus compañeros.

3. Reactivar el cuerpo, la mente y el corazón

- a. Después de compartir sus sentimientos, muestra a los alumnos a través de la actividad de respiración del punto anterior.
- b. Toma en cuenta los sentimientos de los alumnos y recuérdales los recursos de salud mental que tienen a su disposición si siguen sintiendo emociones negativas.

4. Aviso y seguridad de los nombres

- a. Recuérdale a los alumnos que, en este momento, todos están seguros en la escuela.
- b. Haz una lluvia de ideas sobre algunas formas de saber que están a salvo. Ejemplo: "¿Cómo sabemos que estamos seguros en este momento? ¿Pueden pensar en algunos ejemplos? Sé que estamos seguros porque estamos todos juntos en nuestro salón y estamos a punto de comenzar nuestra próxima actividad".

5. Reflexionar sobre la experiencia del simulacro

- a. ¿Qué se hizo bien? ¿En qué podemos trabajar la próxima vez?

CONSEJO: No recomendamos la disciplina de castigo tras un simulacro de emergencia. A menudo las reacciones de los alumnos son una manifestación de malestar o incluso de trauma. En su lugar, utiliza este punto de la conversación para nombrar los comportamientos que deben trabajarse para la próxima vez y por qué es importante. Si es necesario, puedes invitar al alumno a hablar individualmente contigo o con el orientador de su escuela u otro recurso de salud mental.

6. Volver a las actividades normales

- a. Ahora que el simulacro ha terminado, ¡vuelve a tus actividades diarias!

CONSEJO: Después de un simulacro de emergencia es importante volver a las rutinas conocidas. ¿Cómo puedes ayudar a tus alumnos a volver a la rutina después de una emergencia? Creemos que los pasos 1-5 apoyarán esa transición.

Información y modificaciones para estudiantes neurodivergentes y discapacitados:

- En el caso de los estudiantes con discapacidades físicas y los que utilizan dispositivos de movilidad, habla con ellos sobre sus necesidades específicas en una situación de emergencia. Crea un plan de seguridad individual con tu estudiante para planificar cómo los adultos y otros estudiantes en el aula pueden ayudar en el caso de una emergencia. Mantén esta conversación de forma individual y personal ANTES de un simulacro de emergencia para ayudar a tu alumno a sentirse preparado y apoyado. También puede ser útil incluir a los cuidadores/padres en esta planificación con el estudiante. **Una vez que se hayas establecido un plan, hazlo formar parte de todos los ensayos de los simulacros de emergencias.**
- Ten en cuenta las necesidades sensoriales de los alumnos. Las alarmas de incendio y los anuncios de simulacros suelen ser ruidosos y abrumadores de manera visual. Intenta tener audífonos con cancelación de ruido y gafas de sol a disposición de los estudiantes durante los simulacros de emergencia (y de fácil acceso en caso de una emergencia real).
- Siempre que sea posible, incluye apoyos visuales junto con señales auditivas y visuales. Utilizar las Historias Visuales de Apoyo a los Simulacros de Emergencia de STC (Simulacro de Incendio y Simulacro de Aislamiento) para ayudar a los estudiantes que necesitan de apoyos visuales.
- ¿Cómo puedes adaptar los procedimientos de los simulacros de emergencia para que tus alumnos cumplas con las necesidades de seguridad y, al mismo tiempo, establezcan expectativas adecuadas? Por ejemplo, pedir a algunos estudiantes que permanezcan completamente en silencio no es del todo posible. Podrías darles algún objeto sensorial o una herramienta de estimulación oral?
- Considera cómo puedes involucrar los cinco sentidos de tus estudiantes durante las conversaciones para ayudar a comunicar la información.
- Una interrupción de las rutinas de la clase puede ser un reto que afrontar. Considere si tus estudiantes necesitan un tiempo de procesamiento adicional después de un simulacro y apóyalos con el espacio para hacerlo antes de volver a las actividades regulares.

Guía del educador: 2º - 4º grado

Antes del simulacro

1. Iniciar la conversación,

- Hazle saber a los alumnos sobre el tema que vas a hablar hoy.
- Ejemplo: Hoy vamos a hablar de la seguridad. La seguridad es...
 - Algo que practicamos para protegernos a nosotros mismos y a las personas que nos rodean.
 - Algo que hacemos para mantener nuestros cerebros, cuerpos y corazones felices y sanos.

CONSEJO: Confía en que tus alumnos son muy conscientes de lo que ocurre en la comunidad escolar y en el mundo. Si esta conversación se produce a raíz de una noticia reciente de un tiroteo en la escuela o de un acontecimiento en la escuela, se transparente sobre la razón por la que están teniendo esta conversación.

2. Hablar sobre las prácticas de seguridad existentes

- Hacer una lluvia de ideas con los alumnos sobre las prácticas de seguridad que ya llevan a cabo en su vida cotidiana y la importancia y el porqué de estas prácticas.
 - Usar el cinturón de seguridad (¿por qué lo hacemos?)
 - Usar un cubrebocas (¿por qué lo hacemos?)
 - Usar el casco en la bicicleta (¿por qué lo hacemos?)
- Haz una relación de la relevancia con el tipo de simulacro del que estás hablando → "al igual que cuando llevamos el casco o nos ponemos el cinturón de seguridad en el coche, también practicamos algo llamado "NOMBRE DEL SIMULACRO" cuando estamos en la escuela.

3. Definir los términos clave

- Pide a los alumnos que te ayuden a definir los términos clave (seguridad, emergencia, simulacro de aislamiento, simulacro de incendio, etc.)
- Ejemplo: ¿Qué es una emergencia? (los alumnos lo definen, probablemente con un ejemplo) Sí, todos estos son ejemplos de una emergencia. Básicamente, una emergencia es cuando ocurre algo grave y a veces peligroso. (Repite este proceso para el simulacro). Así que un simulacro de emergencia es cuando practicamos o ensayamos qué hacer en caso de que ocurra algo grave o peligroso.

4. Explicar por qué practicamos simulacros de emergencia

- Compartir con los jóvenes un por qué veraz y apropiado para su desarrollo es esencial para un enfoque informado sobre el trauma. Considera la posibilidad de explicar:
 - Practicamos estos simulacros para ayudar a mantenernos seguros en caso de emergencia. O en caso de que ocurra algo peligroso.

- Practicamos porque necesitamos saber qué hacer en algún caso de emergencia. Cuanto más practiquemos, más preparados podremos estar.
- Los simulacros de emergencia ayudan a personas como los bomberos y los médicos a realizar su trabajo en caso de emergencia.
- Cualquier otra cosa que sea relevante para tus alumnos.

5. Reforzar el "por si acaso"

- Igual que llevamos el casco por si acaso, también practicamos simulacros, por si acaso.
- Al igual que si un día no llega el autobús, hay que tener un plan de cómo llegar a la escuela.
- Una emergencia real como las que practicamos probablemente nunca ocurrirá, pero es bueno estar preparados, por si acaso.

CONSEJO: Convierte la conversación en algo divertido como un juego que consiste en una actividad de llamada y respuesta. Nombra una práctica de seguridad y termina el enunciado con el ¿POR QUÉ? Y pide a los alumnos que respondan con "por si acaso". También puedes añadir un movimiento o gesto a la frase. Ejemplo. Maestro: "Llevo el casco, ¿por qué? Alumnos: "Por si acaso". Maestro: "Miro a ambos lados cuando cruzo la calle, ¿por qué?". Alumnos: "Por si acaso". Maestro: "Practico simulacros de incendio, ¿por qué? "Por si acaso".

6. Reconocer los acontecimientos mundiales

- Hay que reconocer que los estudiantes probablemente han oído hablar de la violencia que tiene lugar en las escuelas de todo el país, y que es probable que tengan muchos sentimientos relacionados con estos acontecimientos.
 - Comienza diciendo: "Últimamente he notado que hay muchas historias en las noticias sobre personas con armas que hieren a otras personas. Algunas de estas historias han sido incluso sobre las escuelas. ¿Lo han notado también? ¿Qué han notado?"
 - *"Cuando oímos hablar de cosas malas que ocurren en la escuela, es muy normal sentirse asustado y triste, confundido o incluso enojado. Cómo les ha hecho sentir escuchar estas cosas?"*
- Tómame un momento para ver cómo se sienten los alumnos y abre un espacio para el diálogo.
- Validar y reconocer los sentimientos que puedan surgir (incluidos los traumas o pérdidas anteriores que puedan activarse).
- DECLARACIÓN: la rareza estadística de los tiroteos en las escuelas.
 - *"Los tiroteos en las escuelas son muy raros y es muy poco probable que algo así ocurra en nuestra escuela. Si alguna vez te preocupó que algo así pudiera ocurrir, puedes hablar conmigo o con otro adulto de confianza".*

7. Hacer hincapié en las prácticas de seguridad escolar

- Insistir en la seguridad inmediata de los alumnos en el momento, y recordarles las prácticas de seguridad escolar.
 - *"El personal de la escuela está trabajando con las familias y los responsables de la seguridad pública para mantenerse seguro".*
- Comenta con tus alumnos algunas formas en las que tu escuela trabaja para mantenerlos seguros. Intenta hacer una lista y ponla en algún lugar a la vista en tu salón.
- Recuerda a los alumnos los recursos de salud mental/consejeros o profesores que tienen a su disposición si quieren hablar de estos sentimientos de forma individual.

CONSEJO: Esta conversación puede convertirse en una sesión de preguntas y respuestas. Eso está bien. Pero trata de evitar que los alumnos entren en una reflexión detallada sobre "qué pasaría si". Por ejemplo: "¿Qué pasaría si alguien viniera a nuestra escuela con un arma?" esto puede responderse siguiendo nuestros procedimientos de cierre y notificando a las fuerzas del orden. Pero preguntas como "¿Y si la persona con el arma estuviera en nuestra clase y lo matara a usted (el profesor) primero?" no pueden responderse. Esto es una manifestación de ansiedad y probablemente aumentará la agitación y el pánico en lugar de resolver la duda. En su lugar, si surge una pregunta como esa, intenta redirigir la conversación así:

- **Validar:** *Entiendo que eso te preocupe. A veces, cuando empezamos a pensar en situaciones como esta, nuestro cerebro puede empezar a preocuparse por detalles aterradores como ese.*
- **Reforzar:** *todas las formas y personas implicadas en hacer de la escuela un entorno seguro.*
- **Regular y recordar:** *"Tomemos todos un respiro y recordemos que ahora mismo estamos a salvo. Los tiroteos en las escuelas son realmente muy raros, eso significa que algo así probablemente nunca ocurriría aquí."*
- **Pasar a la acción:** *"Por ahora, concentrémonos en lo que podemos practicar: nuestros simulacros de emergencia. Estos nos ayudarán a estar preparados si alguna vez hubiera una situación de emergencia."*
- **Tomar nota:** *de los alumnos que parezcan ansiosos por esta conversación y hablar con ellos uno a uno. Puede ayudar a poner a los estudiantes en contacto con el consejero escolar u otro recurso de salud mental.*

8. Conclusión

- Si la conversación termina aquí, da a los alumnos un momento para que compartan cualquier idea o pregunta final (ya sea verbalmente o por escrito).
- Informa a los alumnos: "Vamos a hacer una pausa en esta conversación por hoy y pasaremos a _____. Antes de hacerlo, dediquemos un momento a comprobar cómo nos sentimos y a respirar profundamente. - Consulta la página de actividades de respiración/de base de la guía!

Guía del educador: 2º - 4º grado

Durante el simulacro

CONSEJO: Si ha pasado ya un tiempo desde el último "Antes del simulacro", comienza con un rápido repaso de lo que se habló en esa última sesión.

1. Hablar de lo que se puede esperar

- Primero hay que definir el nombre y el motivo del ejercicio: ¿para qué se practica?
 - *Ejemplo: "Los simulacros de aislamiento son cuando practicamos qué hacer en caso de que haya un peligro potencial para nuestra comunidad escolar. Eso podría significar que hay alguien con un arma, pero también podría significar que un perro entró en el campus y los adultos están preocupados de que pueda morder a un estudiante. El aislamiento puede utilizarse para muchas emergencias diferentes; no siempre significa que haya alguien intentando hacer daño a la gente".*
- Esta es tu oportunidad para resumir/revisar los pasos y procedimientos del simulacro. Dar a los alumnos instrucciones y expectativas claras. Tenga cuidado de no dar demasiada información demasiado rápido, ve paso a paso y ensaya los pasos sobre la marcha.
- Da tiempo para que los alumnos hagan preguntas aclaratorias.

CONSEJO: Proporciona a los estudiantes información sobre qué hacer si no están en el aula (es decir, si están en el baño, el pasillo, la cafetería, etc.) durante un simulacro de emergencia o una emergencia.

2. Proporcionar herramientas para ayudar a los estudiantes a cumplir con las expectativas:

- Explorar qué herramientas puedes proporcionar para ayudar a los estudiantes a cumplir las expectativas del simulacro.
- Una idea es utilizar tarjetas visuales/señales físicas:
 - Pueden colocarse en el aula o guardarse en una carpeta para situaciones de emergencia o simulacros.
 - La tarjeta con la imagen "Quieto como un ratón" o la pose de un ratón puede señalarse para recordar a los alumnos que deben permanecer en silencio.
 - La tarjeta con la imagen "Quieto como una roca" o la pose de una roca puede usarse para recordar a los alumnos que se mantengan con los pies en la tierra, fuertes y que no se muevan.
 - La tarjeta con la imagen de "Un teléfono con una X" o hacer una X con los brazos.
 - La tarjeta de "No teléfonos" con la imagen de un teléfono con una X atravesada o hacer una X con los brazos.

- Cualquier otro recordatorio visual que sea útil para los alumnos.
- *Ejemplo: "Aquí hay algo que puedes probar... va a sonar un poco tonto pero puedes hacer que estar callado sea más divertido. Quiero que pienses en algo que sea REALMENTE TRANQUILO. Como "silencioso como un ratón". Luego quiero que finjas ser esa cosa. Bien, ahora tienes que estar muy quieto, ¡no puedes moverte! ¿Qué es algo que no se mueve? ¿Tal vez una roca? Imagina que tu cuerpo es una roca, firme en el suelo y que te quedas quieto y callado. Es más fácil estar quieto y callado cuando estás fingiendo. Y puede hacer que algo que podría dar un poco de miedo sea un poco divertido".*

3. Explorar las herramientas de regulación

- Los simulacros de emergencia pueden provocar ansiedad a cualquier edad. Ofrecer a los alumnos herramientas para hacer frente a los sentimientos que puedan surgir durante un simulacro puede ayudar a que toda la experiencia sea más positiva.
- Escoge algunas actividades de la página de Actividades de Respiración que funcionen para tus alumnos. Practica estas herramientas antes del simulacro y anima a los alumnos a utilizarlas individualmente o en las actividades en grupo.
- Todas las actividades pueden realizarse en silencio y de forma individual, por lo que son perfectas para el simulacro.

4. Hay que recalcar que los simulacros son sólo una práctica.

- Recordar a los estudiantes el "Por si acaso" y que cuando el simulacro ocurre NO es una emergencia real.
- Informar a los estudiantes sobre cómo serán notificados de los simulacros.
- Abordar qué hacer si un simulacro no se anuncia previamente.

CONSEJO: Siempre que sea posible, los simulacros de emergencia deben anunciarse a los profesores y a los alumnos ANTES de la alarma o de la notificación por altavoz. Esto permite a los alumnos (y a los profesores) prepararse mentalmente para lo que va a ocurrir. Este es un elemento crucial de un enfoque de simulacro de emergencia informado por el trauma.

5. Tomarse en serio los simulacros

- Es importante recordar que ciertos comportamientos que los alumnos pueden mostrar durante un simulacro de emergencia pueden ser en realidad un mecanismo de afrontamiento o una respuesta al trauma. Antes de un simulacro, recuerde a los alumnos:
 - *"Sé que hemos practicado mucho estos ejercicios y que puede ser difícil tomárselos en serio, pero tú no te pondrías el casco en la oreja, ¿verdad? ¿Por qué? Porque no te mantendría seguro. Así que es importante tratar de seguir las instrucciones y permanecer en silencio durante el simulacro, incluso si las instrucciones parecen tontas o difíciles de seguir. Así todos podremos escuchar las instrucciones y estar más preparados en caso de que haya una emergencia real".*

- *"Si sientes que tienes que hablar o moverte durante el simulacro, prueba algunos de los ejercicios de respiración y de enfoque de los que hemos hablado antes. Si no funcionan, hablemos de otra solución".*

6. Conclusión

- Si la conversación termina aquí, da a los alumnos un momento para que compartan cualquier idea o pregunta final (ya sea verbalmente o por escrito).
- Informa a los alumnos: "Vamos a hacer una pausa en esta conversación por hoy y pasaremos a _____. Antes de hacerlo, dediquemos un momento a comprobar cómo nos sentimos y a respirar profundamente. - Consulta la página de actividades de respiración/de base de la guía!

Guía del educador: 2º - 4º grado

Después del simulacro

(que debe realizarse después de un simulacro de emergencia)

1. Reconocer y celebrar la finalización

- Haz saber a los alumnos que el simulacro ha terminado y que deben regresar a clase.
- ¡Recordar a todos acaban de completar algo grande e importante!

2. Preguntar a todos cómo se sienten

- **Guía a los estudiantes a través de este ejercicio de escaneo del cuerpo u otra actividad:**
 - Imagina que un escáner se desliza por tu cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies, a medida que el escáner se desplaza hacia abajo, nota cómo te sientes en cada parte de tu cuerpo. Empezando por la cabeza, descienda hasta los hombros, el pecho, el vientre, las caderas, las piernas, los tobillos y los dedos de los pies (dales tiempo para completar la exploración).
- Anima a los alumnos a elegir una o dos palabras para describir cómo se sienten en su cuerpo en este momento. Validar que cualquier cosa que sientan está bien. Invita a los alumnos a que escriban su(s) palabra(s) y las compartan con alguien que esté a su lado.

CONSEJO: Los simulacros de emergencia a menudo pueden parecer experiencias solitarias y dejar a los estudiantes sintiéndose solos. Considera cómo puedes crear oportunidades para tus alumnos antes, durante y después de estas situaciones potencialmente aterradoras.

3. Reactiva el cuerpo, la mente y el corazón

- **Después de expresar sus sentimientos, guía a los estudiantes a través de una actividad de respiración:**

- *"Hagamos todos juntos 3 respiraciones profundas en grupo: coloquen una mano en la parte baja de su panza y respiren por la nariz, respiren hasta que inflen su panza y exhalen por la boca. Bien. Relajen los hombros y la frente. 2 respiraciones más. La próxima vez que inhalen, piensen en cualquier sentimiento que quieran dejar olvidar y luego exhálenlo. Y 1 respiración más. Esta vez respiren algo que los haga sentir bien, algo que quieran llevar con ustedes durante el resto del día. Y exhalen. Gracias".*
- Validar los sentimientos de los estudiantes y recordarles los recursos de salud mental que tienen a su disposición si siguen sintiendo emociones negativas.

CONSEJO: Si este ejercicio no se ajusta a las necesidades de tus alumnos. Prueba con otro ejercicio de la lista [Breath/Grounding Activities](#)

4. Aviso y seguridad de los nombres

- Recuérdale a los alumnos que ahora mismo todos están seguros en la escuela.
- Haz una lluvia de ideas sobre algunas formas de saber que están a salvo. Ejemplo: "¿Cómo sabemos que estamos seguros ahora mismo? ¿Pueden pensar en algunos ejemplos? Sé que estamos seguros porque estamos todos juntos en nuestro salón y estamos a punto de empezar nuestra próxima actividad".

5. Reflexionar sobre la experiencia del simulacro

- ¿Qué salió bien? ¿En qué podemos trabajar la próxima vez?

CONSEJO: No recomendamos la disciplina de castigo tras un simulacro de emergencia. A menudo las reacciones de los alumnos son una manifestación de malestar o incluso de trauma. En su lugar, utiliza este punto de la conversación para nombrar los comportamientos que deben trabajarse para la próxima vez y por qué es importante. Si es necesario, puedes invitar al alumno a hablar individualmente contigo o con el orientador de su escuela u otro recurso de salud mental.

6. Regresar a las actividades normales

- Ahora que el simulacro ha terminado, ¡vuelve a tus actividades diarias!

CONSEJO: Después de un simulacro de emergencia, es importante volver a las rutinas conocidas. ¿Cómo puedes ayudar a tus alumnos a volver a la rutina después de una emergencia? Creemos que los pasos 1-5 apoyarán esa transición.

Información y modificaciones para estudiantes neurodivergentes y discapacitados:

- En el caso de los estudiantes con discapacidades físicas y los que utilizan dispositivos de movilidad, habla con ellos sobre sus necesidades específicas en una situación de emergencia. Crea un plan de seguridad individual con tu estudiante para planificar cómo los adultos y otros estudiantes en el aula pueden ayudar en el caso de una emergencia.

Mantén esta conversación de forma individual y personal ANTES de un simulacro de emergencia para ayudar a tu alumno a sentirse preparado y apoyado. También puede ser útil incluir a los cuidadores/padres en esta planificación con el estudiante. ***Una vez que se hayas establecido un plan, hazlo formar parte de todos los ensayos de los simulacros de emergencias.***

- Ten en cuenta las necesidades sensoriales de los alumnos. Las alarmas de incendio y los anuncios de simulacros suelen ser ruidosos y abrumadores de manera visual. Intenta tener audífonos con cancelación de ruido y gafas de sol a disposición de los estudiantes durante los simulacros de emergencia (y de fácil acceso en caso de una emergencia real).
- Siempre que sea posible, incluye apoyos visuales junto con señales auditivas y visuales. Utilizar las Historias Visuales de Apoyo a los Simulacros de Emergencia de STC (Simulacro de Incendio y Simulacro de Aislamiento) para ayudar a los estudiantes que necesitan de apoyos visuales.
- ¿Cómo puedes adaptar los procedimientos de los simulacros de emergencia para que tus alumnos cumplas con las necesidades de seguridad y, al mismo tiempo, establezcan expectativas adecuadas? Por ejemplo, pedir a algunos estudiantes que permanezcan completamente en silencio no es del todo posible. Podrías darles algún objeto sensorial o una herramienta de estimulación oral?
- Considera cómo puedes involucrar los cinco sentidos de tus estudiantes durante las conversaciones para ayudar a comunicar la información.
- Una interrupción de las rutinas de la clase puede ser un reto que afrontar. Considere si tus estudiantes necesitan un tiempo de procesamiento adicional después de un simulacro y apóyalos con el espacio para hacerlo antes de volver a las actividades regulares.

Guía del educador: 5º - 6º grado

Antes del simulacro

1. Iniciar la conversación

- Hazle saber a los alumnos sobre el tema que se va a tratar hoy.
- *Ejemplo: Hoy vamos a hablar de la seguridad escolar y de los simulacros de emergencia (puedes cambiar esto por el tipo específico de simulacro de emergencia del que estés hablando). Sé que todos ustedes están bastante familiarizados con los simulacros de emergencia porque los han realizado durante muchos años. Quiero dedicar un poco de tiempo hoy para asegurarme de que todos estamos en la misma página sobre los simulacros de emergencia y también hablar de algunas de las razones por las que practicamos estos simulacros.*

CONSEJO: Confía en que tus alumnos son muy conscientes de lo que ocurre en la comunidad escolar y en el mundo. Si esta conversación se produce a raíz de una noticia reciente de un tiroteo en la escuela o de un acontecimiento en la escuela, se transparente sobre la razón por la que están teniendo esta conversación.

2. Hablar sobre las prácticas de seguridad existentes

- Hacer una lluvia de ideas con los alumnos sobre las prácticas de seguridad que ya llevan a cabo en su vida cotidiana y la importancia y el porqué de estas prácticas.
- Usar el cinturón de seguridad (¿por qué lo hacemos?)
- Usar un cubrebocas (¿por qué lo hacemos?)
- Usar el casco en la bicicleta (¿por qué lo hacemos?)
- Vincular la relevancia de los simulacros de aislamiento → "de forma similar a como utilizamos las prácticas de seguridad que todos acabamos de conocer para mantenernos seguros, también practicamos _____ para ayudar a mantenernos seguros".

3. Definir los términos clave

- Pide a los alumnos que te ayuden a definir los términos clave (seguridad, emergencia, simulacro de aislamiento, simulacro de incendio, etc.)
- *Ejemplo: ¿Qué es una emergencia? (los alumnos lo definen, probablemente con un ejemplo) Sí, todos estos son ejemplos de una emergencia. Básicamente, una emergencia es cuando ocurre algo grave y a veces peligroso. (Repite este proceso para el simulacro). Así que un simulacro de emergencia es cuando practicamos o ensayamos qué hacer en caso de que ocurra algo grave o peligroso.*
- *Ejemplo: ¿Qué significa la seguridad para ti? ¿Qué aspecto tiene la seguridad para ti?*

4. Explicar por qué practicamos simulacros de emergencia

- Compartir con los jóvenes un por qué veraz y apropiado para su desarrollo es esencial para un enfoque informado sobre el trauma. Considera la posibilidad de explicar:
 - Practicamos estos simulacros para ayudar a mantenernos seguros en caso de emergencia. O en caso de que ocurra algo peligroso.
 - Practicamos porque necesitamos saber qué hacer en algún caso de emergencia. Cuanto más practiquemos, más preparados podremos estar.
 - Los simulacros de emergencia ayudan a personas como los bomberos y los médicos a realizar su trabajo en caso de emergencia.
 - Cualquier otra cosa que sea relevante para tus alumnos.

5. Reforzar el "por si acaso"

- Al igual que llevamos el casco por si acaso, también practicamos simulacros, por si acaso.
- Al igual que si el autobús no llega un día, o se te olvida el almuerzo necesitas un plan de cómo más vas a llegar a la escuela o qué más vas a comer para el almuerzo.
- Una emergencia real como las que practicamos probablemente nunca ocurrirá, pero es bueno estar preparado, por si acaso.

6. Reconocer los acontecimientos mundiales

- Hay que reconocer que los estudiantes probablemente han oído hablar de la violencia que tiene lugar en las escuelas de todo el país, y que es probable que tengan muchos sentimientos relacionados con estos acontecimientos.
 - Comienza diciendo: "Últimamente he notado que hay muchas historias en las noticias sobre personas con armas que hieren a otras personas. Algunas de estas historias han sido incluso sobre las escuelas. ¿Lo han notado también? ¿Qué han notado?"
 - *"Cuando oímos hablar de cosas malas que ocurren en la escuela, es muy normal sentirse asustado y triste, confundido o incluso enojado. ¿Cómo les ha hecho sentir escuchar estas cosas?"*
- Tómate un momento para ver cómo se sienten los alumnos y abre un espacio para el diálogo.
- Validar y reconocer los sentimientos que puedan surgir (incluidos los traumas o pérdidas anteriores que puedan activarse).
- DECLARACIÓN: la rareza estadística de los tiroteos en las escuelas.
 - *"Los tiroteos en las escuelas son muy raros y es muy poco probable que algo así ocurra en nuestra escuela. Si alguna vez te preocupa que algo así pueda ocurrir o crees que sabes que algo así puede ocurrir, por favor, habla inmediatamente conmigo o con otro adulto de confianza."*
 - *"Aunque la posibilidad de violencia escolar existe, la probabilidad de que nos afecte (a nuestra escuela) es muy baja. La mayoría de los colegios son seguros, aunque en el momento no lo parezca".*

7. Hacer hincapié en las prácticas de seguridad escolar

- Insistir en la seguridad inmediata de los alumnos en el momento, y recordarles las prácticas de seguridad escolar.
 - *"El personal de la escuela está trabajando con las familias y los responsables de la seguridad pública para mantenerte seguro".*
- Comenta con tus alumnos algunas formas en las que tu escuela trabaja para mantenerlos seguros. Intenta hacer una lista y ponla en algún lugar a la vista en tu salón.
- Recuerda a los alumnos los recursos de salud mental/consejeros o profesores que tienen a su disposición si quieren hablar de estos sentimientos de forma individual.

CONSEJO: Esta conversación puede convertirse en una sesión de preguntas y respuestas. Eso está bien. Pero trata de evitar que los alumnos entren en una reflexión detallada sobre "qué pasaría si". Por ejemplo: "¿Qué pasaría si alguien viniera a nuestra escuela con un arma?" esto puede responderse siguiendo nuestros procedimientos de cierre y notificando a las fuerzas del orden. Pero preguntas como "¿Y si la persona con el arma estuviera en nuestra clase y lo matara a usted (el profesor) primero?" no pueden responderse. Esto es una manifestación de ansiedad y probablemente aumentará la agitación y el pánico en lugar de resolver la duda. En su lugar, si surge una pregunta como esa, intenta redirigir la conversación así:

- **Validar:** *Entiendo que eso te preocupe. A veces, cuando empezamos a pensar en situaciones como esta, nuestro cerebro puede empezar a preocuparse por detalles aterradores como ese.*
- **Reforzar:** *todas las formas y personas implicadas en hacer de la escuela un entorno seguro.*
- **Regular y recordar:** *"Tomemos todos un respiro y recordemos que ahora mismo estamos a salvo. Los tiroteos en las escuelas son realmente muy raros, eso significa que algo así probablemente nunca ocurriría aquí."*
- **Pasar a la acción:** *"Por ahora, concentrémonos en lo que podemos practicar: nuestros simulacros de emergencia. Estos nos ayudarán a estar preparados si alguna vez hubiera una situación de emergencia."*
- **Tomar nota:** *de los alumnos que parezcan ansiosos por esta conversación y hablar con ellos uno a uno. Puede ayudar a poner a los estudiantes en contacto con el consejero escolar u otro recurso de salud mental.*

8. Conclusión

- Si la conversación termina aquí, da a los alumnos un momento para que compartan cualquier idea o pregunta final (ya sea verbalmente o por escrito).
- Informa a los alumnos: "Vamos a hacer una pausa en esta conversación por hoy y pasaremos a _____. Antes de hacerlo, dediquemos un momento a comprobar cómo nos sentimos y a respirar profundamente. - Consulta la página de actividades de respiración/de base de la guía!

Guía del educador: 5º - 6º grado

Durante el simulacro

CONSEJO: Si ha pasado ya un tiempo desde el último "Antes del simulacro", comienza con un rápido repaso de lo que se habló en esa última sesión.

1. Hablar de lo que se puede esperar

- Primero hay que definir el nombre y el motivo del ejercicio: ¿para qué se practica?
 - *Ejemplo: "Los simulacros de aislamiento son cuando practicamos qué hacer en caso de que haya un peligro potencial para nuestra comunidad escolar. Eso podría significar que hay alguien con un arma, pero también podría significar que un perro entró en el campus y los adultos están preocupados de que pueda morder a un estudiante. El aislamiento puede utilizarse para muchas emergencias diferentes; no siempre significa que haya alguien intentando hacer daño a la gente".*
- Esta es tu oportunidad para resumir/revisar los pasos y procedimientos del simulacro. Dar a los alumnos instrucciones y expectativas claras. Tenga cuidado de no dar demasiada información demasiado rápido, ve paso a paso y ensaya los pasos sobre la marcha.
- Da tiempo para que los alumnos hagan preguntas aclaratorias.

CONSEJO: Proporciona a los estudiantes información sobre qué hacer si no están en el aula (es decir, si están en el baño, el pasillo, la cafetería, etc.) durante un simulacro de emergencia o una emergencia.

2. Proporcionar herramientas para ayudar a los estudiantes a cumplir con las expectativas:

- Explorar qué herramientas puedes proporcionar para ayudar a los estudiantes a cumplir las expectativas del simulacro.
- *Ejemplo: "Aquí hay algo que puedes probar... va a sonar un poco tonto pero puedes hacer que estar callado sea más divertido. Quiero que pienses en algo que sea REALMENTE TRANQUILO. Como "silencioso como un ratón". Luego quiero que finjas ser esa cosa. Bien, ahora tienes que estar muy quieto, ¡no puedes moverte! ¿Qué es algo que no se mueve? ¿Tal vez una roca? Imagina que tu cuerpo es una roca, firme en el suelo y que te quedas quieto y callado. Es más fácil estar quieto y callado cuando estás fingiendo. Y puede hacer que algo que podría dar un poco de miedo sea un poco divertido".*

3. Explorar las herramientas de regulación

- Los simulacros de emergencia pueden provocar ansiedad a cualquier edad. Ofrecer a los alumnos herramientas para hacer frente a los sentimientos que

puedan surgir durante un simulacro puede ayudar a que toda la experiencia sea más positiva.

- Escoge algunas actividades de la página de Actividades de Respiración que funcionen para tus alumnos. Practica estas herramientas antes del simulacro y anima a los alumnos a utilizarlas individualmente o en las actividades en grupo.
- Todas las actividades pueden realizarse en silencio y de forma individual, por lo que son perfectas para el simulacro.

4. Hay que recalcar que los simulacros son sólo una práctica.

- Recordar a los estudiantes el "Por si acaso" y que cuando el simulacro ocurre NO es una emergencia real.
- Informar a los estudiantes sobre cómo serán notificados de los simulacros.
- Abordar qué hacer si un simulacro no se anuncia previamente.

CONSEJO: Siempre que sea posible, los simulacros de emergencia deben anunciarse a los profesores y a los alumnos ANTES de la alarma o de la notificación por altavoz. Esto permite a los alumnos (y a los profesores) prepararse mentalmente para lo que va a ocurrir. Este es un elemento crucial de un enfoque de simulacro de emergencia informado por el trauma.

5. Tomarse en serio los simulacros

- Es importante recordar que ciertos comportamientos que los alumnos pueden mostrar durante un simulacro de emergencia pueden ser en realidad un mecanismo de afrontamiento o una respuesta al trauma. Antes de un simulacro, recuerde a los alumnos:
 - *"Sé que hemos practicado mucho estos simulacros y que puede ser difícil tomárselos en serio cuando 1) sabes que son sólo una práctica y 2) puede que quieras distraerte porque no te sientes cómodo imaginarte una emergencia real. Pero es importante intentar seguir las instrucciones y permanecer en silencio durante el simulacro. Así todos podemos escuchar las instrucciones y estar más preparados en caso de que haya una emergencia real".*
 - *"Si sientes que tienes que hablar o moverte durante el simulacro, prueba algunos de los ejercicios de respiración y de enfoque de los que hemos hablado antes. Si no funcionan, hablemos de otra solución".*

6. Conclusión

- Si la conversación termina aquí, da a los alumnos un momento para que compartan cualquier idea o pregunta final (ya sea verbalmente o por escrito).
- Informa a los alumnos: "Vamos a hacer una pausa en esta conversación por hoy y pasaremos a _____. Antes de hacerlo, dediquemos un momento a comprobar cómo nos sentimos y a respirar profundamente. - Consulta la página de actividades de respiración/de base de la guía!

Guía del educador: 5º - 6º grado

Después del simulacro *(que debe realizarse después de un simulacro de emergencia)*

1. Reconocer y celebrar la finalización

- Haz saber a los alumnos que el simulacro ha terminado y que deben regresar a clase.
- ¡Recordar a todos acaban de completar algo grande e importante!

2. Preguntar a todos cómo se sienten

- **Guía a los estudiantes a través de este ejercicio de escaneo del cuerpo u otra actividad:**
 - Imagina que un escáner se desliza por tu cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies, a medida que el escáner se desplaza hacia abajo, nota cómo te sientes en cada parte de tu cuerpo. Empezando por la cabeza, descienda hasta los hombros, el pecho, el vientre, las caderas, las piernas, los tobillos y los dedos de los pies (dale tiempo para completar la exploración).
- Anima a los alumnos a elegir una o dos palabras para describir cómo se sienten en su cuerpo en este momento. Validar que cualquier cosa que sientan está bien. Invita a los alumnos a que escriban su(s) palabra(s) y las compartan con alguien que esté a su lado.

CONSEJO: Los simulacros de emergencia a menudo pueden parecer experiencias solitarias y dejar a los estudiantes sintiéndose solos. Considera cómo puedes crear oportunidades para tus alumnos antes, durante y después de estas situaciones potencialmente aterradoras.

3. Reactiva el cuerpo, la mente y el corazón

- **Después de expresar sus sentimientos, guía a los estudiantes a través de una actividad de respiración:**
 - *"Hagamos todos juntos 3 respiraciones profundas en grupo: coloquen una mano en la parte baja de su panza y respiren por la nariz, respiren hasta que inflen su panza y exhalen por la boca. Bien. Relajen los hombros y la frente. 2 respiraciones más. La próxima vez que inhalen, piensen en cualquier sentimiento que quieran dejar olvidar y luego exhálenlo. Y 1 respiración más. Esta vez respiren algo que los haga sentir bien, algo que quieran llevar con ustedes durante el resto del día. Y exhalen. Gracias".*
 - Validar los sentimientos de los estudiantes y recordarles los recursos de salud mental que tienen a su disposición si siguen sintiendo emociones negativas.

4. Aviso y seguridad de los nombres

- Recuérdale a los alumnos que ahora mismo todos están seguros en la escuela.

- Haz una lluvia de ideas sobre algunas formas de saber que están a salvo. Ejemplo: "¿Cómo sabemos que estamos seguros ahora mismo? ¿Pueden pensar en algunos ejemplos? Sé que estamos seguros porque estamos todos juntos en nuestro salón y estamos a punto de empezar nuestra próxima actividad".

5. Reflexionar sobre la experiencia del simulacro

- ¿Qué salió bien? ¿En qué podemos trabajar la próxima vez?

CONSEJO: No recomendamos la disciplina de castigo tras un simulacro de emergencia. A menudo las reacciones de los alumnos son una manifestación de malestar o incluso de trauma. En su lugar, utiliza este punto de la conversación para nombrar los comportamientos que deben trabajarse para la próxima vez y por qué es importante. Si es necesario, puedes invitar al alumno a hablar individualmente contigo o con el orientador de su escuela u otro recurso de salud mental.

6. Regresar a las actividades normales

- Ahora que el simulacro ha terminado, ¡vuelve a tus actividades diarias!

CONSEJO: Después de un simulacro de emergencia, es importante volver a las rutinas conocidas. ¿Cómo puedes ayudar a tus alumnos a volver a la rutina después de una emergencia? Creemos que los pasos 1-5 apoyarán esa transición.

Información y modificaciones para estudiantes neurodivergentes y discapacitados:

- En el caso de los estudiantes con discapacidades físicas y los que utilizan dispositivos de movilidad, habla con ellos sobre sus necesidades específicas en una situación de emergencia. Crea un plan de seguridad individual con tu estudiante para planificar cómo los adultos y otros estudiantes en el aula pueden ayudar en el caso de una emergencia. Mantén esta conversación de forma individual y personal ANTES de un simulacro de emergencia para ayudar a tu alumno a sentirse preparado y apoyado. También puede ser útil incluir a los cuidadores/padres en esta planificación con el estudiante. **Una vez que se hayas establecido un plan, hazlo formar parte de todos los ensayos de los simulacros de emergencias.**
- Ten en cuenta las necesidades sensoriales de los alumnos. Las alarmas de incendio y los anuncios de simulacros suelen ser ruidosos y abrumadores de manera visual. Intenta tener audífonos con cancelación de ruido y gafas de sol a disposición de los estudiantes durante los simulacros de emergencia (y de fácil acceso en caso de una emergencia real).
- Siempre que sea posible, incluye apoyos visuales junto con señales auditivas y visuales. Utilizar las Historias Visuales de Apoyo a los Simulacros de Emergencia de STC (Simulacro de Incendio y Simulacro de Aislamiento) para ayudar a los estudiantes que necesitan de apoyos visuales.

- ¿Cómo puedes adaptar los procedimientos de los simulacros de emergencia para que tus alumnos cumplan con las necesidades de seguridad y, al mismo tiempo, establezcan expectativas adecuadas? Por ejemplo, pedir a algunos estudiantes que permanezcan completamente en silencio no es del todo posible. Podrías darles algún objeto sensorial o una herramienta de estimulación oral?
- Considera cómo puedes involucrar los cinco sentidos de tus estudiantes durante las conversaciones para ayudar a comunicar la información.
- Una interrupción de las rutinas de la clase puede ser un reto que afrontar. Considere si tus estudiantes necesitan un tiempo de procesamiento adicional después de un simulacro y apóyalos con el espacio para hacerlo antes de volver a las actividades regulares.

Actividades de respiración para todos los grados

1. Haz un escaneo corporal: imagina que un escáner se desliza por tu cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies, mientras el escáner se mueve hacia abajo, analiza cómo te sientes en cada parte de tu cuerpo. Quizás cierres el puño con las manos y luego lo sueltes. O bien, doblas los dedos de tus pies durante unos segundos y luego los estiras. Tal vez levantes los hombros hasta las orejas y luego los dejas caer. Notar la diferencia entre la tensión y la relajación en tu cuerpo puede ser una gran manera de ayudarte a calmarte y liberar algo de energía.
2. Respirar hondo: hay muchas maneras de respirar hondo. Puedes poner una mano en tu panza, bajo el ombligo, y respirar profundamente y luego soltarlo.
3. Respiración de mariposa: Extiende los brazos hacia delante, junta las manos e inhala mientras levantas los brazos por encima de la cabeza. Mantén la respiración mientras abres los brazos por encima de la cabeza en posición de Y. Al exhalar, baja los brazos hacia los lados. Repite.
4. Realiza una respiración en caja: Una respiración en caja es cuando inhalas contando hasta 4, mantienes la respiración durante 4, exhalas durante 4 y mantienes en vacío durante 4.
5. Inhala y exhala: También puedes imaginar que inhalas cualquier pensamiento aterrador que puedas tener en una burbuja de aire y luego lo soplas.
6. Involucrar los sentidos de los alumnos: Invita a los alumnos a fijarse en algo que vean, oigan, huelan y sientan en la habitación. Esto puede ayudarles a recordar que están seguros en el momento.
7. [Respiración abdominal](#)
8. [Respiración 4/7/8](#)
9. [Respiración en caja](#)
10. [¡Burbujas de pensamiento! Haz desaparecer los pensamientos que te preocupan.](#)
11. Hasta 10 y vuelta a bajar: Inhalar 1, exhalar 2, inhalar 3, exhalar 4
12. "Ahora estoy inhalando...ahora estoy exhalando...ahora estoy inhalando... ahora estoy exhalando..." repite en silencio en tu propia mente.
13. [Body Scan](#) → enseña a los alumnos a hacer esto en silencio por su cuenta

Consejos de expertos para todos los grados

- Ten en cuenta que los alumnos con traumas previos pueden alterarse en este tipo de situaciones. Ten cuidado al momento de confirmar con el estudiante y sus cuidadores antes de tener esta conversación en clase para asegurarse de que estén bien respaldados.
- Sin estas conversaciones, el acontecimiento o la preocupación pueden ser más grandes en la mente del niño de lo que son en realidad. Es importante mantener estas conversaciones para que los adultos puedan aportar claridad y apoyo. Asegúrate (especialmente en el caso de los niños pequeños) de aclarar cualquier conexión potencialmente aterradora que hayan establecido.
- **Directrices generales para responder a las preguntas de los alumnos sobre los simulacros de emergencia:**
 - Responder a las preguntas de manera sencilla, sin dar muchos detalles; hazles saber que ellos y sus seres queridos están seguros y protegidos.
 - Proporciona información objetiva para corregir la información errónea. Ayúdales a separar la realidad de la fantasía. Invita a los alumnos a compartir sus pensamientos y ofréciles alternativas de expresión, como la actuación o el dibujo.
- A menudo se evitan las conversaciones sobre los tiroteos en las escuelas y las cosas que dan miedo, pero debemos tener una conversación al respecto. Si vamos a hacer simulacros, tenemos que ser capaces de tener un diálogo abierto con nuestros estudiantes sobre los temas reales.
- **Para las escuelas de las comunidades con presencia de armas y violencia armada:** Es IMPERATIVO que las escuelas en comunidades donde la violencia con armas de fuego es prevalente sean aún más proactivas en cuanto a informar a la comunidad ANTES de que ocurra un simulacro o DURANTE un simulacro de que se trata sólo de un simulacro (trauma informado). Además, las conversaciones sobre la seguridad de la comunidad y la violencia con armas de fuego deberían tener lugar junto con o fuera de las conversaciones sobre los procedimientos de aislamiento. También podría ser un reconocimiento de que los estudiantes pueden haber experimentado la violencia dentro de sus propias comunidades y hacer hincapié en que hacemos simulacros de aislamiento con el fin de mantener esta comunidad segura - proporcionando la agencia y un sentido de control sobre las circunstancias que se sienten fuera de nuestro control.

- **Responder a algunas de las preguntas más comunes que los jóvenes pueden tener sobre los simulacros de emergencia:**
 - ¿Cuánto durará esto?
 - Los simulacros duran el tiempo necesario para que la gente de nuestra escuela determine que todo el mundo está siguiendo los protocolos adecuados. Eso significa permanecer en silencio y en calma dentro de nuestro salón. Puedo asegurarles que, una vez que el simulacro haya terminado, todos seremos notificados y volveremos a nuestras actividades escolares normales.
 - ¿Es esto una verdadera EMERGENCIA?
 - Para practicar estos simulacros lo mejor posible, es importante que nos los tomemos en serio, como si estuviéramos en una emergencia real. No siempre sabremos de antemano si estamos practicando un simulacro, como un ensayo general, o si existe una amenaza real para nuestra escuela. Sin embargo, cada vez que pongamos en marcha nuestros procedimientos de aislamiento, debemos tratarlo como una representación y seguir todos los pasos tal y como hemos practicado.
 - ¿Por qué alguien de fuera de la escuela querría hacernos daño si no le hemos hecho nada?
 - "A veces la gente hace cosas que dañan a otros, y no siempre sabemos por qué. Los adultos se esfuerzan por conseguir ayuda para esas personas y evitar que hagan daño a los demás. Es importante que todos sepamos cómo conseguir ayuda si nos sentimos muy molestos o enfadados. Siempre puedes contarme a mí, al consejero, a la enfermera, o al director, a un padre, etc., cómo te sientes o si estás preocupado por un amigo o compañero..."
 - ¿Alguien avisará a tus padres si hay una emergencia real?
 - Sí. Si se tratara de una emergencia real, la escuela o las personas que responden a la emergencia (policía/bomberos/etc.) se pondrían en contacto con tus padres. Tus padres también saben qué hacemos este tipo de simulacros a lo largo del año para practicar la seguridad de todos.
 - ¿Por qué hacemos esto?

- Es importante practicar a menudo nuestros procedimientos de seguridad por si alguna vez tenemos que utilizarlos. Cuáles son otros procedimientos de seguridad que practicamos para mantenernos seguros? Llevamos el cinturón de seguridad en el coche para evitar lesiones en el caso de que tengamos un accidente. Llevamos el casco cuando manejamos bicicleta por la misma razón. ¿Alguien ha volado alguna vez en un avión? En cada vuelo, la tripulación repasa los procedimientos de seguridad para que los pasajeros los conozcan, aunque las posibilidades reales de tener que utilizarlos son muy bajas. Saber cómo podemos mantenernos seguros a nosotros mismos y a los demás es increíblemente importante, incluso si la probabilidad de que experimentemos algo inseguro es muy, muy baja.
 - “Estar preparado en lugar de tener miedo” → la práctica significa estar preparado
- Podría ser útil traer a un guardia de seguridad o a un administrador para que hable desde su perspectiva sobre por qué son importantes estos simulacros. "Pregúntale a un experto": los niños podrían hacer preguntas a esta persona y normalizar las conversaciones en torno a la seguridad.
- En realidad, tus alumnos se concentrarán mejor, aprenderán más y serán más capaces de volver a las actividades si te tomas el tiempo necesario para seguir estos pasos.
- Si es necesario, dales tiempo para que los alumnos se vuelvan a sentir tranquilos de la forma que necesiten. Puede decirles que pueden: escuchar música en su teléfono, tomarse un minuto para estar más tranquilos, ideas rápidas (escribir lo que sienten). A veces los teléfonos celulares pueden ayudar a los estudiantes a volver a regularse después de las emociones intensas.
- Cuando puedas busca la oportunidad para decir: "Hoy no vamos a centrarnos en el contenido, sino en cómo te sientes... ¿Qué es lo que realmente te preocupa?".
- Muchas veces los alumnos buscan el por qué... dales eso. A los alumnos se les debe dar una explicación: ¡POR QUÉ!

Recursos y colaboradores

Creado por:

Caitlyn McCain, Educadora de teatro aplicado, Candidata a la maestría en teatro aplicado.

Colaboradores principales:

Allison Finder, *RDT, LCAT*

Elizabeth Apollon, Educadora de 4º grado

Fuentes citadas:

- [Talking to Children About Violence: Tips for Parents and Teachers](#)
- [Talking to Kids About a 'Lockdown' | HuffPost Life](#)
- [Lockdown Drill – How To Talk To Children Friday Harbor Elementary School](#)

Colaboradores secundarios (Entrevistas que han contribuido al proyecto):

Alex Delare, *Profesor principal*

Andi Dehne, *Educador de jardín de niños*

Kersti Bolton, *Educador de primaria y secundaria*

Tara Kirton, *MSEd, Estudiante de doctorado, Educación Infantil temprana*

Recurso de desarrollo profesional en línea basado en el trauma:

- [Caja de herramientas para educadores con información sobre el trauma](#)

Recursos adicionales:

- [Preparación para emergencias](#) - Departamento de Educación de NYC
- [Código de Conducta y Plan de Seguridad del Distrito](#) - Departamento de Educación de NYC
- ["Me sentí desechable": Una mujer compartió cómo ella y otros estudiantes con discapacidades fueron tratados durante una emergencia escolar, diciendo que el protocolo debe cambiar.](#)
- [Los profesores de Nueva York reciben poca o ninguna formación sobre los simulacros de aislamiento](#) - Chalkbeat New York
- [Impactos de los simulacros de tiroteos en las escuelas en el bienestar psicológico de las comunidades escolares americanas de K-12: un estudio de los medios sociales](#)
- [Reconsiderar los simulacros de disparos activos | Everytown](#)

Grupos de defensa del control de armas:

- [Everytown for Gun Safety](#)
- [March for Our Lives](#)
- [Sandy Hook Promise](#)