

Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia



Manual para Educadores y Educadoras Guías

*Un programa para la recuperación psicoafectiva
de niñas, niños y adolescentes en situaciones de
emergencia y desastres.*



Agencia Andaluza de
Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE LA PRESIDENCIA





Manual para Educadores y Educadoras Guías

*Un programa para la recuperación psicoafectiva
de niñas, niños y adolescentes en situaciones de
emergencia y desastres.*



Agencia Andaluza de
Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE LA PRESIDENCIA



Titulo original:

Manual de Protocolos y Juegos para el Programa Retorno de la Alegría
UNICEF-Colombia, 2007

Manual para Educadores y Educadoras Guías
Programa Retorno a la Alegría
República Dominicana, 2010

Esta publicación es una adaptación de la versión colombiana del Manual de Protocolos y Juegos para El Programa Retorno de la Alegría, 2007

Coordinación General:
Programa de Emergencia, UNICEF-República Dominicana

Cuidado Editorial:
Oficina de Comunicación, UNICEF- República Dominicana

Adaptación y validación:
Ángela Caba, 2010

Diseño y Diagramación:
Iván López

Ilustración:
Wi-Hem Fung

Impresión:
Primera Edición, 2010
1,500 ejemplares

Con el apoyo de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo



Agencia Andaluza de
Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE LA PRESIDENCIA



únete por la niñez

© **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF**
Avenida Anacaona 9, Casa de las Naciones Unidas, 3er. Piso,
Mirador Sur, Santo Domingo, D.N. República Dominicana
Tel. 809 473 7373, Fax 809 473 7272
santodomingo@unicef.org
www.unicef.org/republicadominicana



Presentación

El Retorno a la Alegría es un programa de recuperación psicoafectiva orientado a niñas, niños y adolescentes en situaciones de emergencia o desastre, para reducir la secuela de daños emocionales que puede ocurrir en esa población, fomentar su resiliencia y restablecer su funcionamiento.

El programa ha sido implementado en Mozambique, Nicaragua, Paraguay y Colombia, entre otros países. En República Dominicana ha sido utilizado durante la intervención posterior a la riada de Jimaní (2004) y a las tormentas Noel y Olga (2007). Esas experiencias evidenciaron la necesidad de adaptar los materiales del programa al contexto y a la cultura dominicanos.

La versión dominicana del Retorno a la Alegría incluye cuatro manuales: Manual de implementación para Instituciones Ejecutoras, Manual de Capacitación, Manual para Educadores Guías y Manual de Terapias Lúdicas. De esta manera, cada uno de los roles involucrados en el programa cuenta con una guía de actividades a realizar para el adecuado desarrollo del programa.

También incorporamos una compilación de Cuentos, Fábulas, Retahílas y Trabalenguas, para apoyar el trabajo de las sesiones de terapia lúdica. Los cuentos y fábulas fueron seleccionados para facilitar y/o fortalecer la resiliencia en niñas, niños y adolescentes, de manera que puedan atravesar las crisis por eventos naturales o antrópicos sin consecuencias traumáticas que amilanen su vocación para ser felices y llegar a la adultez con plena capacidad de afrontar las distintas adversidades que la vida les depare.

Esta versión dominicana ha sido posible gracias a la participación de personas e instituciones que con su trabajo y experiencia han enriquecido la estrategia. Nuestro profundo agradecimiento para todos aquellos que con su trabajo voluntario contribuyeron a aliviar el dolor y devolver la sonrisa a las niñas y niños afectados por el desbordamiento del río Blanco y por las tormentas Noel y Olga; a las Organizaciones No Gubernamentales que trabajaron en la implementación del programa, como Visión Mundial, UCODEP y Plan Internacional; a la Universidad Autónoma de Santo Domingo, UASD, la Red Universitaria de Salud Mental en Desastres, REDOSMED, y el Colegio Dominicano de Psicólogos, CODOPSI, cuyos profesionales y estudiantes de término fortalecieron las redes del Retorno a la Alegría.

Es nuestro deseo que los materiales del Retorno a la Alegría jamás necesiten ser utilizados a causa de una emergencia o desastre, que además de generar dolor incrementan la pobreza de los pueblos y aumentan la vulnerabilidad de las niñas y niños ante todo tipo de abuso. Ojalá que todas las actividades lúdicas aquí propuestas, se utilicen en los tiempos de paz, de manera preventiva, fortaleciendo la asertividad de nuestros niños, niñas y adolescentes para que crezcan en una mejor relación con el medio ambiente, con apego a los valores humanos, y plenos de alegría y aprecio por la vida.

Françoise Gruloos-Ackermans
Representante UNICEF en República Dominicana

Contenido

| | |
|---|-----------|
| - Introducción | pág. 8 |
| - ¿Quiénes son las Educadoras y los Educadores Guías? | 11 |
| - Primera Parte: | 13 |

Orientaciones básicas para el trabajo con Niñas y Niños

| | pág. | | pág. |
|---|------|---|------|
| 1. Los problemas de los niños..... | 14 | 13. ¿Para qué sirven los juguetes? | 30 |
| 2. ¿Por qué tienen estos problemas? | 15 | 14. Después de usar un juguete | 31 |
| 3. ¿Qué debemos hacer con las niñas y niños que tienen problemas? | 16 | 15. Los Cuentos y Fábulas | 32 |
| 4. El proceso de duelo en niñas y niños | 17 | 16. La Mochila de los Sueños. | 33 |
| 5. ¿Cómo comunicarse con las niñas y niños? | 21 | 17. Las niñas y niños día a día. | 34 |
| 6. ¿Cómo conversar con una niña o niño?..... | 22 | 18. ¿Cómo estimular las niñas y los niños de acuerdo a su edad? | 35 |
| 7. Durante una conversación es importante... .. | 23 | 19. ¿Cómo iniciamos nuestro trabajo? | 37 |
| 8. A través de las conversaciones | 24 | 20. Las relaciones con la comunidad | 38 |
| 9. Los Muñecos, el Juego, el Dibujo... .. | 25 | 21. El apoyo de un adulto o adulta de la familia | 40 |
| 10. La Creatividad | 26 | 22. Otras tareas importantes | 41 |
| 11. Los Juegos. | 27 | 23. Ficha de Observación de Signos y Síntomas | 42 |
| 12. Los Juguetes. | 28 | 24. Informe Semanal | 43 |

- Segunda Parte:

pág.
45

Protocolos para la Capacitación de Servicios

| | pág. | | pág. |
|--------------------------------------|------|-------------------------------------|------|
| A. Atención Primaria en Salud Mental | 47 | F. La Ansiedad y el Miedo | 95 |
| B. Actitudes Sociales | 53 | G. La Autoestima | 103 |
| C. El Desarrollo del Niño y la Niña | 63 | H. Empoderamiento Familiar | 123 |
| D. El Desplazamiento | 71 | I. Descarga y Manejo de Agresividad | 131 |
| E. El Duelo | 81 | J. Comunicación y Valores | 137 |

Introducción

*Este Manual es una herramienta para la **Educadora o el Educador Guía** del programa **Retorno a la Alegría**, de utilidad en su trabajo semanal de capacitación en servicio a terapeutas lúdicos a su cargo. Con este material le orientarán en la observación y reconocimiento de síntomas, actitudes y comportamientos de los niños y niñas que requerirán ser tratados en las sesiones lúdicas y/o en los servicios especializados de salud mental.*

El/la terapeuta lúdico/a con su energía juvenil puede llegar más fácil al niño y la niña, ya que **“los jóvenes representan esa amalgama que necesitan las generaciones para articularse. Si se quiere recuperar el tejido social, nada mejor que contar con los jóvenes para intervenir como catalizadores en la construcción de la nueva sociedad”.**¹

*En la primera parte del manual, se encuentran las **Orientaciones Básicas para Trabajar con Niñas y Niños**, que permitirán a las adultas, adultos y adolescentes involucrados en el programa, conocer y comprender las distintas conductas que pueden presentar las y los menores que sufren una situación de emergencia, ganar su confianza y facilitar su apertura a la comunicación y expresión de sus sentimientos y emociones.*

*En la segunda parte están los **Protocolos para la Capacitación en Servicio**, donde se describen los temas con sus respectivos objetivos, contenidos, metodología, ejercicios sugeridos, recursos necesarios y tiempo a emplear en cada encuentro. Las educadoras y educadores guías empezarán estas sesiones con las y los terapeutas, antes de que den inicio al programa de sesiones lúdicas.*

Cada tema contribuirá a fortalecer el conocimiento adquirido durante el taller de capacitación inicial y al desarrollo de habilidades que le permitan disminuir los problemas psicoafectivos que presenten los niños y las niñas que han sufrido tensiones emocionales a causa de desastres, a quienes está dirigido el programa. No necesariamente serán desarrollados todos los temas de este manual ni se realizarán en el orden en que aparecen, será cada educador o educadora quien lo decidirá de mutuo acuerdo con la psicóloga o psicólogo consejero del programa.

¹ (1) Quiroz, B. Nidya. *Recuperación Psicoafectiva de Niños y Niñas Afectados por Desastres y Conflicto Armado*. UNICEF, Documento Mayo 2003.

Los protocolos que se incluyen, tratan temas fundamentales para comprender la situación de niñas y niños, y sirven como modelo a cada educador/a guía por si tiene que desarrollar otros según las necesidades que puedan surgir en la situación particular de los menores en la comunidad que intervienen, para lo cual pedirá apoyo al Psicólogo o la Psicóloga Consejera. Por tanto una vez conozca la sintomatología que aqueja al grupo con el cual los terapeutas lúdicos trabajan deberá decidir cuales protocolos será necesario utilizar y/o desarrollar.

Los protocolos son también de utilidad para preparar las reuniones semanales de orientación a padres, madres, tutores y tutoras de las niñas y niños atendidos en el “Retorno a la Alegría”, de acuerdo a las necesidades previamente identificadas. Esto facilitará que se conviertan en aliados y aliadas para la recuperación psicoafectiva de niñas, niños y adolescentes involucrados en el programa, ya que también contribuyen a mejorar sus prácticas familiares.

El Programa “Retorno a la Alegría” incluye otros manuales y materiales para la aplicación y desarrollo de la metodología. A saber: el Manual de Implementación para Instituciones Ejecutoras, el Manual de Capacitación y el Manual de Terapias Lúdicas. También se requiere del Maletín Terapéutico que contiene muñecos, títeres, juguetes y la mochila de los sueños.



Educadores y Educadoras Guías son preferiblemente maestras y maestros de las escuelas de la comunidad.

Educadores/as Guías

¿Quiénes son las Educadoras y los Educadores Guías?

Las Educadoras y Educadores Guías son preferiblemente maestras y maestros de las escuelas de la comunidad, orientadoras/es escolares, psicólogas/os sociales, trabajadoras/es sociales, estudiantes avanzados de estas disciplinas y líderes comunitarios entrenados en el taller de capacitación. Deben tener facilidad de comunicación con las y los adolescentes, conocer la comunidad y

sus hábitos culturales y de preferencia residir en la zona impactada por el desastre. Las y los Educadores Guías son los referentes adultos de los Terapeutas Lúdicos que apoyan la implementación del programa y tendrán a su cargo los encuentros semanales para la capacitación en servicio de las y los terapeutas.

Funciones de la/del Educadora/or Guía:

- Apoyar al Coordinador Logístico o Coordinadora en todas las actividades relacionadas a las sesiones lúdicas.
- Realizar reuniones semanales de capacitación en servicio, conforme a este Manual de Protocolos
- Realizar reuniones periódicas de orientación a padres, madres, tutoras y tutores de las niñas y niños del programa.
- Supervisar las sesiones y la labor de los terapeutas lúdicos.
- Repartir los materiales necesarios para cada sesión.
- Recoger las fichas de Observación Conductual debidamente completadas y entregarlas al/a la Psicólogo/a Consejero/a.
- Ayudar a mantener la motivación de adolescentes y jóvenes para permanecer en el programa desde su inicio hasta el cierre y despedida. Las y los menores en este programa están siendo intervenidos con esta metodología precisamente por su sufrimiento ante la pérdida por el desastre y el hecho de que una persona en la cual confíen se retire de manera no programada, sin una despedida o un cierre aumentaría su dolor.

**ORIENTACIONES BÁSICAS PARA TRABAJAR CON
NIÑAS Y NIÑOS** (Versión dominicana, 2010)

MANUAL DEL VOLUNTARIO (Versión Original)
Angelina Neves - Fernanda Teixeira
UNICEF Mozambique y Cruz Roja Mozambicana
1992

Traducción al español
Jorge Mesa
M.E.N. Colombia 1997

Revisión y adaptación de textos:
María del Pilar Jaramillo M.
M.E.N. Colombia 1997

Ángela Caba González
UNICEF, República Dominicana 2010

Diseño, Ilustración y Diagramación:
ilopdesign.com
Iván López, Wi-Hem Fung



I

Primera Parte

Orientaciones básicas para el trabajo con Niñas y Niños

1. *Los problemas de los niños*
2. *¿Por qué tienen estos problemas?*
3. *¿Qué debemos hacer con las niñas y niños que tienen problemas?*
4. *El proceso de duelo en niñas y niños*
5. *¿Cómo comunicarse con las niñas y niños?*
6. *¿Cómo conversar con una niña o niño?*
7. *Durante una conversación es importante...*
8. *A través de las conversaciones*
9. *Los Muñecos, el Juego, el Dibujo...*
10. *La Creatividad*
11. *Los Juegos.*
12. *Los Juguetes.*
13. *¿Para qué sirven los juguetes?*
14. *Después de usar un juguete*
15. *Los Cuentos y Fábulas*
16. *La Mochila de los Sueños.*
17. *Las niñas y niños día a día.*
18. *¿Cómo estimular las niñas y los niños de acuerdo a su edad?*
19. *¿Cómo iniciamos nuestro trabajo?*
20. *Las relaciones con la comunidad*
21. *El apoyo de un adulto o adulta de la familia*
22. *Otras tareas importantes*
23. *Ficha de Observación de Signos y Síntomas*
24. *Informe Semanal*



Los problemas de los niños

Los problemas de los niños y niñas pueden tener diversas causas. Algunos tienen relación con el estado de su cuerpo, o con el estado de sus sentimientos, o con ambos aspectos al mismo tiempo.

La edad de un/a niño/a influirá en la manera e intensidad en que es afectado por un desastre.

Cuando el cuerpo está enfermo algunas señales pueden ser: Fiebre, irritación constante, vómito, diarrea, debilidad en general.

Cuando el niño tiene problemas con los sentimientos las señales pueden ser:

- *Dificultad para jugar o concentrarse.*
- *Aislamiento*
- *Atraso o dificultades en el habla.*
- *Alteraciones en el sueño, pesadillas y temores nocturnos, sonambulismo, dificultades en conciliar el sueño.*
- *Falta de apetito o comer en exceso, sin hambre.*
- *Miedo a diferentes situaciones por ejemplo: temor a los extraños, al agua, los animales, a la oscuridad, etc.*
- *Apego a los adultos o a objetos especiales, por ejemplo a una manta o sábana, a un juguete en particular, la separación de sus objetos o de sus seres queridos le puede generar ansiedad.*
- *Frecuente malhumor, alteración e irritabilidad.*
- *Excesiva actividad o inactividad.*
- *Sentimientos de tristeza o depresión*
- *Agresividad verbal y/o física contra otros .*
- *Comportamiento autodestructivo o de riesgo.*
- *Comportarse como un niño de menor edad en relación a su edad cronológica.*
- *Presenta síntomas de enfermedad sin causa real aparente.*
- *Presenta signos de maltrato físico (moretones, quemaduras, fracturas, mordeduras, etc.)*
- *Presenta síntomas de abuso sexual (ataca sexualmente a otros niños, muestra conducta sexual no adecuada a su edad, utiliza lenguaje sexualizado, etc.)*

02

¿Por qué tienen estos problemas?

- Tienen estos problemas cuando sus necesidades básicas no son satisfechas, y les falta comida, cariño, seguridad física, seguridad emocional, autoestima.
- Cuando los niños y niñas sienten que son tratados de una manera inadecuada.
- Sienten que los padres, madres o adultos se comportan muy exigentes o indiferentes con ellos/as.
- Los padres, madres o adultos no dejan a sus hijos/as aprender a enfrentar situaciones nuevas o difíciles.
- Los niños y niñas sufren amenazas o castigos.
- Tienen que desempeñar tareas que no son propias de su edad ni de su condición infantil.
- Cuando en casa se presentan discusiones y peleas frecuentes o se sienten objeto del desafecto (separación de los padres o pérdida de un ser querido: padre, madre, hermanos), así como otras situaciones que cambian el ambiente de crianza.
- Cuando sufren alteraciones físicas como maltrato, mutilaciones, torturas, o enfermedades.
- Cuando sufren abuso de cualquier tipo (físico, sexual o psicológico)
- Cuando un evento cambia radicalmente su forma y estilo de vida como a veces ocurre en situaciones de desastre o emergencia.

Actualmente en nuestro país, la principal causa de alteraciones en el comportamiento de los niños y las niñas son la violencia intrafamiliar, la violencia comunitaria, además de los desastres y situaciones de emergencia.

¿Qué debemos hacer con las niñas y los niños que tienen problemas?

Debemos satisfacer sus necesidades prioritarias:

- *Proporcionándoles una alimentación adecuada.*
- *Asegurando que tenga un sueño reparador y tranquilo.*
- *Proporcionándoles higiene y vestuario.*
- *Proporcionándoles mucho cariño, estímulos y elogios.*
- *Ofreciéndoles libertad de acción pero con acompañamiento.*
- *Brindándoles la posibilidad de aprender a defenderse y autocuidarse.*
- *Respetando sus iniciativas.*
- *Sin saturarlos de actividades y ejercicios, es decir respetarle el ritmo de su desarrollo.*
- *Educándoles con palabras y ejemplos.*
- *Brindándoles protección en un ambiente calmado y alegre.*
- *Posibilitándoles el juego y el tener amigos.*
- *Brindándoles confianza y seguridad de manera que podamos ser adultos en quien confiar.*





El proceso de duelo en niñas y niños

Los desastres naturales, los desplazamientos forzados y las tragedias humanas traen consigo pérdidas, dolores y heridas, las cuales necesitarán de todo un proceso de elaboración del duelo para ser superadas.

El duelo es el proceso dinámico que vivimos ante una pérdida, éste presenta manifestaciones físicas, psicológicas y sociales. El duelo² es dinámico en el sentido en que desaparece y reaparece a lo largo del mismo proceso. Las personas dicen estar en una

montaña rusa. Las reacciones del duelo dependen directamente de nuestra percepción de la pérdida.

En el proceso de duelo se han identificado una serie de etapas básicas que pueden reconocerse en todas las personas, aunque las manifestaciones sean diferentes. Sin embargo, hay algunas diferencias entre las manifestaciones adultas y las de los niños.

EN LOS NIÑOS Y NIÑAS APRECIAMOS LAS SIGUIENTES FASES:

- **Fase de Negación:**

Abarca una serie de reacciones en la que la más común es la negación, la cual es un mecanismo que nos ayuda a atenuar impactos emocionales fuertes para que sean integrados poco a poco. Es común también en adultos. En este momento se necesita mucho el apoyo de los demás. No es raro que cuando a un niño o niña se le diga que uno de sus padres murió se sienten mirando hacia fuera por un largo rato sin conversar con nadie. Muchos niños y niñas sufren también una regresión, es decir que actúan como si tuvieran menos edad o pierden habilidades que ya habían adquirido (lenguaje infantil, vuelve a chuparse el dedo, mojan la cama, etc.). Son reacciones normales y no hay que

preocuparse, lo más importante es saber que el niño o niña no decide conscientemente actuar así, sino que es más bien un grito de ayuda y un intento de reencontrarse en esa pérdida que acaba de sufrir. Los niños y niñas pueden tornarse inquietos/as y distraídos/as intentando escapar a sus sentimientos y pensamientos.

Es una etapa del duelo que resulta difícil para los familiares y maestros/as. En ocasiones acompañan síntomas fisiológicos como tensión muscular, sudoración, dolores de cabeza, alergias, irritaciones en la piel, infecciones bronquiales, etc.

²Para mayor información sobre el proceso del duelo referimos al libro de Rosa Mariana Brea Franco "El Duelo: un camino hacia la transformación", el cual nos ha servido de fuente.

◦ Fase de Protesta y Desorganización:

Se aprecian sentimientos ambivalentes: tristeza, rabia, ansiedad, culpa, vergüenza. Es importante saber que los niños y niñas tienen la tendencia a pensar que todo está relacionado con ellos y ellas, siendo así se sienten con frecuencia culpables de los problemas y las desgracias familiares, por lo que se les debe hacer saber explícitamente que no son los culpables de la muerte. Si se trata de una pérdida significativa el duelo será más largo; algunos/as niños/as requerirán años para internalizar la pérdida. El duelo es un proceso y requiere de tiempo y trabajo. En esta etapa es frecuente que los niños/as se sientan desorientados y que presenten problemas de concentración para realizar

tareas simples o seguir órdenes. Estos deben ser comprendidos y ayudados, donde lo deseable es que estén rodeados de un ambiente estructurado y organizado. El niño, niña o adolescente puede caer en la desesperación (pesimismo, falta de motivación y energía, pérdida del apetito, problemas de higiene, etc.) En este caso se necesita un ambiente cálido en el que desahogar su tristeza y comprender que su dolor es normal y que otros lo sienten. Si el niño o niña fantasea sobre su muerte para reunirse con el ser querido, o se envuelve en conductas autodestructivas son indicadores para buscar ayuda profesional.

◦ Fase de Reorganización:

Hay una visible reducción de los sentimientos de irritabilidad, tristeza y angustia. El niño o niña recobra el interés por lo que ocurre a su alrededor. Por lo general alcanzan un considerable nivel de madurez emocional y son más sensibles al dolor de los demás.

No es raro encontrar personas que piensen que hace bien a los niños y niñas excluirles del funeral o incluso ocultarles la muerte de los seres queridos. Todo lo contrario esto les produce confusión, incertidumbre y angustia lo cual puede traer complicaciones psicológicas. Es deseable que los y las menores sean integrados

en el proceso de duelo familiar, comenzando por el funeral o ritual de despedida, ya que esto les ayudará a dar sentido a lo sucedido y a disminuir la confusión, a despedir al ser querido de entre los vivos y encontrar un grupo de apoyo en los demás dolientes.

Existen tres tipos de duelo:

1) DUELO NORMAL: *Ocurre cuando perdemos o nos alejamos de un ser querido o de algo que para nosotros es muy significativo. En el duelo normal podemos decir que la pérdida ocurre de manera natural, como por ejemplo, luego de una enfermedad, de un accidente o de algún desastre natural.*

En este tipo de duelo, el proceso por el que pasa la persona dura un tiempo determinado, hasta que llega a aceptar la pérdida continuando con sus actividades de manera adecuada.

2) DUELO PATOLÓGICO: *Tiene las mismas causas del duelo normal, pero la recuperación de la persona se torna difícil: ella se quiebra y entra en un estado de melancolía que trastorna su comportamiento y desarrollo.*

En general, el proceso se torna patológico cuando la persona que lo vive tiene una estructura frágil.

3) DUELO ESPECIAL: *Se ha denominado así porque no se ajusta a los criterios de pérdida por enfermedad, accidente, o por distanciamiento de la persona o de algo significativo; tampoco tiene que ver con la fragilidad estructural de las personas.*

En el duelo especial están presentes otros factores que hacen más difícil su elaboración, como las circunstancias en las que se producen las pérdidas, convirtiéndose en desequilibrantes del proceso de duelo, pues en estos casos la muerte se da a consecuencia de actos intencionales con el fin de atemorizar a los demás.

Existe una utilización de la vida y la muerte. Los sentimientos que genera este tipo de duelo son mucho más amenazantes, pues la posibilidad de entender lo sucedido está negada: en estas circunstancias entre otros aspectos, al horror de la muerte se suma la información distorsionada sobre lo ocurrido.

Es el caso de aquellas personas que sufren de manera directa los desastres del conflicto armado, del terrorismo, o del narcotráfico y que además no cuentan con el tiempo, el apoyo ni el acompañamiento necesarios para procesarlo.

Existen indicadores de duelo patológico que, cuando se presentan en niños o niñas, deben ser referidos para que reciban ayuda profesional psicológica.

Son los siguientes:

- *Total negación de la muerte*
- *Temor persistente*
- *Apatía crónica y depresión (por un período mayor a 6 meses)*
- *Persistencia de problemas físicos sin causa aparente, desórdenes en el sueño y la alimentación.*
- *Sentimientos irracionales de culpabilidad.*
- *Pensamientos suicidas o conductas autodestructivas.*
- *Aislamiento de la familia y amigos habituales.*
- *Gran hostilidad hacia los demás, hasta verse envuelto en peleas o alteraciones del orden.*



¿Cómo comunicarse con las niñas y los niños?

Se debe tener presente que:

- En cada cultura, o región, existen formas diferentes de comunicarse, de expresar sentimientos, de buscar ayuda o consuelo y de enfrentar situaciones difíciles.
- Cada edad requiere una forma de acercamiento o comunicación diferente. Será distinto tratar de comunicarse con un niño o niña pequeña/o, que con uno/a en edad escolar o con un/una adolescente.

Todos y todas comunicamos nuestros sentimientos a través del cuerpo y la palabra, charlando, gesticulando, utilizando expresiones del rostro, risas, sonrisas, carcajadas, o llanto. También a través de la dramatización, la música, la danza, el cuento, la leyenda, y de las diversas expresiones artísticas.

Pero las niñas y niños pequeños no dominan el lenguaje hablado o tienen dificultad para comunicar sus emociones, y por eso, muchas veces expresan lo que sienten a través del juego, el teatro, la canción o la danza, el modelado en barro, masilla o plastilina, el dibujo y otras expresiones artísticas.

Para comunicarnos con un niño o niña podemos:

- Conversar con él o ella, abordando temas que puedan ser de su interés.
- Contarle historias y leyendas.
- Motivarle para que cuente sus propias historias.
- Motivarle para que exprese sus sentimientos a través de diferentes manifestaciones artísticas (teatro, dibujo, modelado...)
- Y especialmente posibilitarle las condiciones para jugar.





¿Cómo conversar con una niña o un niño?

Es importante saber que cualquier persona que haya sufrido mucho y tenido grandes dificultades, puede presentar desconfianza y no le gusta hablar de sí mismo ante los extraños, especialmente si es un niño o niña. Poder hablar de los problemas, muchas veces ayuda a sobrellevarlos, tanto en personas adultas como en las menores.

Al contrario de lo que se cree, niños y niñas, aún los más pequeños, sí se dan cuenta de lo que sucede alrededor y de lo que sienten los adultos. Por eso, por más terrible que sea la situación, será más tranquilizador para ellos/ellas saber lo que está pasando. Es fundamental saber cómo acercarnos a ellos/ellas para lograr una relación de confianza y apoyarles emocionalmente. Nuestra obligación es ganar su confianza a través de un comportamiento amigable, demostrándoles que somos buenos/as oyentes.

Para esto necesitamos:

- *Crear un clima de confianza: Es importante acercarnos con calidez y mostrar interés auténtico en su vida, sus esperanzas, sentimientos y dificultades; así como saber esperar el tiempo necesario para construir una relación de confianza.*
- *Buscar el lugar adecuado y el tiempo necesario para conversar con comodidad y privacidad.*
- *Crear un clima de aceptación y explicarle al niño o niña quiénes somos, qué hacemos y las razones por las cuales estamos ahí.*
- *Ser confidentes. Asegurarle al niño o niña que la información que nos confía será mantenida en secreto y cumplirlo.*
- *Ayudarle a que se relaje, en especial, si notamos que está muy tenso o tensa. Será importante que dibuje lo que quiera, o jugar con él/ella. Este puede ser un buen punto de partida para el conocimiento.*
- *Nunca interrumpirle.*
- *Mostrarle respeto y simpatía.*
- *Nunca juzgar o criticar, aceptarle tal como es, no condenar a nadie, ni reírse de él/ella.*
- *No hablar de nosotros mismos.*
- *Hacer preguntas para solicitar aclaraciones.*
- *Utilizar la lengua materna del niño/a.*



Durante una conversación es importante...

Dejar al niño o niña hablar libremente, por ejemplo:

1. *¿Cómo pasó el día?*
2. *¿Qué le gusta hacer?*
3. *¿Con quién vive?*
4. *¿Con quién vivía?*
5. *¿Dónde vivía?*
6. *¿Qué problemas tiene?*
7. *¿Qué dificultades tiene?*
8. *¿Cuáles son las dificultades actuales?*
9. *¿Cuáles son sus preocupaciones?*

Para comunicarse con el niño o niña es importante ser buen/a escucha, estar atento/a a la comunicación no verbal, usar un lenguaje simple, preguntas que faciliten su expresión, y estar seguro/a de que entiende a la persona que está ahí para ayudarle.

- *Darle tiempo al niño/a para hablar.*
- *No exigirle respuestas que no quiera dar.*
- *No despreciar sus sentimientos diciendo: “no estés triste”, “eso ya pasó”, “olvidalo”, “eso no es nada”, etc.*
- *Mostrar comprensión por sus sentimientos, diciendo por ejemplo: “comprendo que estés triste”, o “enojado/a”, o simplemente ‘estar’ cerca para brindarle compañía y apoyo*
- *Orientar la conversación con frases como: “¿entonces que sucedió?”, “¿qué sentiste?”, “cuéntame más...”*
- *Nunca mentir o prometer cosas que sabemos serán difíciles de cumplir.*
- *Usar una entonación de voz que le invite a acercarse, así como decir palabras alentadoras, asentir con la cabeza en señal de estar atento/a a lo que está comunicando y sonreír cuando sea pertinente, demuestran que hay un interés real por escucharle y comprenderle.*
- *Mirar al niño o niña para observar si se siente angustiado/a o necesita consuelo y hablarle para dárselo, pero habrá que hacerlo de manera tal que se sienta acogido y cómodo, es decir, con autenticidad y respeto, jamás con lástima.*

A través de las conversaciones:

- Podemos comprender mejor a un niño o una niña y su situación, orientando sus sentimientos, actitudes, percepciones, comportamientos y cualidades para canalizarlos positivamente.
- Podemos hacer que no se sienta solo o sola, sino que esté en mejores condiciones de comprender y enfrentar las situaciones por las que pasó o tiene que pasar, contando con un apoyo incondicional.
- Podemos pedirle que cuente lo que pasó y exprese lo que siente y de esta manera que comparta con otros y otras la pesada "carga" de sus recuerdos y tristezas, eso le hará sentirse aliviado.
- Podemos ayudarlo a establecer relaciones con otras personas.

Cuando el apoyo que se da es mediante talleres de recreación o grupos de ayuda, los niños y las niñas establecen lazos de amistad con otros niños y otras niñas o adolescentes, quienes a su vez les dan apoyo y consuelo y se convierten en una referencia importante.

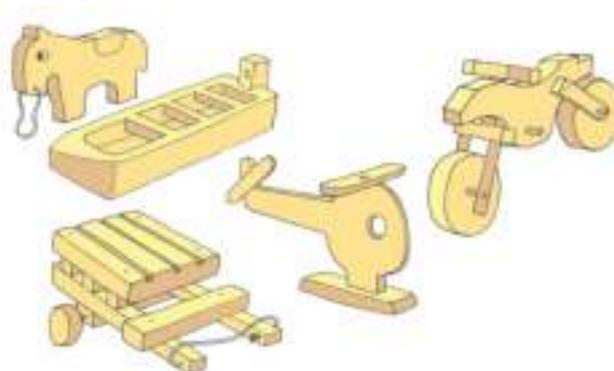
Esto es muy valioso para niños y niñas que recién han llegado a su pueblo o barrio, no tienen amistades, o les resulta difícil integrarse con otros niños y niñas.



Los Muñecos, el Juego, el Dibujo...

Los niños se comunican de diversas maneras puede ser a través de los juegos, el dibujo, el modelado, las actividades culturales, el teatro. La mayoría de las veces prefieren esta forma de comunicación porque:

- *Tienen oportunidad de estar alegres.*
- *Pueden mostrar sus habilidades.*
- *Pueden dar rienda suelta a sus iniciativas y crear.*
- *Pueden aliviar las tensiones acumuladas en su organismo.*
- *Pueden relacionarse con otros niños.*
- *Pueden expresar sus sentimientos e ideas.*



10 La Creatividad

Después que el niño o niña haya hecho su trabajo creativo podemos sugerirle que hable sobre éste. Por ejemplo, si dibuja o modela una figura humana, podemos alentarle a expresarse acerca de su trabajo:

- *Si es alguien que tú conoces, háblanos de él o ella*
- *¿Cuál es más o menos su edad?*
- *¿Cómo se siente esta persona?*
- *¿Qué está pensando? o ¿Qué piensa ella?*
- *¿Qué necesita esta persona?*
- *¿Qué cosas buenas acostumbra a hacer?*
- *¿Qué defectos tiene?*

Materiales que utilizamos:

- *Máscaras y materiales para hacer disfraces*
- *Masilla (plastilina) o barro, material para modelado*
- *Material para pintura (temperas, lápices de colores, etc.)*
- *Revistas, periódicos, láminas recortables.*
- *Tijeras, papeles de colores, cartulinas, hojas en blanco, etc.*
- *Cinta adhesiva, pegamento, hilos de lana.*





Los Juegos

Debemos conocer juegos regionales para trabajarlos con los niños y las niñas, ya que estos son los que conocen y los que enriquecerán notablemente la labor.

Podemos hacerlo así:

- *Pidiendo a las personas mayores que nos enseñen los juegos que ellos tenían cuando eran niños*
- *Preguntando a los niños y las niñas qué juegos conocen y enseñarlos al grupo.*
- *Aprender también como adultos los nuevos juegos que juegan los niños y las niñas y que pueden ampliar nuestro repertorio y el de las comunidades.*

El niño o niña nunca debe ser forzado/a a participar en una actividad. Debemos simplemente invitarle a participar.

- *Los materiales fruto de estas actividades no deben ser criticados ya que esto inhibe la libre expresión de los niños y niñas.*
- *Las actividades culturales y los juegos practicados deben ser propios de las regiones en las que viven los niños. Tenemos que aprender esas actividades y juegos a partir de los mismos niños, niñas, adolescentes y de los adultos de la región.*



12 Los Juguetes

Es preferible que los juguetes sean producidos por artesanos y artesanas locales, utilizando materiales propios del entorno.

El Maletín Terapéutico o Mochila incluye:

- 4 muñecos que representan un hombre, una mujer, un niño y una niña.
- Títeres y materiales para construirlos con los niños: figuras de niñas, niños, príncipe, princesa, madre, padre, etc.
- Juguetes de madera con figuras de medios de transportación: jeep, camioneta, camión, ambulancia, bote, caballo, mula, motocicleta, helicóptero, carro
- Rompecabezas y juegos para armar.
- 1 Mochila de sueños.



Tenemos que saber usar los juguetes.

Tenemos que desarrollar la habilidad de jugar con un niño o niña y de abrirnos a lo que nos quiera comunicar.

En caso de trabajar con un niño o niña, los juguetes serán presentados y el niño o niña escogerá con cuál quiere iniciar su juego.

Nunca debemos inducir a un niño o niña a usar un cierto juguete, ni tampoco que pase mucho tiempo con el mismo objeto, preferiblemente le invitaremos a jugar utilizando la totalidad de los juguetes y estaremos cambiando de actividades con frecuencia.

Para el juego en grupo, siga las orientaciones del Manual de Terapias Lúdicas.



¿Para qué sirven los juguetes?

A través de los juguetes un niño o niña puede tratar problemas como la pérdida de familiares, o la participación en actos de violencia, o la carencia de productos (de alimentos, agua, ropa, etc.)

Al jugar con los muñecos de tela, el niño o la niña podrán manifestar y solucionar, poco a poco, los conflictos vividos en su relación, o su pérdida de familiares directos. Podrá encontrar la explicación a dichas situaciones.

Los muñecos de tela, títeres, máscaras, disfraces, pueden ser usados para representar diversos personajes de una historia. A través de estos personajes el niño o niña puede liberar sus problemas de angustia, soledad, miedo, agresividad, etc.

Al jugar, el niño o niña podrá manifestar y solucionar sus conflictos, afrontar el duelo ocasionado por la pérdida de familiares, o de su vivienda, de su entorno, de sus amigos o por haber sido víctima de hechos violentos.

Manipulando diversos materiales, el niño o niña ejercita su motricidad fina, uno de los aspectos más importantes en el desarrollo infantil.





Después de usar un juguete...

Durante el período de juego podemos conversar con el niño o la niña acerca del desarrollo del juego mismo.

Por ejemplo:

- ¿Qué juego te gustó más?
- ¿Por qué?
- ¿Qué te hace recordar?
- ¿Qué juego te gustó menos?
- ¿Por qué?
- ¿Qué te hace recordar?

Si en las respuestas el niño o niña expresa sentimientos, debemos demostrarle que comprendemos esos sentimientos.

Por ejemplo:

Terapeuta: ¿Qué juguete te gustó más?

Niño: este (señala la figura femenina mayor)

Terapeuta: ¿Por qué?

Niño: es mi madre

Terapeuta: ¿Qué te recuerda?

Niño: cuando me bañaba (o puede no responder nada)

Terapeuta: Se que querías a tu madre y que ahora te hace mucha falta. ¿Quieres que hablemos de ella?

Invitamos al niño a tomar la muñeca y a expresarle a esta aquello que quisiera contarle a mamá, decirle a mamá como si la tuviera a su lado.

Al final del juego, el o la terapeuta, puede abrazar, o acariciar tierna y respetuosamente al niño o niña aprobando la participación en este juego de curación y liberación.



Los Cuentos y Fábulas

El cuento se capta como el arte, nos transforma y no sabemos decir cómo fue. Los cuentos son para ser contados más que para ser leídos. El cuento contado transmite una serie de mensajes que no transmite el cuento leído.

Apoyados en los cuentos podemos trabajar aspectos como angustia, agresividad, miedo o la necesidad de protección de los niños y las niñas.

Es importante destacar el valor de la entonación y del manejo corporal que imprimimos al contar o al leer un cuento a los niños, es a través de la palabra y el movimiento que estimulamos en el niño la posibilidad de fantasear, vivenciar y liberar, conflictos, miedos, dificultades, sueños y posibilidades.³

Al final de cada historia invitamos a las niñas y niños a expresar sus sentimientos, a que nos comente

- *¿Qué personaje le gustó más y por qué?*
- *¿Qué personaje le gustó menos y por qué?*
- *¿Cuál es su escena favorita del cuento?*
- *¿Cuál de los personajes le gustaría representar?*

Podemos pedir a las madres, padres y abuelos/as que nos narren las historias que les acostumbraban contar cuando eran niños o niñas, o que les cuentan a sus hijos o nietos.

Como es diferente la manera de contar una historia a un/a adulto/a, a un/a joven, o a un niño/a, sería bueno que una madre o un abuelo contase una historia para niños y nos fijásemos como observadores, en cómo lo hacen.

Es importante que estemos atentos no sólo al contenido, sino también a las variaciones de voz, a los gestos, a las expresiones faciales y a las canciones que sean parte integrante del cuento.

Luego de escuchar la narración de un cuento o historia, debemos entrenarnos en contarla y también debemos estudiar nuevas formas de dramatización y enriquecimiento.

³ Paliza, R.M. Introducción de "Cuentos de Hadas de los Hermanos Grimm", 2003

La Mochila de los Sueños

Esta mochila de sueños es una pequeña bolsa que contiene figuras humanas en miniatura que pueden ayudar al niño a superar algunos problemas psicológicos además de dolores físicos.

La “sanación” se logra mediante la sugestión, y debe ser manejado por la madre o la persona responsable del niño o niña, con la adecuada orientación del/de la educador/a guía.

La madre le dirá al niño o niña que puede hablar con la figurita y contarle todos sus problemas y temores. Al acostarse, el/la niño/a coloca la figurita debajo de su almohada.

Durante la noche, la madre se acerca y retira la figura de debajo de la almohada. Cuando el/la niño/a despierta, la figura se ha ido, llevándose todos los problemas y preocupaciones del niño.

Se espera que esto sirva como un medio para que el niño pueda afrontar sus problemas. Es conveniente dar las instrucciones precisas a la madre, padre, tutor o tutora que estará a cargo de la mochila de los sueños.

En América Latina, algunas tribus indígenas utilizan la mochila de los sueños para tales fines.



Las niñas y los niños día a día

Es importante en el trabajo con los niños y las niñas, no caer en la monotonía, garantizar la variedad para mantener siempre su interés.

Interesarnos por el niño o niña, tratar de saber como pasó la noche, qué ha hecho con los hermanos, con los amigos, con la madre, el padre, la tía, y sobre qué le gustaría hacer.

Estimularemos el desarrollo normal del niño a través de los medios que hemos visto, pero es importante tener en cuenta la edad que tiene.



¿Cómo estimular a las niñas y los niños de acuerdo a su edad?

Ante todo: El amor es la condición principal para el bienestar de los niños y las niñas del mundo.

• A) NIÑOS/AS DE 0 A LOS 3 AÑOS:

- **Estimular sensorialmente** con diversos objetos, variando de textura, color, forma, tamaño, invitándole a observar objetos en movimiento.
- **Manifestar cariño y afecto:** besar, abrazar, hablar normalmente, hablarle acerca de los nombres de las cosas que le rodean, contarle cuentos, etc.
- **Entregarle juguetes:** a partir de los 12 meses le gusta llenar y vaciar cajas, abrir y cerrar empaques. A partir de los 2 años le gusta encajar, alinear, sobreponer unos objetos a otros.
- **Juegos de equilibrio,** subir y descender, trepar, alternando piernas, con los ojos cerrados, etc.

- **Hacer gimnasia:** cuando es bebé, meciendo sus piernas y brazos, cuando gatea dejándole desplazarse libremente bajo nuestra vigilancia.

B) NIÑOS DE 3 A LOS 6 AÑOS:

- **Estimular con canciones infantiles,** alegres y rítmicas, cantando y danzando.
- **Dejarlos correr, saltar, trepar,** ejercitar su motricidad en diferentes espacios variando su velocidad.
- **Jugar** “vamos a imaginar”, “haz de cuentero”.
- **Jugar en la arena.**
- **Contar historias,** hacer teatro, usar las marionetas o muñecos.

C) NIÑOS DE 6 A LOS 12 AÑOS:

- **Canciones, danzas, teatro**
- **Dibujo y construcciones** en la arena, modelado con barro, construcción de objetos, juguetes, casas, veredas y pueblos.
- **Jugar** “vamos a imaginar”, o “vamos a conocer”, “cómo nos sentimos”, o a inventar historias.
- **Realizar juegos cooperativos y competitivos:** a partir de los 10 u 11 años se les facilita a los niños el manejo del juego reglado.

Más o menos a partir de los 6 años el niño y la niña comienzan a hablar sobre sus sentimientos. Conviene hablar con la madre, el padre o la persona responsable de los niños y niñas menores para observar el comportamiento y las actitudes del niño y posteriormente hablar sobre esto.



¿Cómo iniciamos nuestro trabajo?

Iniciamos nuestro trabajo presentándonos a los dirigentes y líderes comunitarios. Informamos sobre el programa en que participamos y sobre los objetivos de nuestro trabajo.

Después, les pedimos que nos apoyen en la identificación de los niños y jóvenes más necesitados de ayuda y apoyo.

También les pedimos que nos ayuden a contactar otras personas que nos puedan apoyar en las actividades con los niños, ubicar los sitios para desarrollar las actividades en las sesiones de trabajo.

Vincular a los padres, madres, tutoras y tutores responsables de los niños y niñas a esta labor garantizará en gran medida el éxito de la recuperación infantil y de las acciones futuras conducentes a ella.



Las relaciones con la comunidad son de suma importancia

a) Al establecer relaciones estrechas con la familia del niño, podemos:

- **Conversar con ellos (madre, padre, tío, tía, hermanos, persona responsable)** sobre las preocupaciones y sentimientos de los niños y las niñas, discutir los medios para sobreponerse a esos problemas y dificultades, llevando a la familia a participar en la búsqueda de alegría y esperanza.
- **Hablar sobre los niños y niñas**, buscando saber cómo ha dormido, si tiene problemas de sueño y otras preguntas que nos informen si continúa teniendo problemas.
- **También vamos a tratar de saber cómo y qué han intentado para ayudarle**, estimulando las expresiones de apoyo y positivismo y explicando cuando comportamientos o actitudes son perjudiciales para el desarrollo del niño, aconsejando siempre que le hablen con mucho cariño, demostrando comprensión por sus problemas y sentimientos.
- **Asesorar a la familia hacia el respeto y la comprensión al niño o niña**, hacia el diálogo con él o ella, hacia las motivaciones en el juego, y evitando que realice tareas

inadecuadas a su condición infantil, contribuiremos no solo a la integración del niño y niña consigo mismo/a, sino con la comunidad y la colectividad.



b) Al establecer relaciones con las personas de la comunidad (líderes, jefes, profesores, agentes de salud, artesanos, en fin todas las personas que de una u otra forma tienen influencia en la comunidad) podemos:

- *Aprender cuentos, leyendas, proverbios, canciones, danzas, y otros juegos.*
- *Obtener artesanías, que vamos a utilizar en nuestro trabajo con los niños.*
- *Tratar de saber de qué forma podemos ayudar a los niños y las niñas con nuestro trabajo a través de la cultura de la región.*
- *Solicitando a jóvenes y adultos colaboración en el proyecto, participando y orientando diversas actividades, enseñando a los niños nuevas canciones, danzas, cantos, juegos, orientando actividades de artesanía, cestería, esteras, muñecos de barro, etc.*

De acuerdo con la disponibilidad de tiempo podrían comprometerse a participar una vez por semana, durante las seis semanas que dura el programa. Motivando la participación de las comunidades se facilita la integración de los niños, niñas y jóvenes a la misma, al igual que su atención, puesto que sienten que se ocupan de ellos/as.

El apoyo de un adulto o adulta de la familia

En cada familia deberemos ver cuál es la persona (madre, padre, abuelo/a, adulto/a responsable) que tiene más influencia y más integración con el niño o niña.

Esa persona deberá ser un “agente sustituto” es decir:

- *Será la persona que en su casa dará continuidad al trabajo que realizamos con los niños.*
- *Debemos conversar continuamente con esa persona (padre, madre o adulto responsable) sobre las experiencias del niño.*
- *Se debe proponer el trabajo con las personas responsables de los niños y las niñas del programa en una reunión semanal, iniciando la semana previa al inicio del programa con los niños y las niñas.*



Otras tareas importantes en la realización de nuestras funciones:

- *Transmitir nociones de higiene personal y ambiental. Incentivar hábitos de higiene en las niñas y los niños y en los adultos (madre, padre, hermanos, tíos, abuelos, etc.) y procurar prácticas de saneamiento ambiental.*
- *Crear una conciencia de respeto a la naturaleza y de protección al medio ambiente.*
- *Estimular el intercambio de experiencias en busca del significado del sufrimiento.*
- *Fomentar el respeto por los derechos humanos y los derechos de los niños y las niñas.*
- *Estimular a las jóvenes, los jóvenes y adultos para que colaboren con su trabajo para el beneficio de los niños y niñas.*
- *Revisar la programación semanal de actividades, recoger y organizar los materiales con antelación.*
- *Mantener actualizada la ficha individual de cada niño y niña.*
- *Elaborar el informe semanal de actividades.*



Ficha de Observación de Signos y Síntomas

Se observa el comportamiento de los niños y niñas y se registra en las fichas los que presenten problemas, tales como:

- *Aislamiento o apatía al juego*
- *Atraso o perturbaciones en el habla*
- *Alteraciones en el sueño tales como pesadillas, sonambulismo, temores nocturnos, dificultad en conciliar el sueño*
- *Falta de apetito o come en exceso*
- *Tienen miedos (al agua, a la oscuridad, a los animales, a las cosas)*
- *Mostrar tristeza o depresión*
- *Agresividad física o verbal (golpean, insultan, destruyen cosas)*
- *Alteraciones, mal humor e irritabilidad*
- *Mostrarse excesivamente activos o inactivos*
- *Asumir conductas autodestructivas o de riesgo*
- *Comportarse como un niño/a de menor edad*
- *Mostrar síntomas de enfermedad como fiebre, vómitos, diarrea, irritación de la piel, etc.*
- *Presentar signos de maltrato físico como moretones, fracturas, quemaduras, mordeduras, heridas, etc.*
- *Presentar daños en la cabeza, incluyendo pérdida de pelo en zonas localizadas*
- *Utilizar un lenguaje sexualizado*
- *Reportar picazón o dolor en el área genital*
- *Traer la ropa interior rota, sucia o con sangre*
- *Pedir o robar comida*
- *Robar objetos de otros*
- *Necesitar mucha atención o contacto físico*
- *Huir del contacto y la cercanía física*

Las fichas son llenadas a partir de las observaciones y respuestas de los niños y niñas desde la segunda semana, a menos que el problema sea tan grave o evidente que amerite reporte inmediato. También son útiles los datos proporcionados por la madre o el adulto responsable del niño o niña. Al completar el tercer día de observación, la ficha se entrega al coordinador logístico para su referimiento al servicio de salud mental correspondiente.

24 Informe Semanal

Se presentará un informe semanal para sintetizar la experiencia acumulada.

Se informará acerca del funcionamiento del proyecto y de las actividades que pueden ser replanteadas, y para cuáles necesitamos más apoyo.

Este informe se entregará al Coordinador o Coordinadora Logística.



Un programa para la recuperación
psicoafectiva de niñas, niños y
adolescentes en situaciones de emergencia
y desastres

II

Segunda Parte

Protocolos para la Capacitación en Servicio

- A. Atención Primaria en Salud Mental
- B. Actitudes Sociales
- C. El Desarrollo del Niño y la Niña
- D. El Desplazamiento
- E. El Duelo

- F. La Ansiedad y el Miedo
- G. La Autoestima
- H. Empoderamiento Familiar
- I. Descarga y manejo de la Agresividad y la Ira
- J. Comunicación y Valores



Atención primaria en SALUD MENTAL

Al finalizar el taller, las y los participantes habrán incorporado los conceptos que les permitirán entender el significado de salud mental, identificar las situaciones que la afectan y la importancia del trabajo en el campo de la salud mental infantil.

Tiempo total del taller: 1 hora 50 minutos

A) Salud Mental

A1) - Significado de salud mental

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Entender y manejar el significado de salud mental.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Revistas
- Pegamento

Se forman dos grupos y a cada uno se les entrega un papelógrafo, marcadores y diferentes figuras de periódicos y revistas.

El/la educador/a impartirá las siguientes instrucciones:

1. Elijan un relator o relatora para la plenaria
2. De las figuras que se les han entregado, elijan aquellas que puedan dar respuesta a lo que significa salud mental y las pegan en el papelógrafo.

Una vez terminado el trabajo, cada grupo, a través del relator o relatora, compartirá el trabajo realizado y explicará lo que para ellos significa salud mental.

Después de compartir, el/la educador/a preguntará a los participantes: "Con todo lo que hemos escuchado de cada grupo, ¿cómo podríamos definir salud mental?"

Las respuestas se irán anotando en un papelógrafo. Y finalmente el/la educador/a hará el siguiente cierre:

Salud mental es el estado de bienestar y equilibrio de las personas, que se manifiesta en su vida cotidiana, en sus relaciones interpersonales e intergrupales. **La salud mental esta referida también a la percepción y a los recursos y capacidades que tenemos para enfrentar las situaciones difíciles.**

A2) -Situaciones que influyen en nuestra salud mental

METODOLOGÍA:

20 minutos

Objetivos específicos:

Identificar las situaciones que influyen en la Salud Mental.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Se pregunta a las/los participantes:
¿qué situaciones afectan nuestra salud mental?

Las respuestas se van anotando en un papelógrafo.

Orientar las respuestas a lo siguiente:

- Problemas familiares
- Mala alimentación
- Enfermedades
- Deficiencias estructurales o funcionales orgánicas
- Desempleo
- Pérdida de seres queridos
- Violencia en todas sus manifestaciones
- Maltrato y abuso infantil
- Desplazamiento
- Otros.

El educador o educadora hará el cierre haciendo énfasis en los estados de tensión aguda que producen situaciones de emergencias y desastres en la salud mental de las personas de las comunidades impactadas, en la que los más afectados han sido los niños y niñas, pues, dada su corta edad, son más vulnerables y les pueden generar una serie de problemas emocionales: ansiedad, depresión, agresividad, problemas con su identidad-autoestima, entre otros, que de no recibir atención oportuna para superarlos podrían acarrearles problemas a largo plazo.

A3) - Importancia del trabajo en salud mental infantil

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Reflexionar sobre la importancia del trabajo en salud mental infantil.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Se preguntará a las y los participantes:

¿Creen que es importante trabajar la salud mental infantil? ¿Por qué?

Las respuestas se anotaran en el papelógrafo.

Luego el educador o educadora hará el cierre mencionando lo siguiente:

- Es muy importante promover la salud mental de la población infantil, porque ello permitirá que los niños y niñas reconozcan sus propios recursos personales y de contexto para enfrentar situaciones difíciles.
- Asimismo, permitirá la expresión de sentimientos y la recuperación emocional.
- Les permitirá respetarse, valorarse y amarse. En la medida que la persona establece relaciones positivas consigo misma, también establecerá relaciones positivas con los demás (Auto-Estima).
- Estarán en mejores condiciones para adaptarse a situaciones nuevas.
- Permitirá que las niñas y los niños logren mayor confianza en si mismos y en los demás, lo que les ayudará a tener una mejor visión del futuro.
- Identificar tempranamente algunos problemas en niñas y niños para tomar medidas preventivas al respecto.

A4)- Acciones que favorecen la salud mental infantil

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Identificar acciones que favorecen la salud mental infantil.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Se hará a las y los participantes la siguiente pregunta:
¿qué acciones podemos realizar para favorecer la salud mental de niñas y niños con quienes trabajamos?

Las repuestas se anotaran en el papelógrafo, y finalmente el educador o educadora señalará, según la información recogida, lo siguiente:

- Brindar cariño, confianza y afecto a niñas y niños.
- Realizar actividades lúdicas, recreativas, artísticas como medio de expresión.
- Reforzar las potencialidades y habilidades de las niñas y los niños.
- Brindar espacios de expresión de sus vivencias, emociones, sentimientos y pensamientos.
- Trabajar con los padres, madres, tutoras, tutores y la comunidad en general, para desarrollar el sentido de pertenencia, la confianza, reconstruir y fortalecer el tejido social.
- Eliminar el maltrato y mejorar la relación de pareja.



ACTITUDES

Al finalizar el tema las y los participantes serán capaces de reconocer la importancia de las actitudes en el trabajo con las niñas y los niños.

Tiempo total del taller: 1 hora 45 minutos

B) Actitudes

B1) - Formas de relación

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Reconocer e identificar las formas con las cuales nos hemos relacionado a lo largo de nuestra vida.

Recursos:

- CDs musicales
- Reproductor de CDs
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Papelógrafo

“EL VIAJE”

Se prepara el ambiente formando un círculo con todas y todos los participantes. Poner música suave.

Se les entrega a cada participante un juego de siluetas (femenina y masculina) para que escriban en ellas y se les solicita que recuerden como les trataban sus padres y madres, tutoras o tutores:

- ¿Qué era lo que más les gustaba?
- ¿Qué era lo que menos les gustaba?
- ¿Cómo se sentían en cada una de esas situaciones y en esos momentos?

Luego, se anima a las y los participantes que quieran hacerlo, a compartir con el grupo sus recuerdos.

Para ello se sugiere preguntar:

- ¿Cómo se han sentido mientras recordaban?
- ¿Qué recordaron del trato de sus padres y madres, tutores y tutoras?

B1) -continuación

Luego el educador o educadora preguntará al grupo: ¿Para qué ha servido esta actividad?

Anotará en el papelógrafo las respuestas.

El educador o educadora pondrá énfasis en lo siguiente:

- *Con este ejercicio hemos recordado la forma en que nuestros padres y madres, o figuras parentales de autoridad, nos trataban.*

Algunos de los recuerdos han sido agradables, otros desagradables, y no todas las actitudes nos han generado los mismos sentimientos.

Algunas veces nuestros padres y madres, tutoras o tutores, actuaban de tal forma que nosotros/as sentíamos que no nos querían.

Otras veces nos hemos sentido muy contentos/as por el trato y el cariño que nos daban.

- *Todas estas actitudes han quedado registradas en nuestra memoria (la mayoría de las veces sin darnos cuenta), y en muchos casos recordamos los sentimientos que nos generaban cuando nos encontramos en situaciones similares*
- *Este ejercicio nos ha servido para revisar algunas de las actitudes que nuestros padres y madres, tutoras y tutores tenían con nosotros/as cuando éramos niños o niñas, y como éstas han influido en nuestra forma de actuar pensar y sentir.*
- *Debemos recordar que nuestros padres y madres, en la mayoría de los casos, nos han enseñado lo mejor que han podido, y generalmente de la forma en la que a ellos y ellas les enseñaron.*

B) Actitudes

B2) - Concepto de actitudes

METODOLOGÍA:

15 minutos

Objetivos específicos:

Elaborar en conjunto un concepto común de actitudes.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Tarjetas
- Cinta adhesiva

Se dice al grupo que con el ejercicio trabajado anteriormente hemos podido reflexionar sobre las actitudes de nuestros padres y madres, o figuras parentales de autoridad, hacia nosotros/as.

El educador o educadora propone: Teniendo en cuenta esto, quisiera que Ustedes escriban ¿qué entienden por actitudes?

Se recogen las tarjetas de los participantes y finalmente se señala lo siguiente:

- Las actitudes son conjuntos de conocimientos, sentimientos y tendencias reactivas organizadas en torno a distintos aspectos de la realidad: hechos, situaciones o personas.
- Nuestra manera de actuar refleja la actitud que tenemos frente a determinadas personas y situaciones. No todas las personas actúan de la misma manera ante un mismo hecho, situación o persona, es decir, no todos tenemos la misma actitud.

B3)- Importancia de las actitudes

METODOLOGÍA:

20 minutos

Objetivos específicos:

Reflexionar sobre la influencia de nuestras actitudes en el comportamiento y sentir de las niñas y los niños.

Recursos:

- Hojas
- Pegamento
- Tijeras
- Revistas
- Periódicos
- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta adhesiva

“ME GUSTARÍA”

Se ponen sobre una mesa: periódicos, revistas, goma y tijeras.

Se entrega a cada participante una hoja y se le da la siguiente instrucción:

Del material que tienen a su disposición, elijan aquellas figuras que representan mejor la forma en que a ustedes les gustaría ser tratados/as, pegándolas en su hoja.

Una vez terminado el ejercicio, las y los que deseen podrán compartir su trabajo.

Explicando el significado de las figuras que han elegido; respondiendo las siguientes preguntas:

- *¿En qué medida lo que han pegado en el papel lo hacen en su relación con los demás, en su relación con su familia y en su relación con los niños y las niñas?*
- *¿Cómo se sentirían si les trataran de la forma que han elegido y pegado en su papel?*

B) Actitudes

B3) -continuación

Finalmente el educador o educadora resaltará lo siguiente:

- Cuando alguien se relaciona con nosotros de manera amable, afectuosa y respetuosa nos hace sentir bien, lo cual se traduce en nuestras acciones, nuestra manera de comportarnos.
- Así mismo a nosotros/as, nos gusta que nos traten bien, a las niñas y los niños también.

Si nuestra relación con niñas y niños es de respeto, afecto, si les escuchamos con atención, si tenemos actitudes positivas, ellas y ellos podrán confiar en nosotros/as así tendremos mayores posibilidades de éxito en nuestro trabajo.

- Muchas veces sabemos cuales son las actitudes favorables, positivas, sin embargo no las practicamos; esperamos que las y los demás nos traten de bien, pero nosotros/as no hacemos lo mismo.
- Nuestras actitudes positivas se convierten en la mejor forma para trabajar con las niñas y niños, siempre y cuando la relación que tengamos con ellas y ellos sea de respeto, afecto, escucha, etc.

B4)- Factores que favorecen y dificultan

METODOLOGÍA:

20 minutos

Objetivos específicos:

Identificar los factores que influyen en la formación de nuestras actitudes.

Recursos:

- Tarjetas
- Lapiceros
- Papelógrafos
- Marcadores
- Cinta adhesiva

“MIS ACTITUDES”

Se entrega a cada participante una tarjeta y se les da la siguiente instrucción:

De las actitudes que han recordado con el primer ejercicio, escriban en la tarjeta aquellas que crean que han adquirido de sus padres, madres o de otras figuras parentales que compartieron su crianza y que ustedes practican en su vida diaria (positivas y negativas).

Luego, quienes deseen leerán lo escrito en sus tarjetas. Posteriormente se les pregunta a las y los participantes:

¿Qué otras personas han influido en la formación de nuestras actitudes?

Una vez se han recogido las opiniones de los participantes, se les pregunta:

¿Para qué nos ha servido este ejercicio?

B) Actitudes

B4) -continuación

Las respuestas se escriben en el papelógrafo, y finalmente el educador o educadora señalará que el ejercicio realizado ha servido para:

- Descubrir algunas de las actitudes de nuestros padres en nosotros mismos y nosotras mismas.
- Constatar si estamos repitiendo en nuestra relación con los demás algunas de las cosas que antes nos hacían. Esto sucede con frecuencia, porque todas las enseñanzas que hemos recibido se convierten a través de los años, en un tipo de conocimiento, a partir del cual actuamos.
- Muchas de nuestras actitudes las hemos aprendido desde la niñez, por eso es muy difícil cambiarlas. Nos ayuda

recordar lo que sentimos ante determinadas actitudes para reflexionar sobre si mantenemos o si cambiamos esas actitudes. Si lo que recordamos es gratificante para nosotros/as, entonces nos sentiremos bien volviéndolo a hacer. Si repetimos las actitudes desagradables que tuvieron con nosotros/as, entonces conviene encontrar nuevas forma de actuar.

- Con este ejercicio hemos podido identificar aquellas actitudes que favorecen y dificultan nuestras relaciones con los demás.

Luego el educador o educadora dirá al grupo: De todo lo compartido, ¿Cuáles actitudes favorecen o dificultan nuestra relación con los demás?

Las respuestas se van escribiendo según corresponda:

ACTITUDES POSITIVAS

.....
.....
.....

ACTITUDES NEGATIVAS

.....
.....
.....

B4) -continuación

Una vez recogida la información proporcionada el educador o educadora señalará:

Las actitudes positivas ayudan a relacionarnos de mejor manera con los demás; y en la medida que estas relaciones sean satisfactorias nos sentiremos bien con nosotros mismos y nosotras mismas. Por ello, trabajar las actitudes es importante, en especial con las niñas y los niños que sufren situaciones difíciles y que han incorporado actitudes negativas producto de esa situación.

ACTITUDES POSITIVAS

Escucha: Es importante prestar atención a las personas, sobre todo a niñas y niños, escuchándoles cuando lo necesiten. Esto implica no solo oír sino escuchar con todos nuestros sentidos, sin juzgarles y disponiendo de tiempo.

Afecto: Toda persona necesita del amor para vivir feliz; más aun las niñas y los niños, que se encuentran en un proceso de formación, donde el cariño forma parte muy importante de este proceso. Si los adultos y adultas nos relacionamos con amor, niñas y niños aprenderán a relacionarse con otros de igual forma.

Respeto: Este es un aspecto que contribuye en gran medida a la autoestima del niño o de la niña, ya que en la medida que le respetemos y valoremos, aprenderá a quererse, a sentirse valioso/a y en consecuencia, seguro de sí mismo/a.

EL RESPETO IMPLICA:

- El no juzgar ni comparar: es importante comprender que cada niño es único, cada niña es única y diferente a los demás.
- No amenazar, porque se genera en ellas y ellos sentimientos de inseguridad, incrementando sus miedos y desconfianza.

Tolerancia: Es importante que las adultas y adultos tengan mucha paciencia hacia niñas y niños, lo que no debe confundirse con dejarles hacer lo que les plazca. Es necesario que se establezcan reglas o normas que deben ser respetadas tanto por las y los menores, como por las y los adultos. Esto facilitará el trabajo en grupo.



Desarrollo del NIÑO Y DE LA NIÑA

Al finalizar las y los participantes serán capaces de conocer las características de niñas y niños en las diferentes etapas de su desarrollo.

Tiempo total del taller: 2 horas 5 minutos

C) Desarrollo

C1) - Concepto de desarrollo

METODOLOGÍA:

15 minutos

Objetivos específicos:

Elaborar un concepto común de desarrollo.

Recursos:

- Tarjetas o Fichas
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Se entrega una tarjeta a cada participante.

Se les pregunta ¿qué entienden por desarrollo? y se les pide escribir la respuesta en las tarjetas.

Luego se recogen las tarjetas y se pegan en la pared.

El educador o educadora lee las tarjetas y juntos elaboran la definición. Se señalará lo siguiente:

Se entiende por Desarrollo Infantil el conjunto de cambios cualitativos y cuantitativos, los cuales son progresivos, ordenados y coherentes, durante el ciclo vital de una persona

C2) - Características de niñas y niños de acuerdo a su edad

■ **Objetivos específicos:**

Identificar las principales características de niñas y niños en las diferentes etapas del desarrollo.

■ **Recursos:**

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Periódicos
- Tijeras
- Goma

■ **METODOLOGÍA:**

1 hora 30 minutos

Se forman grupos de trabajo (según el número de participantes), a los cuales se les repartirán las tarjetas con una edad determinada y se les dirá:

En base a su experiencia, describan las características de la edad que les ha tocado a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas hacen?
- ¿Qué cosas aprenden?
- ¿Quiénes les ayudan en sus logros?

A los grupos se les asignarán las siguientes edades:

* **5-7 años** * **8-12 años** * **13-16 años**

Una vez que los participantes trabajaron las características de niñas y niños en cada edad, se les entregaran materiales de desecho para que hagan un collage de las etapas.

En la reunión plenaria cada grupo expondrá su trabajo y agregará algunas características, si lo considera necesario.

Se aclararán las dudas o preguntas de los participantes, recalcando que se trata de características generales del desarrollo infantil de acuerdo con su edad.

Finalmente el educador o educadora complementará lo siguiente:

A lo largo del proceso de desarrollo, se van dando cambios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales.

5-7 AÑOS

- *En esta etapa el niño o niña adquiere más independencia de la familia, se interesa por investigar el mundo que lo rodea.*
- *Empieza a distinguir entre lo bueno y lo malo.*
- *Realiza una serie de actividades de observación preguntando, indagando las causas y consecuencias de diferentes situaciones, mostrando actividades creativas y de aprendizaje hacia todo lo que lo rodea.*
- *El apoyo más importante en esta etapa es haber logrado una buena identificación con el padre o la madre, lo que le permite aceptarse como hombre o mujer obteniendo una sólida identidad sexual.*
-

8-12 AÑOS

- *Las niñas y los niños se muestran más laboriosos, por tanto debe ser tan notable como importante el reconocimiento de los demás.*
- *El juego en grupo o equipo- que exige cumplir las reglas o normas establecidas- cobra un papel importante para ellas y ellos.*
- *Su relación con otros niños, niñas y adultos le permite tener elementos para auto evaluarse y evaluar a los demás de manera que puede elaborar sus propios juicios acerca de lo bueno y lo malo.*

C2) -continuación

La escuela y los amigos son dos elementos básicos para ayudar al niño a superar esta etapa.

13-16 AÑOS

- *Es una etapa de grandes cambios fisiológicos, emocionales y sociales.*
- *Necesitan afirmar sus conceptos y criterios; por ello cuestionan y reflexionan sobre las normas establecidas, el sistema de valores, etcétera.*
- *Este cuestionamiento contribuye a que modifiquen sus valores, criterios y opiniones.*
- *Empiezan a plantearse con claridad lo que quieren ser, las metas que desean alcanzar.*
- *En esta etapa el grupo y los amigos juegan un papel importante, pues con ellos comparten sus dudas y proyectos comunes.*



C) Desarrollo

C3) - Factores de riesgo

■ **Objetivos específicos:**

Identificar los factores que ponen en riesgo el desarrollo infantil.

■ **Recursos:**

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

■ **METODOLOGÍA:**

30 minutos

*En reunión plenaria se preguntará a los participantes:
¿Qué factores ponen en riesgo el Desarrollo Infantil?*

Se recogen las respuestas de los participantes en un papelógrafo con el dibujo de una carita triste.

Posteriormente se orientan las respuestas a lo siguiente:

- Cuando niñas y niños no reciben afecto, cariño y atención de sus familiares o personas que los cuidan.
- Falta de estimulación, juegos y recreación.
- Ser un niño o niña no deseado por sus padres.
- Vivir en un ambiente familiar hostil.
- No recibir la atención necesaria en cuanto a salud, educación y recreación.
- Haber tenido que desplazarse de su lugar de origen por desastres y emergencia.
- Tener padres o madres muy estrictos/as que reprimen constantemente sus iniciativas
- Estar expuesto a situaciones provocadas por desastres naturales.
- Vivir en una comunidad donde las relaciones que se establecen son violentas y abusivas.

C4) - Factores que favorecen el desarrollo infantil

■ **Objetivos específicos:**

Identificar los factores que favorecen el desarrollo infantil.

■ **Recursos:**

■ **METODOLOGÍA:**

Seguidamente se les preguntará a los participantes lo siguiente:

¿Qué cosas ayudan al desarrollo normal de niñas y niños?

En un papelógrafo dibujamos una carita feliz y anotamos las respuestas de los participantes.

Orientar las respuestas a lo siguiente:

- Cariño
- Cuidados apropiados (nutrición)
- Supervisión médica
- Vestimenta de acuerdo al clima
- Seguridad física y emocional
- Educación doméstica y formal
- Límites y reglas justas y adecuadas a su edad
- Sentir que confían en el o ella
- Apoyo
- Sentido de pertenencia
- Reconocimiento
- Amor



EL DESPLAZAMIENTO

Al finalizar las y los participantes podrán elaborar un concepto común de desplazamiento, de manera que sean capaces de identificar las características de niñas, niños y familias desplazadas para brindar las alternativas de ayuda correspondientes.

Tiempo total del taller: 1 hora 45 minutos

D) El Desplazamiento

D1) - Concepto de desplazamiento

METODOLOGÍA:

25 minutos

Objetivos específicos:

Identificar un concepto común de desplazamiento.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Una vez que todas y todos los participantes están ubicados en el ambiente en el que vamos a trabajar, les informamos que no podremos trabajar en el salón, que nos han asignado otro. Damos tiempo para que el grupo se desplace hasta el otro salón.

Poco tiempo después les volvemos a decir lo mismo, agregando que parece que no hay otro lugar disponible para trabajar.

Nos quedamos por unos breves minutos en el patio, hasta que por último nos ubicamos en el mismo salón en el cual estuvimos al inicio de la sesión.

Luego se les pregunta:

- ¿Cómo se sentían cuando tenían que ir de un lugar a otro?
- ¿Qué pensaban mientras esto sucedía?

Una vez recogidas las opiniones de las y los participantes, se les dice que en los últimos años se ha vivido una situación muy parecida, pero con características peculiares:

Se dio la situación del desplazamiento.

D2) - Diferencia entre desplazamiento y migración

METODOLOGÍA:

15 minutos

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores

*Luego se les pregunta: Teniendo en cuenta todo lo trabajado
¿Cómo podemos definir el desplazamiento?*

Se recogen las opiniones de los participantes y se orienta la definición del desplazamiento a lo siguiente:

Es la salida inesperada y violenta de personas y/o familiares de su comunidad de origen para proteger su vida.

Seguidamente, para trabajar en la diferencia entre migración y desplazamiento, en el papelógrafo escribimos las dos palabras, preguntando al grupo qué diferencia cree que existe entre desplazamiento y migración.

Las respuestas se anotan bajo cada una:

DESPLAZAMIENTO

*Salida violenta no planificada
proteger la vida*

MIGRACIÓN

*Salida planificada que busca
mejorar sus condiciones. Mudarse*

Podemos poner como ejemplo, las familias que vienen desde Haití buscando mejores condiciones de vida y las familias dominicanas que se van a Estados Unidos y a Europa para mejorar sus condiciones.

D) El Desplazamiento

D3) - Características de las familias desplazadas

METODOLOGÍA:

15 minutos

Objetivos específicos:

Identificar las características de niñas, niños y familias desplazadas.

Precisar que uno de los problemas generados por el desplazamiento es el sentimiento de pérdida de cosas significativas para las personas, sentimiento que conlleva un proceso de duelo.

Para trabajar las características de las familias desplazadas se formulan al grupo varias preguntas, que serán trabajadas una por una; luego se recogen las opiniones en el papelógrafo:

- ¿Cómo creen que se sienten las familias desplazadas?
- ¿Qué actividades realizan para sobrevivir?
- ¿Qué dificultades tenían antes y tienen ahora?
- ¿Cómo son sus relaciones interpersonales?

El educador o educadora orientará las respuestas teniendo en cuenta lo siguiente:

1. Las familias desplazadas tienden a sentirse tristes, atemorizadas, y desconcertadas, frente a la nueva situación que tienen que enfrentar.

D3) -continuación

El desplazamiento genera en las familias:

- *Problemas de adaptación a la comunidad de llegada, lo que significa comenzar de nuevo.*
- *Al tener que cumplir nuevas funciones en la familia, la mujer pasa con frecuencia de ser pasiva a ser activa, convirtiéndose en el sostén afectivo y económico de su familia.*
- *Empobrecimiento de las familias.*

2. Los sentimientos de temor se asocian en general a las dificultades que estas familias deben afrontar. Entre estas tenemos:

- *Problemas legales: indocumentados*
- *Problemas de trabajo.*

3. Toda ésta situación provoca en las familias desplazadas problemas en sus relaciones interpersonales, las que pasan, en un gran número de los casos, a estar marcadas por la agresión y el rencor, debido a la imposibilidad de procesar lo vivido.

D) El Desplazamiento

D4) - Características de las niñas y niños desplazados

METODOLOGÍA:

15 minutos

Objetivos específicos:

Identificar las características de niñas y niños desplazados

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

El/la educador/a preguntará a las y los participantes:
¿Cuáles son las características de las niñas y niños desplazados?

Orientará el trabajo en grupo teniendo en cuenta la siguientes preguntas:

- *¿Qué dificultades tienen?*
- *¿Cómo se relacionan niñas y niños con sus padres, madres y demás familiares y amigos?*
- *¿Cuáles son sus miedos?*
- *¿Qué tipo de juegos realizan?*

Una vez recogidas las opiniones, el/la educador/a señalará quea raíz de lo vivido, niñas y niños que sufren desplazamiento presentan las siguientes dificultades:

- **Integración forzosa a la nueva comunidad de refugio:** *Lo que les genera sentimientos de temor e inseguridad. Si bien es cierto las personas jóvenes tienen la capacidad de adaptarse mejor y de una manera mas rápida a las nuevas situaciones, mientras dura este proceso*

D4) -continuación

de adaptación, niñas, niños y adolescentes tienen que pasar por situaciones difíciles, sin contar en la mayoría de los casos con ayuda para procesar sus experiencias dolorosas, lo que convierte a esta población en un grupo de alto riesgo.

- **Problemas emocionales:** *Expresados en sentimientos de desconfianza, inseguridad, agresividad y depresión.*

También se ve afectado el desarrollo de la identidad - autoestima de los niños, porque la pérdida y el desamparo hacen que las personas sientan que no son valoradas.

El desplazarse a otra comunidad en busca de protección y asilo hace que niñas y niños abandonen sus prácticas de juego y deban recrear los del nuevo medio para adaptarse a éste.

D) El Desplazamiento

D5) - Alternativas de ayuda

METODOLOGÍA:

20 minutos

Objetivos específicos:

Brindar alternativas de ayuda a niñas, niños y familias desplazadas.

Se formarán subgrupos y el educador o educadora pedirá al grupo que, a partir de sus intervenciones sobre las características de las familias, niñas y niños desplazados, mencionen alternativas de ayuda para esta población.

En reunión plenaria cada grupo presentará las conclusiones del trabajo realizado.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

El educador o educadora orientará sus respuestas teniendo en cuenta lo siguiente:

- Sensibilizar a la comunidad receptora sobre la problemática de las familias, niñas y niños desplazados.
- Fomentar la integración, participación, y organización de niñas, niños y familias desplazadas.
- Posibilitar la integración del niño y niña a la escuela y a la comunidad a través de actividades recreativas.
- Promover actividades recreativas y de arte para que niñas y niños expresen sus ideas, sentimientos, y experiencias.
- Ofrecerles un ambiente de afecto, confianza y aceptación.
- Valorar las capacidades y habilidades que tienen niñas y niños

D5) -continuación

- Favorecer espacios de integración y confianza entre las familias.
- Ayudarles a reconocer y valorar las costumbres de su zona de origen.
- Promover actividades que permitan a las familias expresar sus costumbres.
- Establecer redes institucionales para que todos conjuntamente podamos apoyar de mejor manera a los niños, respondiendo cada una de las instituciones a las diferentes problemáticas: legales, familiares, emocionales.

Las alternativas de ayuda a favor de la salud mental de niñas y niños desplazados no solo deben estar centradas a favor de esta población sino también de sus familias y comunidades, porque de esta manera existirá el soporte necesario para ayudarles; así el trabajo realizado es efectivo y duradero.

Recordemos que las características que presentan se encuentran directamente relacionadas con la situación familiar y de contexto en la que viven y han vivido.

Además, las dificultades que presentan sus familias repercuten directamente en los sentimientos y emociones de niñas y niños.



EL DUELO

Al finalizar el tema, las y los participantes serán capaces de manejar un concepto común de duelo y de ayudar a las familias, niñas y niños que estén pasando por ese proceso.

Tiempo total del taller: 2 horas 40 minutos

E) El Duelo

E1) - Definición de duelo

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Elaborar una definición conjunta de duelo.

Recursos:

- Tarjetas de cartulina o fichas
- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

“EL TESORO”

En una reunión plenaria, el educador o educadora entrega a cada participante cuatro tarjetas y da la siguiente consigna:

“Escriban en cada tarjeta el nombre de aquellas personas o cosas que son importantes y valiosas en sus vidas.”

Una vez que el grupo haya concluido con su tarea, el educador o educadora irá caminando alrededor de las y los participantes y les irá quitando una a una sus tarjetas, hasta que al final se queden solo con una.

Posteriormente, para el análisis del ejercicio se hacen las siguientes preguntas, recogiendo en un papelógrafo lo señalado por las y los participantes:

- ¿Qué cosas fueron las que perdieron?
- ¿Cómo se sentirían si de verdad perdieran a las personas o cosas valiosas que tienen?
- ¿Cómo se llama la etapa que vivimos después de perder algo muy querido para nosotros?

E1) -continuación

Posteriormente el facilitador señala a los participantes lo siguiente:

*“Teniendo en cuenta todo lo trabajado anteriormente,
¿Cómo podemos definir al duelo?”*

Se recogen las opiniones del grupo y se orienta la definición a lo siguiente:

- *Es un proceso por el que pasamos cuando perdemos o nos alejamos de un ser querido o de algo que es muy apreciado y significativo para nosotros, y frente a la pérdida sentimos mucha tristeza, angustia, dolor y pena.*
- *Entre las consecuencias de los desastres están la pérdida de seres humanos, bienes materiales, y en ocasiones el desplazamiento, lo que genera tristeza y dolor.*
- *El duelo es un proceso por el que pasa toda persona que ha sufrido una pérdida importante y no un estado que imposibilita para siempre el desempeño diario de una persona.*

E) El Duelo

E2) - Manifestaciones y fases del duelo

METODOLOGÍA:

40 minutos

Objetivos específicos:

Dar a conocer las etapas del duelo y sus manifestaciones.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Realizar una dinámica de formación de grupos (Una retahíla de las que están en el Manual de Terapias Lúdicas sería oportuna)

En cada grupo se pedirá a las y los participantes que elaboren la historia de un niño o niña que conocen o hayan conocido y esté pasando o haya pasado por un proceso de duelo.

Luego se les solicita que identifiquen, subrayen y escriban en un papelógrafo las manifestaciones del proceso de duelo identificadas en la historia.

Una vez recopiladas las manifestaciones del duelo en el papelógrafo, se les dirá que las mismas no se presentan todas en un primer momento; hay algunas que se harán presentes en un momento dado y otras en otro. Algunas corresponden a distintas etapas o fases del duelo.

Se escriben en un papelógrafo:

- **PRIMERA FASE**
- **SEGUNDA FASE**
- **TERCERA FASE**

E2) -continuación

El grupo ira señalando las características que corresponden a cada fase.

El/la educador/a debe precisar que tanto las reacciones de los niños y niñas, como las de adultas y adultos frente a una pérdida pasan por diferentes etapas o fases, aunque no son exactamente iguales en ambos grupos etéreos.

A continuación las fases por las que atraviesan generalmente niñas y niños:

- **FASE DE IMPACTO Y NEGACIÓN:**

Enfrentarse a la noticia de la muerte inesperada de un ser querido puede generar incredulidad, confusión, incapacidad para reaccionar emocionalmente. Es frecuente no querer aceptar la pérdida y negar la realidad. A veces ante la noticia el niño o niña puede sentarse en silencio con la mirada fija. Luego afloran los sentimientos de inseguridad, desesperación, búsqueda de la persona fallecida, desolación y llanto.

También pueden aparecer síntomas fisiológicos como tensión muscular, sudoración, dolores de cabeza, alergias, irritaciones en la piel, infecciones bronquiales, etc. y síntomas regresivos o conductas ya superadas para su edad, como mojar la cama o chuparse el dedo.

- **FASE DE PROTESTA Y DESORGANIZACIÓN:**

Sentimientos de rabia y tristeza se mezclarán en esta etapa. Es frecuente que ante el dolor por la pérdida, el niño o niña empiece a culparse. Los niños y niñas tienen la tendencia a pensar que todo está relacionado con ellos y ellas, y se sienten con frecuencia culpables de los problemas y las desgracias familiares, por lo que se les debe hacer saber explícitamente que no son los culpables de la muerte.

E) El Duelo

E2) -continuación

La angustia se hace presente y pueden aparecer disminución de la autoestima, alteraciones del apetito, insomnio, miedo, aislamiento social, problemas de higiene, falta de motivación y energía, etc.

Además los niños/as se pueden sentir desorientados y presentar problemas de concentración para realizar tareas simples o seguir órdenes. Si el niño o niña fantasea sobre su muerte para reunirse con el ser querido, o se envuelve en conductas autodestructivas son indicadores para buscar ayuda profesional.

• FASE DE REORGANIZACIÓN:

Empezará por aceptar la pérdida, aún con tristeza. Es posible que se presenten rasgos de la fase anterior. Hay una visible reducción de los sentimientos de irritabilidad, tristeza y angustia. El niño o niña recobra el interés por lo que ocurre a su alrededor.

Por lo general alcanzan un considerable nivel de madurez emocional y son más sensibles al dolor de los demás. Empieza a recordar los momentos gratos vividos con la persona fallecida, y también los momentos difíciles. Aunque esté triste, esa tristeza no le impedirá realizar sus actividades.

El educador o educadora también precisará que el proceso de elaboración del duelo requiere de tiempo, que puede durar de uno a dos años; que para llegar a la última fase del duelo son muy importantes las reacciones de otros familiares, la capacidad de los adultos y adultas para escuchar y entender no solo a través de palabras sino de actitudes y la capacidad de los seres más queridos por los niños y las niñas para decirles la verdad y ser apoyo y compañía en esos momentos.

E3) - Tipos de duelo

■ Objetivos específicos:

Dar a conocer los tipos de duelo

■ Recursos:

- Rotafolios
- Marcadores

■ METODOLOGÍA:

20 minutos

Se pregunta a los participantes:

¿Qué tipos de duelo conocen o creen que existen?

Se recogen las respuestas de los participantes y se señala lo siguiente:

Existen tres tipos de duelo:

◦ DUELO NORMAL:

Ocurre cuando perdemos o nos alejamos de un ser querido o algo que para nosotros es muy significativo. En el duelo normal podemos decir que la pérdida ocurre de manera natural, como por ejemplo, luego de una enfermedad, de un accidente o de algún desastre natural.

En este tipo de duelo, el proceso por el que pasa la persona dura un tiempo determinado, hasta que llega a aceptar la pérdida continuando con sus actividades de manera adecuada.

◦ DUELO PATOLÓGICO:

Tiene las mismas causas del duelo normal, pero la recuperación de la persona se torna difícil: ella se quiebra y entra en un estado de melancolía que trastorna su adecuado comportamiento. En general, el proceso se torna patológico cuando la persona que lo vive tiene una estructura frágil.

◦ **DUELO ESPECIAL:**

Se ha denominado así porque no se ajusta a los criterios de pérdida por enfermedad, accidente, o por distanciamiento de la persona o algo significativo; tampoco tiene que ver con la fragilidad estructural de las personas.

En el duelo especial están presentes otros factores que hacen más difícil su elaboración, como las circunstancias en las que se producen las pérdidas, convirtiéndose en desequilibrantes del proceso de duelo, pues en estos casos la muerte se da a consecuencia de actos intencionales con el fin de atemorizar a los demás. Existe una utilización de la vida y la muerte.

Los sentimientos que genera este tipo de duelo son mucho más amenazantes, pues la posibilidad de entender lo sucedido está negada: en estas circunstancias entre otros aspectos, al horror de la muerte se suma la información distorsionada sobre lo ocurrido.

Hablamos ahora de duelos especiales sobretudo en el caso de aquellas personas que sufrieron de manera directa los desastres que azotaron nuestro país y que, además, no contaron con el tiempo, el apoyo ni el acompañamiento necesario para procesarlo.

** Recomendamos revisar el Capítulo "Los Niños y el Proceso de Duelo", del libro El Duelo, Un camino hacia la Transformación, de Rosa Mariana Brea Franco.*

E4) - Factores que influyen en el proceso de duelo

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Reflexionar sobre los factores que influyen en el proceso de duelo.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Se coloca en un papelógrafo y se dice a los participantes:

“Teniendo en cuenta las manifestaciones y fases identificadas, ¿Cuáles factores creen que afectan el proceso de duelo en las niñas y los niños?”

Se recoge toda la información que da respuesta a esta pregunta y se escriben los factores en el papelógrafo.

Posteriormente se orientan las preguntas a lo siguiente:

- La situación en que se dio la pérdida.
- Ocultarle la verdad al niño o niña.
- Que no pueda comunicarse con sus familiares.
- No permitirle participar del velorio y el entierro.
- Que personas adultas descarguen sus tensiones en el niño o niña.
- Que no cuente con el apoyo de la familia y personas cercanas.
- No responder a las preguntas que haga sobre la pérdida.
- Que el niño o niña asuma más responsabilidades de las que puede.
- Otras.

A partir de esto se pone énfasis en la importancia del trabajo del equipo del Retorno a la Alegría en el acompañamiento de niñas, niños y adolescentes que se encuentran en situación de duelo.

E) El Duelo

E5) - Alternativas de ayuda

METODOLOGÍA:

40 minutos

Objetivos específicos:

Brindar alternativas de ayuda a los niños en proceso de duelo.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Teniendo en cuenta las historias y fases del duelo, en reunión plenaria se trabajan las alternativas de ayuda que se pueden brindar frente a un caso de duelo.

Estas son las siguientes:

- *Si el niño o niña ha perdido un ser querido significativo, buscar la persona más cercana para que le de la noticia.*
- *Si la familia no ha conversado con el niño o niña, explicarle la necesidad de hacerlo.*
- *Explicarle al niño o niña de la manera más sencilla el hecho de la muerte de ese ser querido.*
- *Dejarle que participe en la ceremonia del velorio y entierro y que se despida, sin presionarlo.*
- *Comprender que puede haber cambios en el comportamiento del niño o niña, debido a que esta viviendo un proceso de duelo.*
- *Escucharle, acogerle, darle seguridad y compartir sus sentimientos.*

E5) -continuación

Luego el/la educador/a hace el cierre del trabajo planteando lo siguiente:

- *Es importante reconocer que el trabajo de ayuda a niñas y niños en proceso de duelo implica trabajar con las personas más cercanas e importantes para ellos, es decir, familiares, amigos, maestros, vecinos y comunidad en general.*
- *Para concluir el tema señalar que en el caso de familiares desaparecidos la elaboración del duelo es más difícil y dolorosa, pues la manera en que se produce la pérdida dificulta el proceso de duelo.*

Es importante reconocer que nosotros mismos nos sentimos afectados cuando atendemos a menores en proceso de duelo, y que esto puede generar actitudes que interfieran en nuestro que hacer y en nuestras relaciones, razón por la cual es necesario compartir con el equipo en las sesiones de desahogo, los sentimientos generados por el trabajo que realizan.

E) El Duelo

E6) -Tareas para que las niñas /os puedan aceptar el duelo y procesarlo

METODOLOGÍA:

40 minutos

Objetivos específicos:

Las Necesidades de los Niños y las Niñas en el Proceso de Duelo

** Brea Franco, Rosa Mariana. El Duelo, Un camino hacia la Transformación*

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Estrategias que podemos utilizar para facilitar la aceptación de la pérdida y atravesar el proceso de duelo:

- *Aceptar la realidad de la muerte. Conviene integrar al niño y niña a los eventos y rituales. La aceptación se concretizará cuando tengan la oportunidad de expresarse verbal y simbólicamente.*
- *Dejar que el niño y la niña expresen su pena en un ambiente de soporte emocional y espiritual. A veces son las adultas y adultos quienes inhiben los sentimientos de las y los menores porque ellos mismos no pueden lidiar con esa pena. Escribir cartas de agradecimiento, perdón y despedida a la persona fallecida, les ayuda en esa expresión afectiva.*
- *Ayudar al niño y a la niña a transformar su relación con la persona fallecida. Reconstruir los recuerdos a través de fotografías, recordar momentos especiales, permitirles participar en la reorganización de las pertenencias personales de la persona fallecida y que comparta con cuales objetos desea quedarse. Que visite el cementerio y asista todos los eventos significativos.*
- *Permitir que el niño o la niña desarrolle una nueva identidad después de la pérdida del ser querido, que asuma nuevos roles. Atender si asume comportamientos o papeles no adecuados para su edad.*
- *Aprender de la experiencia. Los niños y niñas que han estado tan cerca del sufrimiento*

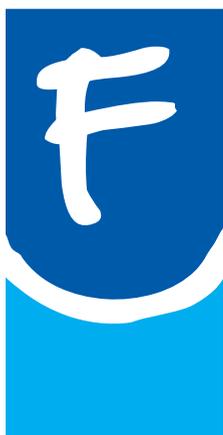
E6) -continuación

aprenden a valorar la vida de forma diferente, se vuelven más sensibles a los demás y comprenden que hay situaciones que no se pueden evitar. Aprenden a dar importancia a todo lo bueno que la vida les ofrece.

- *Contar con la presencia de adultos estables a través de su desarrollo. El duelo es un proceso que se vive poco a poco en el transcurso del tiempo, con lo cual necesitarán esa presencia adulta que les apoye a través de sus diferentes etapas.*

El trabajo con niños y niñas en proceso de duelo requiere el establecimiento inmediato de la empatía de quienes facilitarán el proceso de recuperación ante la pérdida.

Por eso insistimos en recomendar que una vez iniciado el programa Retorno a la Alegría las y los terapeutas lúdicos involucrados deben permanecer en el programa hasta su cierre y despedida; de lo contrario se estaría revictimizando y reexponiendo a mayor sufrimiento a los y las menores que ya de por sí entran en dicho programa con una condición de vulnerabilidad.



ANSIEDAD y MIEDO

Al finalizar el tema, las y los participantes serán capaces de identificar a niñas y niños con características de ansiedad y brindar las alternativas de ayuda correspondientes.

Tiempo total del taller: 2 horas 40 minutos

F) Ansiedad y Miedo

F1) - Definición de ansiedad y de miedo.

METODOLOGÍA:

15 minutos

Objetivos específicos:

Elaborar una definición conjunta de ansiedad y de miedo.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Se les dice a los participantes que muchas veces hemos escuchado los términos ansiedad y miedo, y se les pregunta que entendemos cuando escuchamos la palabra ansiedad.

Se recogen las opciones de los participantes y finalmente el facilitador señalará lo siguiente:

La ansiedad es una manifestación de temor o miedo frente a algo conocido o frente a algo cuyo origen no conocemos bien.

A continuación se les pregunta:

¿Qué entendemos cuando escuchamos la palabra miedo?

Se recogen las opiniones de los participantes y finalmente el facilitador señalará lo siguiente:

El miedo es una emoción desagradable, provocada por una percepción ó sensación de peligro frente a algo real o supuesto, conocido ó desconocido o cuyo origen no conocemos bien.

F2) - Características de la ansiedad y del miedo

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Identificar las características de los niños con problemas de ansiedad y/o miedo.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Luego el educador o educadora dirá al grupo: “Casi diariamente escuchamos o decimos que alguien está ansioso o tiene ansiedad. ¿Qué características nos indican que esa persona está ansiosa?”

Se recogen las opiniones y se pone énfasis en las siguientes características:

- Tiene muchos miedos.
- Cuando a la persona le sudan las manos.
- Cuando siente que el corazón le late fuertemente
- Se muestra inseguro.
- Tiene dificultades para dormir.
- Se come las uñas.
- Tartamudea.
- Tiene dificultades para concentrarse.
- Muestra agitación física.
- Cuando tiene la respiración alterada.

Se les informa que las características del miedo son las mismas, substituyendo el punto 1 (tener muchos miedos) por señales de angustia o desanimo.

Seguidamente preguntamos: ¿Las niñas y niños, presentan las mismas características que los adultos?

F) Ansiedad y Miedo

F2) -continuación

Se orientan las respuestas a lo siguiente:

- Se señala que cada persona tiene una forma de expresar su ansiedad o miedo, ante un mismo hecho.
- Una niña o niño ansioso puede presentar varias manifestaciones.
- Los adultos manifiestan su ansiedad y/o miedo de forma verbal y conductual, mientras que los niños lo hacen principalmente de manera conceptual.

Un niño o niña que siente miedo puede presentar varias manifestaciones:

- El miedo se comunica a los demás a través del rostro o de manera gestual
- Cualquier ruido lo asusta
- Duerme con la luz prendida, se niega a dormir solo.
- Busca protección de sus padres o cuidadores
- Grita con facilidad
- Se esconde
- Se pone agresivo con facilidad

F3) - Alternativas de ayuda

■ **Objetivos específicos:**

Brindar alternativas de ayuda a los niños con características de ansiedad y/o miedo.

■ **Recursos:**

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

■ **METODOLOGÍA:**

30 minutos

¿Cuáles alternativas de ayuda podemos brindar a los niños con características de ansiedad y/o miedo?

A partir de una lluvia de ideas se recogen, en un papelógrafo, las alternativas planteadas por el grupo.

Orientar las respuestas a lo siguiente:

◦ **BRINDARLE APOYO Y COMPAÑÍA:**

En caso que el niño o niña presente trastornos del sueño, la madre u otra persona debe acercarse a la cama y tranquilizarle, al mismo tiempo que adopta una actitud que le de seguridad.

◦ **USAR MEDIOS DE CORRECCIÓN ADECUADOS:**

Evitar el castigo físico y emocional, pues estos aumentarían su temor y ansiedad. Si queremos corregir al niño podemos recurrir a medidas que no sean agresivas, como alejarlo por unos instantes del lugar donde estaba o de la actividad que estaba realizando y conversar con él procurando que se de cuenta de lo que ha hecho y como puede rectificarlo.

F) Ansiedad y Miedo

F3) -continuación

- **INFORMAR Y ORIENTAR:**

Se debe conversar con padre, madre, tutor, tutora o docentes acerca de la ayuda que necesita el niño o niña y sobre las razones de su comportamiento.

La preocupación exagerada o el descuido total del niño o la niña, pueden acarrear mayores problemas.

- **CONVERSAR Y GANARSE SU CONFIANZA:**

Debemos aprender a tolerar la desconfianza inicial o el temor que niñas y niños sienten frente a una persona adulta. Si el niño o niña desea conversar con nosotros sobre sus dudas, preocupaciones o sucesos pasados, debemos disponer de tiempo para escucharle.

Al igual que los adultos y adultas, niñas y niños necesitan repetir varias veces sus historias a una persona comprensiva y dispuesta a escucharles, pues esto ayuda a integrar y comprender lo sucedido.

(Ejemplo, el cuento Buenas Noches)

- **HACER QUE EL NIÑO O LA NIÑA PARTICIPE DE LAS DECISIONES IMPORTANTES DE LA FAMILIA:**

Si va a haber cambios abruptos en la crianza del niño o niña, hay que conversar con el/ella sobre las situaciones nuevas que va a vivir e informarle acerca de las decisiones de la familia. También es necesario escuchar sus deseos e inquietudes.

- **AVERIGUAR LOS MOTIVOS DE TEMOR Y NO OBLIGARLES A ENFRENTARLOS:**

Si, por ejemplo, el niño o niña no quiere asistir al colegio, hay que averiguar los motivos y propiciar el retorno a la escuela sin obligarle ni presionarle.

Para apoyarle debemos orientarle a la realización de otras actividades, lo que se conseguirá poco a poco, hasta que el niño o niña pueda volver a realizar las actividades de su vida cotidiana.

F3) -continuación

- **FAVORECER LA EXPRESIÓN E INTERCAMBIO DE SENTIMIENTOS:**

Propiciar la expresión libre y espontánea del niño o niña frente a sus demás compañeros para que participe y se incorpore progresivamente en actividades como el dibujo, la narración de cuentos, la danza, el canto, los deportes etcétera.

- **BRINDARLE AFECTO:**

Sea cual fuere la edad del niño o niña es importante demostrarle nuestro afecto con un abrazo, una palmada en la espalda, un beso, etcétera. Estas expresiones generan el sentimiento de seguridad, confianza y aceptación.

- **EVITAR FORZAR LAS EXPRESIONES DE AFECTO:**

Las manifestaciones físicas de afecto no deben ser excesivas ni forzadas, siempre deben darse con respeto y autenticidad. Hay niñas y niños que no están acostumbrados a este tipo de expresiones y pueden reaccionar a la defensiva, razón por la cual es necesario no presionarles sino ganar su confianza poco a poco.

- **NO LIMITAR EL JUEGO LIBRE DE NIÑAS Y NIÑOS:**

Las niñas y niños van a representar a través del juego las situaciones que les resultan difíciles de entender o que les provocan tensión. Jugando o dramatizando la situación vivida pueden contrarrestar su situación original de desamparo.

Cuando observamos que un niño o niña representa en el juego escenas de la vida cotidiana o situaciones difíciles por las que ha pasado y son repetitivas debemos permitirles teniendo cuidado que no se lastime ni lastime a otros/as. Esta libertad de juego le hará sentir que es capaz de manejar su cuerpo y sus sentimientos. Además, en la repetición de este juego se dará un proceso donde asimilará la experiencia vivida.

El miedo es una emoción que se puede moldear a través de la educación, la cultura y el medio ambiente que nos rodea.

Finalmente, tener en cuenta que las actitudes positivas juegan un papel importante en la desaparición de la ansiedad y el miedo. Como por ejemplo, el apoyo de familiares, amigos/as, profesores/as etc.



AUTOESTIMA

Al finalizar el tema, las y los participantes serán capaces de identificar pensamientos, sentimientos y acciones que tenemos acerca de nosotros mismos.

Tiempo total del taller: 2 horas 15 minutos

G) Autoestima

G1) - Concepto de autoestima

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Explorar el conocimiento sobre autoestima que tiene el grupo.

Construir un concepto común de autoestima.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Ovilla de hilo

Una vez que todas y todos estén presentes y ubicados en el ambiente adecuado, se les pide que expresen palabras e ideas asociadas a la autoestima, a través de la dinámica de la telaraña.

Sentados en círculo, inicia uno de los participantes, quien ata el extremo del bollo de lana a su dedo índice, expresa su palabra asociada a la autoestima, y luego lanza el bollo a otra persona, cuidando que no se suelte de su dedo. La persona

que recibe el ovillo de cuerda atará ésta a su dedo índice y compartirá su palabra; luego lanzará el ovillo a otra persona. Este proceso continuará hasta que todos sostengan una parte de la cuerda.

Esta dinámica se debe de realizar de manera rápida, la idea es mantener la atención y la concentración.

Las palabras que se expresan se van anotando en el papelógrafo.

Terminada la actividad se les pregunta que creen que se ha formado, se retroalimenta explicándoles el concepto de autoestima y la forma como se construye la autoestima en el ser humano, la cual empieza desde la niñez.

Se orienta la definición de autoestima a lo siguiente:

La autoestima es la forma en que nos percibimos y valoramos. Son los pensamientos, sentimientos y acciones que tenemos acerca de nosotros mismos y nosotras mismas, partiendo del autoconocimiento y de la autoaceptación de nuestras fortalezas y debilidades.

G2) - Autoconocimiento y autoaceptación

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Identificar la forma como se está percibiendo cada persona y cómo está influyendo en la relación con otros.

Recursos:

- Papel bond
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Hojas
- Lápices

Todas y todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptara sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente.

Este ejercicio está diseñado para ayudarle a ver algunas de sus fallas, que estas no le hacen menos valiosa o valioso que otra persona. **“En tu debilidad está tu fuerza”.**

Se le entrega a cada participante una hoja y un lápiz.

El educador o educadora pedirá que cada participante escriba las cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo/a, pero que sin embargo admite como cierto.

Cada participante escogerá un compañero o compañera para compartir sobre lo que escribió, procurando no tener una actitud defensiva.

Luego, sentados en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con “yo soy...” Ejemplo: “yo soy muy agresivo”, “yo soy floja”, etc.

G) Autoestima

G2) - continuación

El educador o educadora pide que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.

Sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.

Guíe un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Puede utilizar las siguientes preguntas:

- *¿Cómo se sintieron a medida que se detuvieron a pensar y sentir sobre ustedes mismos?*
- *¿Descubrieron y/o recordaron aspectos nuevos y/o escondidos de ustedes?*
- *¿Hubo algo que se les dificultó y/o reconocer?*
- *¿Qué pueden aprender del ejercicio?*
- *¿Cómo creen que influye su autoestima en la relación con: niñas, niños, jóvenes, adultas y adultos?*

La reflexión se orienta hacia la toma de conciencia de que:

La forma como nos percibimos y valoramos determina en gran manera cómo nos comportamos, cómo enfrentamos la vida, cómo nos relacionamos con las demás personas, incluidos los niños.

Recordemos que los bebés no nacen con sentimientos negativos sobre sí mismo, lo que un niño (incluso un adulto) siente de sí mismo, después de cierto tiempo está determinado en gran manera por los tempranos mensajes que capta sobre sí mismo de sus padres y adultos que lo rodean.

Cuando un niño sostiene que es estúpido, feo, malo o tonto, es porque en algún momento de su vida, alguien juzgó sus acciones y confundió su personalidad hacia estos juicios de valor.

G3) - Herramientas para desarrollar la autoestima

■ **Objetivos específicos:**

Destacar lo positivo que otros perciben de nosotros.

Brindar alternativas para el desarrollo de la autoestima propia y de los niños.

■ **Recursos:**

- Hojas de papel en blanco
- Bolígrafos
- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

■ **METODOLOGÍA:**

1 hora 15 minutos

1- Dinámica: **BANCO DE "CARICIAS"**

Sentados en el círculo, entregue a cada participante una hoja de papel en blanco, instrúyales que pongan su nombre y la pasen a la persona de la derecha.

Cada participante anotará en el papel de los demás, al menos una cualidad que percibe de ellos. Al final, la hoja llegará a su dueño quien la conservará como un banco de caricias y reconocimientos.

(15 minutos)

2- Finalizada, la anterior actividad, se les pide que mencionen algunas alternativas para el manejo de la autoestima.

Se recogen las opiniones y se orienta a las alternativas que se dan en la primera parte de este manual: "Orientaciones Básicas para Trabajar con Niñas y Niños".

(30 minutos)

3- Léales el cuento "EL PATITO FEO" (adjunto) y luego analice su contenido.

- ¿De qué nos está hablando el cuento?
- ¿Qué podemos aprender de él?

(30 minutos)

El Patito Feo

Hans Christian Andersen

¡Qué hermosa estaba la campiña! Había llegado el verano: el trigo estaba amarillo; la avena, verde; la hierba de los prados, cortada ya, quedaba recogida en los pajares, en cuyos tejados se paseaba la cigüeña, con sus largas patas rojas, hablando en egipcio, que era la lengua que le enseñara su madre. Rodeaban los campos y prados grandes bosques, y entre los bosques se escondían lagos profundos. ¡Qué hermosa estaba la campiña! Bañada por el sol se levantaba una mansión señorial, rodeada de hondos canales, y desde el muro hasta el agua crecían grandes plantas trepadoras formando una bóveda tan alta que dentro de ella podía estar de pie un niño pequeño, mas por dentro estaba tan enmarañado, que parecía el interior de un bosque. En medio de aquella maleza, una gansa, sentada en el nido, incubaba sus huevos. Estaba ya impaciente, pues ¡tardaban tanto en salir los polluelos, y recibía tan pocas visitas!

El Patito Feo

Los demás patos preferían nadar por los canales, en vez de entrar a hacerle compañía y charlar un rato.

Por fin empezaron a abrirse los huevos, uno tras otro. «¡Pip, pip!», decían los pequeños; las yemas habían adquirido vida y los patitos asomaban la cabecita por la cáscara rota.

- ¡cuac, cuac! - gritaban con todas sus fuerzas, mirando a todos lados por entre las verdes hojas. La madre los dejaba, pues el verde es bueno para los ojos.

- ¡Qué grande es el mundo! -exclamaron los polluelos, pues ahora tenían mucho más sitio que en el interior del huevo.

- ¿Creéis que todo el mundo es esto? -dijo la madre-. Pues andáis muy equivocados. El mundo se extiende mucho más lejos, hasta el otro lado del jardín, y se mete en el campo del cura, aunque yo nunca he estado allí. ¿Estáis todos? -prosiguió, incorporándose-. Pues no, no los tengo todos; el huevo gordote no se ha abierto aún. ¿Va a tardar mucho? ¡Ya estoy hasta la coronilla de tanto esperar!

- Bueno, ¿qué tal vamos? -preguntó una vieja gansa que venía de visita.

- ¡Este huevo que no termina nunca! -respondió la clueca-. No quiere salir. Pero mira los demás patitos: ¿verdad que son lindos? Todos se parecen a su padre; y el sinvergüenza no viene a verme.

- Déjame ver el huevo que no quiere romper -dijo la vieja-. Créeme, esto es un huevo de pava; también a mi me engañaron una vez, y pasé muchas fatigas con los polluelos, pues le tienen miedo al

agua. No pude con él; me desgañité y lo puse verde, pero todo fue inútil. A ver el huevo. Sí, es un huevo de pava. Déjalo y enseña a los otros a nadar.

- Lo empollaré un poquitín más dijo la clueca-. ¡Tanto tiempo he estado encima de él, que bien puedo esperar otro poco!

- ¡Cómo quieras! -contestó la otra, despidiéndose.

Al fin se partió el huevo. «¡Pip, pip!» hizo el polluelo, saliendo de la cáscara. Era gordo y feo; la gansa se quedó mirándolo:

- Es un pato enorme -dijo-; no se parece a ninguno de los otros; ¿será un pavo? Bueno, pronto lo sabremos; del agua no se escapa, aunque tenga que zambullirse a trompazos.

El día siguiente amaneció espléndido; el sol bañaba las verdes hojas de la enramada. La madre se fue con toda su prole al canal y, ¡plas!, se arrojó al agua. «¡Cuac, cuac!» -gritaba, y un polluelo tras otro se fueron zambullendo también; el agua les cubrió la cabeza, pero enseguida volvieron a salir a flote y se pusieron a nadar tan lindamente. Las patitas se movían por sí solas y todos chapoteaban, incluso el último polluelo gordote y feo.

- Pues no es pavo -dijo la madre-. ¡Fíjate cómo mueve las patas, y qué bien se sostiene! Es hijo mío, no hay duda. En el fondo, si bien se mira, no tiene nada de feo, al contrario. ¡Cuac, cuac! Venid conmigo, os enseñaré el gran mundo, os presentaré a los patos del corral. Pero no os alejéis de mi lado, no fuese que

El Patito Feo

alguien os atropellase; y ¡mucho cuidado con el gato!

Y se encaminaron al corral de los patos, donde había un barullo espantoso, pues dos familias se disputaban una cabeza de anguila. Y al fin fue el gato quien se quedó con ella.

- ¡Veis? Así va el mundo -dijo la gansa madre, afilándose el pico, pues también ella hubiera querido pescar el botín-. ¡Servíos de las patas! y a ver si os despabiláis. Id a hacer una reverencia a aquel pato viejo de allí; es el más ilustre de todos los presentes; es de raza española, por eso está tan gordo. Ved la cinta colorada que lleva en la pata; es la mayor distinción que puede otorgarse a un pato. Es para que no se pierda y para que todos lo reconozcan, personas y animales. ¡Ala, sacudiros! No metáis los pies para dentro. Los patitos bien educados andan con las piernas esparrancadas, como papá y mamá. ¡Así!, ¿veis? Ahora inclinad el cuello y decir: «¡cuac!».

Todos obedecieron, mientras los demás gansos del corral los miraban, diciendo en voz alta:

- ¡Vaya! sólo faltaban éstos; ¡como si no fuésemos ya bastantes! Y, ¡qué asco! Fijaos en aquel pollito: ¡a ése sí que no lo toleramos! -. Y enseguida se adelantó un ganso y le propinó un picotazo en el pescuezo.

- ¡Déjalo en paz! -exclamó la madre-. No molesta a nadie.

- Sí, pero es gordote y extraño -replicó el agresor-; habrá que sacudirlo.

- Tiene usted unos hijos muy guapos, señora -dijo el viejo de la pata vendada-. Lástima de este gordote; ése sí que es un fracaso. Me gustaría que pudiese retocarlo.

- No puede ser, Señoría -dijo la madre-. Cierto que no es hermoso, pero tiene buen corazón y nada tan bien como los demás; incluso diría que mejor. Me figuro que al crecer se arreglará, y que con el tiempo perderá volumen. Estuvo muchos días en el huevo, y por eso ha salido demasiado robusto -. Y con el pico le pellizó el pescuezo y le alisó el plumaje -. Además, es macho -prosiguió-, así que no importa gran cosa. Estoy segura de que será fuerte y se despabilará.

- Los demás polluelos son encantadores de veras -dijo el viejo-. Considérese usted en casa; y si encuentra una cabeza de anguila, haga el favor de traérmela.

Y de este modo tomaron posesión de la casa.

El pobre patito feo no recibía sino picotazos y empujones, y era el blanco de las burlas de todos, lo mismo de los gansos que de las gallinas. «¡Qué ridículo!», se reían todos, y el pavo, que por haber venido al mundo con espolones se creía el emperador, se henchía como un barco a toda vela y arremetía contra el patito, con la cabeza colorada de rabia. El pobre animalito nunca sabía dónde meterse; estaba muy triste por ser feo y porque era la chacota de todo el corral.

Así transcurrió el primer día; pero en los sucesivos las cosas se pusieron aún peor. Todos acosaban al patito; incluso sus hermanos lo trataban brutalmente, y no cesaban de gritar: - ¡Así te pescara el gato, bicho asqueroso!; y hasta la madre deseaba perderlo de vista. Los patos lo picoteaban; las gallinas lo golpeaban, y la muchacha encargada de repartir el pienso lo apartaba a puntapiés.

Al fin huyó, saltando la cerca; los pajarillos de la maleza se echaron a volar, asustados. «¡Huyen porque

El Patito Feo

soy feo!», dijo el pato, y, cerrando los ojos, siguió corriendo a ciegas. Así llegó hasta el gran pantano, donde habitaban los patos salvajes; cansado y dolorido, pasó allí la noche.

Por la mañana, los patos salvajes, al levantar el vuelo, vieron a su nuevo compañero: - ¿Quién eres? -le preguntaron, y el patito, volviéndose en todas direcciones, los saludó a todos lo mejor que supo.

- ¡Eres un espantajo! -exclamaron los patos-. Pero no nos importa, con tal que no te cases en nuestra familia - . ¡El infeliz! Lo último que pensaba era en casarse, se daba por muy satisfecho con que le permitiesen echarse en el cañaveral y beber un poco de agua del pantano.

Así transcurrieron dos días, al cabo de los cuales se presentaron dos gansos salvajes, machos los dos, para ser más precisos. No hacía mucho que habían salido del cascarón; por eso eran tan impertinentes.

- Oye, compadre -le dijeron-, eres tan feo que te encontramos simpático. ¿Quieres venirte con nosotros y emigrar? Cerca de aquí, en otro pantano, viven unas gansas salvajes muy amables, todas solteras, y saben decir «¡cuac!». A lo mejor tienes éxito, aun siendo tan feo.

¡Pim, pam!, se oyeron dos estampidos: los dos machos cayeron muertos en el cañaveral, y el agua se tiñó de sangre. ¡Pim, pam!, volvió a retumbar, y grandes bandadas de gansos salvajes alzaron el vuelo de entre la maleza, mientras se repetían los disparos. Era una gran cacería; los cazadores rodeaban el cañaveral, y algunos aparecían sentados en las ramas de los árboles que lo dominaban; se formaban nubecillas azuladas por entre el espesor del ramaje, cerniéndose por encima del agua, mientras los perros nadaban en el pantano, ¡Plas, plas!, y juncos y cañas se inclinaban de todos lados. ¡Qué susto para el pobre patito!

Inclinó la cabeza para meterla bajo el ala, y en aquel mismo momento vio junto a sí un horrible perrazo con medio palmo de lengua fuera y una expresión atroz en los ojos. Alargó el hocico hacia el patito, le enseñó los agudos dientes y, ¡plas, plas! se alejó sin cogerlo.

- ¡Loado sea Dios! -suspiró el pato-. ¡Soy tan feo que ni el perro quiso morderme!

Y se estuvo muy quietecito, mientras los perdigones silbaban por entre las cañas y seguían sonando los disparos.

Hasta muy avanzado el día no se restableció la calma; mas el pobre seguía sin atreverse a salir. Esperó aún algunas horas: luego echó un vistazo a su alrededor y escapó del pantano a toda la velocidad que le permitieron sus patas. Corrió a través de campos y prados, bajo una tempestad que le hacía muy difícil la huida.

Al anochecer llegó a una pequeña choza de campesinos; estaba tan ruinosa, que no sabía de qué lado caer, y por eso se sostenía en pie. El viento soplaba con tal fuerza contra el patito, que éste tuvo que sentarse sobre la cola para afianzarse y no ser arrastrado. La tormenta arreciaba más y más. Al fin, observó que la puerta se había salido de uno de los goznes y dejaba espacio para colarse en el interior; y esto es lo que hizo.

Vivía en la choza una vieja con su gato y su gallina. El gato, al que llamaba «hijito», sabía arquear el lomo y ronronear, e incluso desprendía chispas si se le frotaba a contrapelo. La gallina tenía las patas muy cortas, y por eso la vieja la llamaba «tortita pati-corta»; pero era muy buena ponedora, y su dueña

El Patito Feo

la quería como a una hija.

Por la mañana se dieron cuenta de que había llegado un forastero, y el gato empezó a ronronear, y la gallina, a cloquear.

- ¿Qué pasa? -dijo la vieja mirando a su alrededor. Como no veía bien, creyó que era un ganso cebado que se habría extraviado-. ¡No se cazan todos los días! -exclamó-. Ahora tendré huevos de pato. ¡Con tal que no sea un macho! Habrá que probarlo.

Y puso al patito a prueba por espacio de tres semanas; pero no salieron huevos. El gato era el mandamás de la casa, y la gallina, la señora, y los dos repetían continuamente: - ¡Nosotros y el mundo! - convencidos de que ellos eran la mitad del universo, y aún la mejor. El patito pensaba que podía opinarse de otro modo, pero la gallina no le dejaba hablar.

- ¿Sabes poner huevos? -le preguntó.

- No.

- ¡Entonces cierra el pico!

Y el gato:

- ¿Sabes doblar el espinazo y ronronear y echar chispas?

- No.

- Entonces no puedes opinar cuando hablan personas de talento.

El patito fue a acurrucarse en un rincón, malhumorado. De pronto acordóse del aire libre y de la luz del sol, y le entraron tales deseos de irse a nadar al agua, que no pudo reprimirse y se lo dijo a la gallina.

- ¿Qué mosca te ha picado? -le replicó ésta-. Como no tienes ninguna ocupación, te entran estos antojos. ¡Pon huevos o ronronea, verás como se te pasan!

- ¡Pero es tan hermoso nadar! -insistió el patito-. ¡Da tanto gusto zambullirse de cabeza hasta tocar el fondo!

- ¡Hay gustos que merecen palos! -respondió la gallina-. Creo que has perdido la chaveta. Pregunta al gato, que es la persona más sabia que conozco, si le gusta nadar o zambullirse en el agua. Y ya no hablo de mí. Pregúntalo si quieres a la dueña, la vieja; en el mundo entero no hay nadie más inteligente. ¿Crees que le apetece nadar y meterse en el agua?

- ¡No me comprendéis! -suspiró el patito.

- ¿Qué no te comprendemos? ¿Quién lo hará, entonces? No pretenderás ser más listo que el gato y la mujer, ¡y no hablemos ya de mí! No tengas esos humos, criatura, y da gracias al Creador por las cosas buenas que te ha dado. ¡No vives en una habitación bien calentita, en compañía de quien puede enseñarte mucho? Pero eres un charlatán y no da gusto tratar contigo. Créeme, es por tu bien que te digo cosas

El Patito Feo

desagradables; ahí se conoce a los verdaderos amigos. Procura poner huevos o ronronear, o aprende a despedir chispas.

- Creo que me marcharé por esos mundos de Dios -dijo el patito.

- Es lo mejor que puedes hacer – le respondió la gallina.

Y el patito se marchó; se fue al agua, a nadar y zambullirse, pero, todos los animales lo despreciaban por su fealdad.

Llegó el otoño: en el bosque, las hojas se volvieron amarillas y pardas, y el viento las arrancaba y arremolinaba, mientras el aire iba enfriándose por momentos; cerníanse las nubes, llenas de granizo y nieve, y un cuervo, posado en la valla, gritaba: «¡au, au!» de puro frío. Sólo de pensarlo le entran a uno escalofríos. El pobre patito lo pasaba muy mal, realmente.

Un atardecer, cuando el sol se ponía ya, llegó toda una bandada de grandes y magníficas aves, que salieron de entre los matorrales; nunca había visto nuestro pato aves tan espléndidas. Su blancura deslumbraba y tenían largos y flexibles cuellos; eran cisnes. Su chillido era extraordinario, y, desplegando las largas alas majestuosas, emprendieron el vuelo, marchándose de aquellas tierras frías hacia otras más cálidas y hacia lagos despejados. Eleváronse a gran altura, y el feo patito experimentó una sensación extraña; giró en el agua como una rueda, y, alargando el cuello hacia ellas, soltó un grito tan fuerte y raro, que él mismo se asustó. ¡Ay!, no podía olvidar aquellas aves hermosas y felices, y en cuanto dejó de verlas, se hundió hasta el fondo del pantano. Al volver a la superficie estaba como fuera de sí. Ignoraba su nombre

y hacia donde se dirigían, y, no, obstante, sentía un gran afecto por ellas, como no lo había sentido, por nadie. No las envidiaba. ¡Cómo se le hubiera podido ocurrir el deseo de ser como ellas! Habríase dado por muy satisfecho con que lo hubiesen tolerado los patos, ¡pobrecillo!, feo como era.

Era invierno, y el frío arreciaba; el patito se veía forzado a nadar sin descanso para no entumecerse; mas, por la noche, el agujero en que flotaba se reducía progresivamente. Helaba tanto, que se podía oír el crujido del hielo; el animalito tenía que estar moviendo constantemente las patas para impedir que se cerrase el agua, hasta que lo rindió el cansancio, y, al quedarse quieto, lo aprisionó el hielo.

Por la mañana llegó un campesino, y, al darse cuenta de lo ocurrido, rompió el hielo con un zueco y, cogiendo el patito, lo llevó a su mujer. En la casa se reanimó el animal.

Los niños querían jugar con él, pero el patito, creyendo que iban a maltratarlo, saltó asustado en medio de la lechera, salpicando de leche toda la habitación. La mujer se puso a gritar y a agitar las manos, con lo que el ave se metió de un salto en la mantequera, y, de ella, en el jarro de la leche ¡y yo qué sé dónde! ¡Qué confusión! La mujer lo perseguía gritando y blandiendo las tenazas; los chiquillos corrían, saltando por encima de los trastos, para cazarlo, entre risas y barullo. Suerte que la puerta estaba abierta y pudo refugiarse entre las ramas, en la nieve recién caída. Allí se quedó, rendido.

Sería demasiado triste narrar todas las privaciones y la miseria que hubo de sufrir nuestro patito durante aquel duro invierno.

Lo pasó en el pantano, entre las cañas, y allí lo encontró el sol cuando volvió el buen tiempo. Las

El Patito Feo

alondras cantaban, y despertó, espléndida, la primavera.

Entonces el patito pudo batir de nuevo las alas, que zumbaron con mayor intensidad que antes y lo sostuvieron con más fuerza; y antes de que pudiera darse cuenta, encontróse en un gran jardín, donde los manzanos estaban en flor, y las fragantes lilas curvaban sus largas ramas verdes sobre los tortuosos canales. ¡Oh, aquello sí que era hermoso, con el frescor de la primavera! De entre las matas salieron en aquel momento tres preciosos cisnes aleteando y flotando levemente en el agua. El patito reconoció a aquellas bellas aves y se sintió acometido de una extraña tristeza.

- ¡Quiero irme con ellos, volar al lado de esas aves espléndidas! Me matarán a picotazos por mi osadía: feo como soy, no debería acercarme a ellos. Pero iré, pase lo que pase. Mejor ser muerto por ellos que verme vejado por los patos, aporreado por los pollos, rechazado por la criada del corral y verme obligado a sufrir privaciones en invierno-. Con un par de aletazos se posó en el agua, y nadó hacia los hermosos cisnes. Éstos al verle, corrieron a su encuentro con gran ruido de plumas. - ¡Matadme! -gritó el animalito, agachando la cabeza y aguardando el golpe fatal. Pero, ¿qué es lo que vio reflejado en la límpida agua? Era su propia imagen; vio que no era un ave desgarrado, torpe y de color negruzco, fea y repelente, sino un cisne como aquéllos.

¡Qué importa haber nacido en un corral de patos, cuando se ha salido de un huevo de cisne!

Entonces recordó con gozo todas las penalidades y privaciones pasadas; sólo ahora comprendía su felicidad, ante la magnificencia que lo rodeaba.

Los cisnes mayores describían círculos a su alrededor, acariciándolo con el pico.

Presentáronse luego en el jardín varios niños, que echaron al agua pan y grano, y el más pequeño gritó:

- ¡Hay uno nuevo!

Y sus compañeros, alborozados, exclamaron también, haciéndole coro:

- ¡Sí, ha venido uno nuevo!

Y todo fueron aplausos, y bailes, y brincos; y corriendo luego al encuentro de sus padres, volvieron a poco con pan y bollos, que echaron al agua, mientras exclamaban:

- El nuevo es el más bonito; ¡tan joven y precioso! -. Y los cisnes mayores se inclinaron ante él.

Pero él se sentía avergonzado, y ocultó la cabeza bajo el ala; no sabía qué hacer, ¡era tan feliz!, pero ni pizca de orgulloso. Recordaba las vejaciones y persecuciones de que había sido objeto, y he aquí que ahora decían que era la más hermosa entre las aves hermosas del mundo. Hasta las lilas bajaron sus ramas a su encuentro, y el sol brilló, tibio y suave. Crujieron entonces sus plumas, irguióse su esbelto cuello y, rebosante el corazón, exclamó:

- ¡Cómo podía soñar tanta felicidad, cuando no era más que un patito feo!



EMPODERAMIENTO FAMILIAR

Al finalizar el tema, las y los participantes serán capaces de reconocer y/o promover las formas y elementos que refuerzan los vínculos familiares

Tiempo total del taller: 1 hora 35 minutos

H) Empoderamiento Familiar

H1) - Concepto de empoderamiento familiar

METODOLOGÍA:

25 minutos

Objetivos específicos:

Explorar el concepto de empoderamiento familiar y formular uno en conjunto.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Pida a las y los participantes que expresen palabras e ideas asociadas a lo que ellas y ellos creen es empoderamiento familiar, a manera de lluvia de ideas. Las palabras e ideas que se expresan se van anotando en el papelógrafo.

Terminada la actividad se les pregunta:

Teniendo en cuenta todo lo dicho por ustedes, ¿Cómo podemos definir empoderamiento familiar?

Se recogen las opiniones y se orienta la definición a lo siguiente:

El empoderamiento familiar es un proceso por el cual la familia, en su peculiaridad, descubre formas y elementos para reforzar los vínculos al interior de ella, de manera que se constituye en el núcleo de desarrollo de cada uno de sus miembros. Además asume y defiende sus roles de forma segura y efectiva.

A cada participante se le entrega del poema “De padre a hijo”, de Ángela Marulanda (adjunta página 124). La lectura se realiza de manera grupal, es decir, cada estrofa es leída en voz alta por un o una participante distinta. Terminada la lectura se realiza la reflexión del texto, en donde cada una y cada uno expresa su opinión sobre el mismo.

H2) - Ambientación

METODOLOGÍA:

15 minutos

Objetivos específicos:

Sensibilizar al tema.

Recursos:

- Papel bond
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Texto: "De padre a hijo"

A cada participante se le entrega del poema

"De padre a hijo", de Ángela Marulanda

(Ver página 126).

La lectura se realiza de manera grupal, es decir, cada estrofa es leída en voz alta por un o una participante distinta.

Terminada la lectura se realiza la reflexión del texto, en donde cada una y cada uno expresa su opinión sobre el mismo.

Reflexión para padres y maestros

"De padre a hijo"

No sé en qué momento el tiempo pasó, ni a qué hora mi hijo creció, sólo sé que ahora es todo un hombre y que en su vida ya no estoy yo.

Era muy joven cuando mi hijo nació. Todavía recuerdo el momento en que llegó, pero mi trabajo el día me ocupaba y no me daba cuenta que el tiempo pasaba.

No sé en qué momento aprendió a caminar ni tampoco a qué hora comenzó a estudiar, no estuve presente cuando cambió sus dientes.

Sólo me ocupé de pagar las deudas.

Pedía que le consolara cuando se aporreaba o que le ayudara cuando su carro no caminaba, pero yo estaba ocupado, debía trabajar, y así sus problemas no podía solucionar.

Ya no hay juegos que arbitrar, tampoco llantos que consolar, no hay historias que escuchar, peleas que arreglar, ni rodillas que remendar.

Ya no hay trabajo, ya no estoy atareado, no tengo que hacer, me siento desolado.

Ahora soy yo quien quiere estar a tu lado y es hoy mi hijo el que vive ocupado.

Un distante abismo me separa de mi hijo. Poco nos vemos...no somos amigos, los años han volado, mi hijo se ha marchado, y una dolorosa ausencia me ha alejado.

No sé en qué momento el tiempo pasó ni a qué hora mi hijo creció.

Ojala pudiera volver a nacer, para estar a su lado y verlo crecer.

Por: Ángela Marulanda

H) Empoderamiento Familiar

H3) - Utilización del tiempo libre en familia

METODOLOGÍA:

40 minutos

Objetivos específicos:

Evidenciar las diversas situaciones y maneras de compartir en familia.

Recursos:

- Papel bond
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Se forman 4 grupos de máximo 5 personas. Cada grupo prepara una dramatización sobre la manera cómo se comparten en familia diversas situaciones (un paseo familiar, navidad, cumpleaños del hijo o hija, la hora del desayuno, etc.), tratando de mostrar lo que sucede en la realidad.

Terminadas las dramatizaciones, se realiza la reflexión a través de las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál de los momentos anteriormente dramatizados se aprovechan para fomentar la unidad familiar? ¿cómo?
2. ¿Cómo se podría planificar el tiempo para obtener mayores satisfacciones?
3. ¿De qué forma les gustaría emplear el tiempo libre?
4. ¿Están conformes con la forma en que comparten con sus familias?

Para cerrar la reflexión cada grupo expondrá una de las preguntas de manera lúdica, así:

- **GRUPO 1:** expone conclusiones de la pregunta 1, a través de una caricatura o logo.
- **GRUPO 2:** expone conclusiones de la pregunta 2, a través de un poema.
- **GRUPO 3:** expone conclusiones de la pregunta 3, a través de un slogan.
- **GRUPO 4:** expone conclusiones de la pregunta 4, a través de una canción.

H4) - Pautas para las relaciones saludables al interior de la familia

METODOLOGÍA:

15 minutos

Objetivos específicos:

Realizar cierre teórico y conclusiones.

Recursos:

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Se realiza un cierre teórico orientado a las siguientes premisas:

- Organización del tiempo
- Compartir
- Calidad y cantidad de tiempo
- Creación de hábitos
- Respeto
- Sinceridad
- Dar y recibir confianza
- Fomentar la comunicación
- Reglas claras y realistas



Descarga y manejo de AGRESIVIDAD

Al finalizar las y los participantes habrán exteriorizado su agresividad, producto de sentimientos reprimidos, a su vez serán capaces identificar alternativas adecuadas para el manejo de dichos sentimientos.

Tiempo total del taller: 1 hora 30 minutos

1) Descarga y Manejo de Agresividad

1.1) - Concepto de ira

METODOLOGÍA:

25 minutos

Objetivos específicos:

Identificar un concepto en común de ira

Recursos:

- Papelógrafo.
- Marcadores.
- Cinta adhesiva

Una vez que todos los participantes estén presentes y ubicados en el ambiente adecuado, se les pide que expresen palabras o expresiones asociadas a la ira, a manera de lluvia de ideas, las cuales se van anotando en el papelógrafo.

Una vez recogidas las opiniones de los participantes, se les dice que la ira es una emoción que hemos sentido muchas veces en nuestras vidas por diferentes circunstancias, y a menudo la expresamos haciendo daño a otras personas y a nosotros mismos, porque nos queda una sensación de malestar.

Luego se les pregunta a los participantes:

Teniendo en cuenta lo que hemos expresado, ¿cómo podemos definir la ira?

Se recogen las opiniones de los participantes y se orienta la definición de ira a lo siguiente:

La ira es un estado de ánimo pasajero, por tanto se puede decir que es una emoción extrema, que surge a raíz de alguna situación interna o externa que nos desagrada al máximo y produce malestar psicológico.

1 2) - Manejo personal de la ira

METODOLOGÍA:

25 minutos

Objetivos específicos:

Reflexionar acerca de actitudes negativas (pensamientos, sentimientos y acciones) que se utilizan en estados de ira.

Recursos:

- Papel bond
- Marcadores
- Cinta adhesiva

Teniendo papel bond pegado en las paredes, les pedimos a las y los participantes que pasen a anotar en ellos las palabras que usan y piensan cuando están furiosos.

Luego se revisan y se identifica el mensaje implícito (escondido) de las palabras, es decir cuales son las palabras que ofenden, las que golpean, las que atacan, las de defensa, las de descarga de sentimientos, etc.

Se habla acerca de las formas individuales de manejar la ira (interior o exteriormente), para ello se realizan las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué tipos de cosas los enfurecen?
- ¿Qué sucede cuando se enfurecen?
- ¿Qué hacen cuando se enfurecen?
- ¿Qué hacen para evitarse meterse en líos cuando se enfadan?

1) Descarga y Manejo de Agresividad

1.3) - Expresión de sentimientos

■ **Objetivos específicos:**

Facilitar la expresión de los sentimientos de ira a través de la lúdica.

■ **Recursos:**

- Hojas de cartulina
- Lápices de Colores

■ **METODOLOGÍA:**

30 minutos

Después de haber identificado la forma y manera de expresar y manejar la ira, se les entregan hojas de cartulinas y colores, se les pide que dibujen sus sentimientos de ira, se les guía preguntándoles:

- ¿Qué forma tiene tu ira?
- ¿Qué color tiene tu ira?
- ¿Qué te gustaría hacer con tu ira?
- ¿Qué te produce tanta ira?
- ¿Cuáles cambios corporales o físicos se dan cuando sientes ira?

Cuando todos los participantes terminen, se realiza retroalimentación, preguntándoles como se sintieron.

También puede señalar que la Ira es una respuesta ante las frustraciones, los miedos, celos y sentimientos de injusticia. Ocurren cambios en el tono de voz, los latidos del corazón, la sudoración, enrojecimiento de la piel, etc.

Por lo general requiere una descarga física para su liberación: patear, tirar, golpear, etc. y en ese sentido conviene descargarla con objetos que no hagan daño: pelota, bolsas para boxear, etc.

14) - Alternativas de manejo

■ **Objetivos específicos:**

Brindar alternativas para el manejo adecuado de la ira y agresividad.

■ **Recursos:**

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

■ **METODOLOGÍA:**

15 minutos

Finalizada, la anterior actividad, se les dice a los participantes que existen otras formas de expresar la ira, como la experiencia que acaban de tener, y se les pide que mencionen algunas alternativas para el manejo adecuado en la expresividad de la ira.

Se recogen las opiniones y se orienta las alternativas a lo siguiente:

Otras alternativas para el manejo de la expresión de la ira son:

- Arrugar papel
- Correr
- Golpear un colchón
- Una almohada
- Gritar fuerte
- Golpear una pelota,
- Etc.



COMUNICACIÓN y VALORES

Al finalizar las y los participantes habrán descubierto la importancia del diálogo en el proceso de acercamiento y comprensión mutua entre adultos, adolescentes, niñas y niños.

Tiempo total del taller: 1 hora 25 minutos

J) Comunicación y Valores

J1) - Concepto de comunicación efectiva

METODOLOGÍA:

25 minutos

Objetivos específicos:

Construir un concepto común de comunicación efectiva

Recursos:

- Papélografo
- Marcadores
- Cinta adhesiva

¿SABEMOS COMUNICARNOS?

Se les pide se organicen por grupos. A cada grupo se le entrega una hoja, lápiz y una palabra clave del concepto de comunicación:

- INTERACCION
- PERSONAS
- RELACION
- GESTOS
- PENSAMIENTOS
- ACCIONES

Luego se les pide a los grupos organicen un concepto de comunicación, teniendo en cuenta la palabra clave que se les ha dado. Cuando todos los grupos terminen, lo pasan a exponer y entre todos se debe llegar a un concepto en común.

Se orienta la definición hacia lo siguiente:

La comunicación no consiste en esencia en decir o en oír algo. La palabra comunicación significa compartir ideas y sentimientos en un clima de reciprocidad. La comunicación es la acción de compartir, de dar una parte de lo que se tiene.

J2) - Barreras a la comunicación

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Desarrollar comprensión del proceso de comunicación, identificando la dificultad de mantener la precisión de la información cuando se pasan mensajes de una persona a otra.

Recursos:

- Recurso humano

Escoja 5 o 6 participantes y pídale que salgan del salón.

Asegúrese que no escuchen lo que usted hablará dentro del salón. Se prepara un mensaje corto y se escribe en un trozo de papel.

Luego se llama una primera persona del grupo que salió, se le indica que preste atención porque tendrá que repetir ese mensaje a la próxima persona que entre; se lee el mensaje máximo dos veces, el grupo de afuera no debe oírlo.

La primera persona que entró y ha oído el mensaje debe pasarlo a la siguiente persona que entre. A aquellos quienes reciben el mensaje no se les permite hacer preguntas, ni aclaraciones, ni solicitar repetición.

El traslado del mensaje debe continuar hasta que llegue el último de los que salieron.

Se le pide al último/a participante de cada fila repetir en voz alta para el grupo completo el mensaje que haya recibido.

J) Comunicación y Valores

J2) - continuación

Se orienta la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades y/o barreras creen que encontraron en la transmisión del mensaje?
- ¿Qué factores ayudaron a memorizar el mensaje?
- ¿Qué factores contribuyeron a la confusión?

Se concluye que las barreras a la comunicación efectiva son:

- Información que no es clara.
- Problemas en la transmisión.
- Débil retención (memoria).
- Falta de atención o concentración.
- Suposiciones o interpretaciones equivocadas.
- Tensión o nerviosismo.
- Falta de participación.
- Invención o exageración de historias.

J3) - Comunicación y valores

METODOLOGÍA:

30 minutos

Objetivos específicos:

Demostrar la importancia de la comunicación clara y libre.

Enfatizar la necesidad de asociación, apoyo y cooperación entre todos, especialmente en el proceso de recuperación

Recursos:

- Papélografo
- Marcadores
- Hojas de bloc
- Lápices
- Dibujo

Se entrega una hoja de papel a cada persona del grupo.

- **Se solicita un voluntario o voluntaria** y se le invita a pasar adelante.
- **Se le entrega un dibujo** teniendo cuidado de que no lo vea el resto del grupo.
- **Se le pide al voluntario o voluntaria que se ponga de espaldas al grupo.** Sin que haya contacto ocular, y se le indica dar instrucciones al grupo acerca de cómo hacer el dibujo.
- **Luego de que todos hayan terminado de dibujar,** se le pide al voluntario ponerse de cara al grupo y dar las mismas instrucciones de nuevo.
- **Esta vez se permite el contacto ocular.**
- **El resto del grupo dibujará una figura** basándose en las instrucciones que recibe del voluntario o voluntaria y éste/a puede mostrar el dibujo.
- **Se comparan los tres juegos de dibujos.**

J) Comunicación y Valores

J3) - continuación

La reflexión se orienta a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Cuál juego de dibujos fue más fácil de dibujar/describir?*
- *¿Quiénes están satisfechos con su dibujo?*
- *¿En cuál de las dos situaciones fue más sencillo para ti?*
- *¿Cuáles lecciones sobre la comunicación aprendimos en este ejercicio?*
- *¿Cómo se pueden aplicar estas lecciones a sus situaciones personales como voluntarios, como profesores?*

Se resaltan los valores de cooperación, escucha activa, comprensión, sinceridad, confianza, apoyo, afecto en el proceso de comunicación.

Para cerrar se pide a cada participante exprese lo que ha aprendido de la jornada.



únete por la niñez

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
Avenida Anacaona No.9, Casa de las Naciones Unidas,
3er. Piso, Mirador Sur, Santo Domingo, República Dominicana

www.unicef.org/republicadominicana
santodomingo@unicef.org