



Cuadernillo

de actividades lúdicas para recuperación emocional



Metodología

UNICEF Honduras y Cruz Roja Hondureña

Diseño metodológico y elaboración del “Cuadernillo de actividades para recuperación emocional”

Oscar Rolando Urtecho

Revisión metodológica

Leonardo Mier Bueno

Nora Eloisa Paguaga Moya

Asesoría técnica y compilación

Hector Javier Rosales Pacheco

Héctor Leonel Salinas Padilla

Melody Anette Varela Osorio

Dalila Sarahy Rodríguez Flores

Fanny Elizabeth Gutiérrez Rodríguez

Nery Isamar Mendoza Posas

Ricci Melissa Andino Canales

Edición

Óscar Rolando Urtecho

Revisión de ortografía y redacción

Marilyn Nicol Izcano

Diseño, diagramación e ilustraciones

Rafael Leonardo López

vecteezy.com

ÍNDICE

1.Introducción.....	6
2.¿Qué es la caja de herramientas?	7
3.¿Cómo está estructurada la caja de herramientas?.....	8
4.¿Cómo está estructurada cada una de las actividades de la caja de herramientas?.....	8
5.Actividades de integración	11
La cadena	12
Elaboración de escudo	13
Las ardillitas cambian de jaula	14
Ivanov.....	15
Nombre y animal	16
6. Actividades para trabajar los indicadores de afectación emocional.....	17
6.1. Actividades para trabajar las habilidades sociales.....	18
El ciego y el lazarillo	19
¿Cómo estoy?.....	20
Hoja de los 5 puntos	21
Abrazos musicales.....	23
Mis redes actuales y futuras	24
6.2. Actividades para trabajar el indicador de autoestima	26
Mi nombre es importante	27
Escultura en plastilina	28
Frasas incompletas.....	29
Abrazos	33
Mis cualidades	34
6.3. Actividades para trabajar el indicador de ansiedad	36
Mandalas.....	37
¿Como reacciona mi cuerpo?	41

6.4. Actividades para trabajar el indicador de tristeza	45
La maleta de sentimientos	46
¿Qué hacer cuando estoy triste?	50
6.5. Actividades para trabajar el indicador de agresividad	52
Caritas	53
¿Cómo pierdo el control?	55
6.6. Actividades para trabajar el indicador de resentimiento	57
El cuento del pulgar rencoroso	58
Calendario de mi vida	60
6.7. Actividades para trabajar el indicador de sentimiento de culpa.....	62
La caja de culpas	63
6.8. Actividades para trabajar el indicador de capacidad de afrontamiento	64
Técnica de la idealización	65
Pasado, presente y futuro	66
Técnica de la tercera persona.....	67
El árbol	68
Cuentos con títeres.....	69
7. Actividades para concientizar sobre la migración	72
Fabricación de medios de transporte.....	73
Más iguales que diferentes.....	74
Mi experiencia con la migración.....	75
8. Actividades de evaluación	76
Las sillas	77
La escalera.....	78
Rompecabezas	80
La ruleta	81
Bibliografía.....	83

1. INTRODUCCIÓN

El lector tiene entre sus manos el “Cuadernillo de actividades lúdicas para recuperación emocional”. Se trata de una caja de herramientas que contiene una serie de actividades para desarrollar con niñas, niños y adolescentes en el marco de la metodología de recuperación emocional, propuesta por UNICEF y Cruz Roja Hondureña para trabajar en contextos afectados por la migración y vulnerables ante fenómenos sociales, emergencias naturales y pandemias, como la COVID-19 y las tormentas ETA y IOTA, sufridas en Honduras en 2020. A partir de esto, este documento debe leerse y emplearse junto al “Manual de la metodología de recuperación emocional”; sólo así es funcional y podrá emplearse como una herramienta para ayudar a la niñez y adolescencia de Honduras.

Considerando esto, la información que se ofrece ha sido hilvanada cuidadosamente para que resulte fácil de entender y emplear en el desarrollo de talleres de campo. Para facilitar su asimilación, precisamente se empieza definiendo qué es la caja de herramientas, cómo está estructurada y cómo se presenta cada una de sus actividades. Después de esto, que funciona como introducción a la estructura del documento, se presentan todas las actividades propuestas para el desarrollo de los talleres de recuperación emocional.

Esperamos que todo lo que aquí se presenta resulte de utilidad para usted, que le sirva de apoyo en su labor de ayudar a la niñez y adolescencia.



2. ¿QUÉ ES LA CAJA DE HERRAMIENTAS?

La caja de herramientas o “Cuadernillo de actividades lúdicas de recuperación emocional” es el complemento necesario del “Manual de la metodología recuperación emocional”. Puede definirse como una colección de actividades lúdico-terapéuticas escogidas específicamente para trabajar en la prevención y recuperación emocional de niños, niñas y adolescentes que han sido víctimas directas o indirectas de la migración y otros fenómenos sociales (como pobreza, violencia o marginación) y fenómenos naturales que hacen de sus comunidades entornos vulnerables.

La mayoría de las actividades lúdicas han sido tomadas y adaptadas de fuentes diversas, en las que ha sido probada su eficacia, como “Retorno a alegría” y el “Manual de 100 juegos y dinámicas para las colonias urbanas” (Santiago, Chile) y el “Manual de autocontrol”, de Inma Araujo López. Algunas son creación de los equipos de Cruz Roja y UNICEF y otras son juegos tradicionales de las comunidades hondureñas, en los que se ha identificado su potencial terapéutico y por eso han sido incluidos como parte de la metodología de recuperación emocional.

A pesar de la diversidad de fuentes de las que proceden, todas estas actividades comparten algunas características comunes:

- Se realizan en grupo, por lo que llevan a la interacción y el contacto con otros.
- Buscan la inclusión y participación de todos y todas los niños, niñas y adolescentes beneficiados.
- Tienen naturaleza lúdica.
- Han sido seleccionadas y adaptadas, según sus características, para desarrollar puntos específicos de la metodología de recuperación emocional.
- Pueden emplearse de forma flexible, es decir que se escoge utilizar una de ellas según la necesidad percibida, un indicador que es necesario trabajar, la situación o incluso las características del local donde se desarrollan los talleres.



3. ¿CÓMO ESTÁ ESTRUCTURADA LA CAJA DE HERRAMIENTAS?

La caja de herramientas o cuadernillo de actividades presenta las actividades lúdicas estructuradas en cuatro secciones:

- Actividades de integración
- Actividades para trabajar los indicadores de afectación emocional
- Actividades para concientizar sobre migración
- Actividades de evaluación

En cada una de estas secciones, el lector encontrará una definición del tipo de actividades que contiene y, posteriormente, un paso a paso para el desarrollo de dichas actividades.

4. ¿CÓMO ESTÁ ESTRUCTURADA CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS?

Todas las actividades que se comparten en esta caja de herramientas tienen la misma estructura. El propósito de esto es facilitarle al lector la comprensión de su naturaleza e intencionalidad, así como seguir los pasos que le permitan llevarlas a la práctica para el desarrollo de la metodología.

LA ESTRUCTURA QUE TIENEN TODAS LAS ACTIVIDADES ES LA SIGUIENTE:

Nombre de la actividad

Aquí se detalla el nombre de cada actividad, tenga presente que algunos niños recuerdan las actividades por su nombre, por eso es bueno mencionarlo al iniciar cada una.

Objetivo de la herramienta

Aquí puede leer la finalidad de cada actividad, Es importante mencionarle a los niños, niñas y adolescentes el objetivo de la actividad, así saben lo que deben mejorar.

Procedimiento

En esta sección se indica el paso a paso para realizar cada actividad. Lea cuidadosamente estos pasos, desarrollarlos bien es importante para lograr el objetivo.

EL CIEGO Y EL LAZARILLO

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Desarrollar lazos de confianza entre los niños, adolescentes y facilitadores

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Los participantes estarán organizados por parejas en un lugar amplio, dejando la mayor cantidad de espacio entre las otras parejas.

PASO 2: Uno de ellos será el ciego, a quien vendarán los ojos, él colocará su mano en el hombro de la pareja, quién será el guía y lo conducirá por el lugar que el facilitador indique. Durante el recorrido deberán evitar tocar a otras parejas.

PASO 3: Durante esta actividad la persona ciega no tiene permitido hablar, y la persona guía puede dar indicaciones cortas, por ejemplo: "A la derecha, izquierda, hay una grada, etc., ya que es responsable de la seguridad de la persona ciega.

PASO 4: Luego de varios minutos cambiarán de rol, el que fue ciego será guía y el que fue guía será ciego.

PASO 5: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

Reflexión

Es muy importante que se comparta con los niños, niñas y adolescentes la reflexión al final de la actividad para cerrar con el mensaje positivo de cambio esperado

Rango de edad

Es importante conocer la edad para la que están recomendadas las actividades porque esto facilita escoger las más adecuadas para trabajar con cada grupo de niños, niñas y adolescentes, Preste atención al rango de edad, ya que no todas las actividades son aplicables a todas las edades.

RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Pañuelos

TIEMPO:

30 minutos



REFLEXIÓN:

Es importante tener confianza en las personas que nos quieren y cuidan, como ser nuestros padres, profesor o profesora y nuestros amigos, ya que son quienes nos pueden guiar por un buen camino cuando no estamos seguros o no sabemos qué hacer..

RECOMENDACIONES:

1. Mencionar el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Elegir muy bien el lugar donde se hará el recorrido para evitar accidentes.
3. Preguntar a los niños si alguno tiene inconveniente en vendarse los ojos.
4. Tener mucho cuidado ya que es una actividad de movimiento y los niños se pueden lastimar, evitando llevarlos por lugares peligrosos.
5. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.

Fuente: Cruz Roja Hondureña

Recomendaciones

Las recomendaciones están basadas en la experiencia de campo y son consejos para que la actividad se desarrolle adecuadamente y con éxito. Léalas con detenimiento, le serán útiles

Recursos

Son los materiales necesarios para desarrollar adecuadamente la actividad. Antes de iniciar debe leer la lista, para no olvidar nada.

Tiempo

Se refiere a la duración de la actividad. Recuerde que es bueno apegarse al tiempo asignado, así hace que la metodología resulte dinámica.

Fuente

Este es el origen de la actividad, el lugar de donde fue tomada.



5. ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN

Las actividades de integración son las que se realizan al inicio de la implementación de la metodología para establecer confianza y cohesión de grupo. Con ellas se busca que todos los participantes se conozcan y comiencen a desarrollar un sentido de pertenencia, lazos de amistad y cooperación entre sí. A continuación se presentan algunas actividades de integración que puede emplear.

➤ LA CADENA

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Integrar a los participantes fomentando un ambiente de confianza.

PROCEDIMIENTO:

Paso 1: Se solicita a los participantes que formen un círculo.

Paso 2: El facilitador comienza diciendo su nombre, su comida favorita y una actividad que disfruta (por ejemplo; mi nombre es Carlos, mi comida favorita son las baleadas y me gusta correr) la actividad que disfruta se realiza con mímicas, a Carlos le gusta correr entonces realizará por medio de mímicas la actividad.

Paso 3: El compañero que está a la par del facilitador o de la persona que comience mencionará el nombre, la comida favorita y la actividad que disfruta la persona anterior (siempre realizando la mímica), posteriormente procede a mencionar su nombre, su comida favorita y la actividad que disfruta por medio de mímicas y así sucesivamente hasta que se presenten todos los miembros del grupo.

Paso 4: El facilitador realiza reflexión



RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Facilitadores y grupo de niños y adolescentes

TIEMPO:

25 minutos

REFLEXIÓN:

Por medio de esta actividad aprenden a conocer mejor a sus compañeros de grupo, sus comidas favoritas y las actividades que disfrutan realizar, de igual forma conocen qué actividades en común tienen y pueden realizar juntos.

RECOMENDACIONES:

1. Al formar el círculo evitar que los niños y niñas se tomen de las manos.
2. Cada integrante solo repetirá el nombre, comida favorita y actividad del compañero anterior.
3. Motivar a los niños a que ejecuten las actividades.
4. Mantener el orden y en silencio a los miembros del círculo, solo debe de hablar la persona que se está presentando.
5. Mencionar el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.

▶ ELABORACIÓN DE ESCUDO

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Lograr identificación grupal y sentido de pertenencia.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se forman a los participantes en grupos con igual número de integrantes, en caso de ser pocos solo se forma un grupo.

PASO 2: Se les solicita elaborar un escudo con el cual todos se sientan identificados, deberán asignarle un nombre al grupo y crear una porra que los represente.

PASO 3: Se le brinda a cada grupo los materiales necesarios para la elaboración del escudo.

PASO 4: Al finalizar el tiempo estipulado, se solicita a cada grupo exponer su escudo y el nombre del grupo, responderán a las preguntas: ¿cómo se sintieron trabajando en equipo? ¿se sienten identificados con el escudo? y al terminar deberán cantar la porra que representa al grupo.

PASO 5: Cada vez que un grupo concluya su presentación se procede a pegar el escudo en la pared.

PASO 6: El facilitador realiza una reflexión

RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Cuatro hojas de papel construcción
3. Lápices de colores
4. Marcadores de colores
5. Dos lápices grafitos
6. Un pliego de papel rotafolio
7. Tijera
8. Bote de pegamento
9. Una regla (por grupo).

TIEMPO:

40 minutos

REFLEXIÓN:

Es muy importante formar parte de un grupo y realizar actividades con las demás personas, así logramos nuestros objetivos de una forma más rápida y eficiente. A la vez, así tenemos la oportunidad de dar a conocer nuestras ideas y pensamientos, que muchas veces pueden ser muy productivos durante el trabajo en equipo. Por eso esta actividad sirve para que los niños, niñas y adolescentes socialicen con sus compañeros de grupo.

RECOMENDACIONES:

1. Mencionarles a los grupos mientras están trabajando el tiempo restante para concluir la actividad.
2. Motivar a los participantes de cada grupo a aportar ideas.
3. Motivar a los grupos a ser originales y creativos y no ver escudos en internet o libros.
4. Mencionar el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.



Fuente: "Retorno de la alegría"

▶ LAS ARDILLITAS CAMBIAN DE JAULA

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Fomentar la convivencia y la cohesión de grupo.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Buscar en la medida que sea posible un espacio físico adecuado para desarrollar la actividad.

PASO 2: Se forma a los niños en grupos de 3, donde 2 de ellos se tomarán de las manos y simularán ser una jaula y el otro niño se ubicará en medio de los brazos de sus dos compañeros y simulará ser la ardillita.

PASO 3: Un niño tendrá que quedar sin jaula y se ubicará en el centro y gritará la frase “las ardillitas cambian de jaula” y los que están de ardillitas dentro de las jaulas tienen que correr a cambiar de jaula ya que no pueden quedar en la misma, se repetirá 3 veces o como el facilitador considere adecuado, después se deben cambiar los roles (los que eran jaula serán ardillitas y las ardillitas serán jaula).

PASO 4: el facilitador realiza una reflexión.

RANGO DE EDAD:

de 7 a 9 años

RECURSOS:

1. Facilitadores y grupo de niños y adolescentes

TIEMPO:

20 minutos

REFLEXIÓN:

Esta actividad que acabamos de desarrollar sirve para divertirnos y activarnos un momento después de estar sentados dibujando y escribiendo. De igual manera, al ponerla en práctica o buscamos fortalecer nuestras relaciones y trabajar en equipo sintiendo que somos parte de este grupo.

RECOMENDACIONES:

1. Realizar la actividad en un espacio adecuado y plano para evitar que al correr se lastimen los niños.
2. Estar pendientes de que los niños cambien de jaula.
3. Mencionar el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.



Fuente: Juegos tradicionales hondureños

▶ IVANOV

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Fomentar la convivencia y la cohesión de grupo.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se forman los niños en un círculo donde comenzarán practicando la siguiente canción: "Ivanov célebre polaco iba por las calles marcando el paso". Se practica 3 veces hasta que todos los participantes se aprendan la canción.

PASO 2: El facilitador dará el ejemplo con el pie derecho formando una "L" y a la vez cantando la canción, posteriormente harán lo mismo todos los niños, luego lo harán con el pie izquierdo y luego saltando todos juntos..

PASO 3: Dependiendo del número de NNA se formarán grupos de igual cantidad.

PASO 4: Los integrantes de cada grupo deberán colocarse uno a la par del otro compañero, se abrazarán y saltarán todos al mismo tiempo, imitando los pasos que les muestra el facilitador, y a la vez cantarán la canción que practicaron, tratando de mantener coordinación.

PASO 5: Una vez que todos los grupos realicen su mejor trabajo, el facilitador brindará una reflexión.

RANGO DE EDAD:

de 10 a 17 años.

RECURSOS:

1. Facilitadores y grupo de niños y adolescentes

TIEMPO:

20 minutos

REFLEXIÓN:

Es muy importante poder desarrollar actividades en equipo, así van fortaleciendo sus capacidades y habilidades que necesitarán en muchos aspectos de su vida. Trabajando en armonía y unidad crearán ambientes más agradables y productivos. Es muy importante mencionarles que a lo largo de su vida trabajarán con todo tipo de personas y no siempre con las que ustedes deseen, por ello deben estar preparados y a la disposición de trabajar en equipo con cualquier persona.

RECOMENDACIONES:

1. Motivar a que todos los participantes canten la canción.
2. En vista de que los niños tendrán que saltar, realizar la actividad en un espacio seguro para evitar que uno de los participantes se lastime.
3. Mencionar el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.



Fuente: "Manual de 100 juegos y dinámicas para las colonias urbanas (Santiago, Chile)"

► NOMBRE Y ANIMAL

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Integrar a los participantes fomentando un ambiente de confianza.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se ubica a todos los participantes en un círculo, en un lugar que en la medida de lo posible tenga poco ruido, de manera que todos puedan escuchar lo que el compañero dice.

PASO 2: Los participantes deberán decir su nombre y mencionar una fruta o animal que inicie con la misma letra con la que inicia su nombre.

POR EJEMPLO: "Mi nombre es Pedro y me gusta la pera"



RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Facilitadores y grupo de niños y adolescentes.

TIEMPO:

15 minutos

REFLEXIÓN:

Ahora ya hemos recordado nuestros nombres y sabemos sobre nuestros gustos, eso es bueno porque nos hemos formado como equipo y podemos seguir conociéndonos mejor, sobre todo si nos acercamos a las personas, siendo amables y ayudando a los demás cuando nos necesiten.

RECOMENDACIONES:

1. Decir el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Promover la participación de todos y todas, ya que es una actividad de integración.
3. Es una actividad divertida, sin embargo, se debe tener cuidado que no pase de diversión a burla hacia alguien.
4. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró la actividad.

6. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LOS INDICADORES DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL

Estas actividades lúdicas están enfocadas y ordenadas según los ocho indicadores de afectación con los que trabaja la metodología de recuperación emocional (ansiedad, autoestima, agresividad, capacidad de afrontamiento, habilidades sociales, resentimiento, sentimientos de culpa y tristeza).

Se presentan varias actividades para trabajar cada indicador con la intención de que usted pueda utilizarlas o seleccionar la que mejor se adapta al grupo, las necesidades y las condiciones en que se desarrollarán los talleres, entre otros aspectos.



6.1. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos que, siendo parte de nuestras conductas, pensamientos y emociones, nos permiten comunicarnos con los demás de forma eficaz, mantener relaciones interpersonales satisfactorias y sentirnos bien en nuestro entorno (Villanueva Roca, 2014).



NOTA:

Es importante tener presente que algunas actividades de otra sección del cuadernillo de actividades lúdicas también pueden ayudar a mejorar este indicador emocional, como ser:

Abrazos, que se encuentra en el indicador de **autoestima**.

Caritas, que está en el indicador de **agresividad**.

▶ EL CIEGO Y EL LAZARILLO

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Desarrollar lazos de confianza entre las niñas, los niños, adolescentes y facilitadores.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Los participantes estarán organizados por parejas en un lugar amplio, dejando la mayor cantidad de espacio entre las otras parejas.

PASO 2: Uno de ellos será el ciego, a quien vendarán los ojos, él colocará su mano en el hombro de la pareja, quién será el guía y lo conducirá por el lugar que el facilitador indique. Durante el recorrido deberán evitar tocar a otras parejas.

PASO 3: Durante esta actividad la persona ciega no tiene permitido hablar, y la persona guía puede dar indicaciones cortas, por ejemplo: "A la derecha, izquierda, hay una grada, etc., ya que es responsable de la seguridad de la persona ciega.

PASO 4: Luego de varios minutos cambiarán de rol, el que fue ciego será guía y el que fue guía será ciego.

PASO 5: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Pañuelos

TIEMPO:

30 minutos



REFLEXIÓN:

Es importante tener confianza en las personas que nos quieren y cuidan, como ser nuestros padres, profesor o profesora y nuestros amigos, ya que son quienes nos pueden guiar por un buen camino cuando no estamos seguros o no sabemos qué hacer.

RECOMENDACIONES:

1. Mencionar el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Elegir muy bien el lugar donde se hará el recorrido para evitar accidentes.
3. Preguntar a los niños si alguno tiene inconveniente en vendarse los ojos.
4. Tener mucho cuidado ya que es una actividad de movimiento y los niños se pueden lastimar, evitando llevarlos por lugares peligrosos.
5. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.

Fuente: Cruz Roja Hondureña

➤ ¿CÓMO ESTOY?

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Mejorar las relaciones interpersonales entre los participantes y facilitadores, creando un entorno de diversión y confianza.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Los participantes formarán dos filas (filas indias), con igual número de personas viendo hacia el frente.

PASO 2: Se tomará al primer niño de la fila y al resto se les pedirá que den media vuelta, para quedar de espaldas al primer niño.

PASO 3: Luego el facilitador mostrará al primer NNA de ambas filas una frase escrita en papel bond. El NNA leerá en voz baja la emoción que el facilitador le muestre, junto con la frase "Yo estoy". Por ejemplo: "Yo estoy ALEGRE (emoción mostrada)".

PASO 4: El primer participante de cada fila deberá comunicar la emoción al siguiente compañero mediante gestos y ademanes (no se permite hablar). Luego este debe repetir la comunicación al siguiente, y así sucesivamente hasta llegar al último participante de la fila.

PASO 5: Luego, el último participante dirá al facilitador (con palabras) lo que entendió utilizando la frase "Yo estoy (agrega la emoción...)". Por ejemplo: "Yo estoy alegre." Y así continuará la dinámica hasta que lleguen a la última frase.

PASO 6: Al pasar a otra frase, el primer niño que leyó la primera frase pasará a ser el último de la fila y el segundo niño realizará lo mismo que hizo el primer niño o niña.

PASO 7: El facilitador brindará una reflexión sobre la actividad.

RANGO DE EDAD:

7 a 17 años

2. Frases impresas o escritas en papel bond o de colores

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)

TIEMPO:

30 minutos (20 minutos)



LAS SIGUIENTES SON EMOCIONES CON LAS QUE SE PUEDE DESARROLLAR LA ACTIVIDAD:

Yo estoy enojado.	Yo estoy feliz.
Yo estoy triste.	Yo estoy con miedo.
Yo estoy enamorado.	Yo estoy sorprendido.
Yo estoy aburrido.	Yo estoy avergonzado.
Yo estoy cansado.	Yo estoy orgulloso.

REFLEXIÓN:

Es importante aprender a identificar y expresar las emociones propias para poder comunicarnos mejor. También es importante identificar las emociones de los demás, ya que así sabremos cuando alguien necesita apoyo y se lo podremos brindar. Esto nos ayudará a fortalecer las relaciones con nuestros familiares, amigos y compañeros.

RECOMENDACIONES:

1. Mencionar el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. A los niños (as) de cada fila se les proporciona una emoción diferente para que no se copien los gestos.
3. Se debe tener cuidado de no volver la actividad una competencia insana entre los niños, ya que pueden enojarse y/o molestarse entre sí.
4. Estar atento a que los niños no se volteen antes que el compañero toque su hombro.
5. En caso de haber muchos niños, podemos hacer tres o cuatro filas, procurando que las filas no sean tan extensas.
6. Repetir el objetivo de la actividad al final y preguntar si se logró.

▶ HOJA DE LOS 5 PUNTOS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Realizar una exploración personal de las características, cualidades personales y relaciones interpersonales.

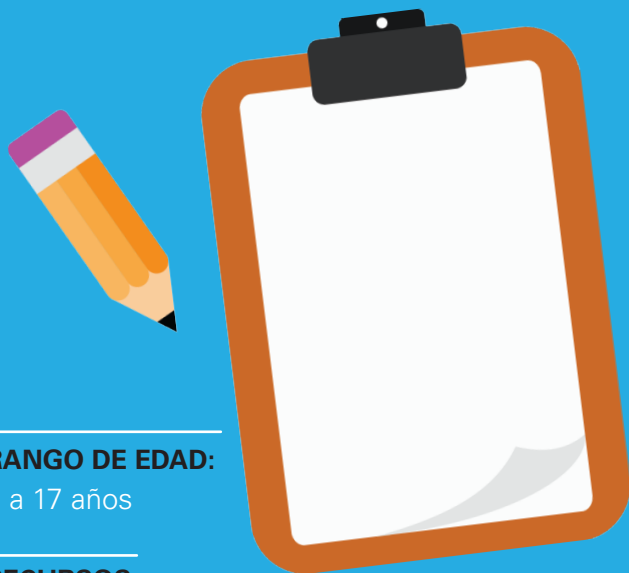
PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se entrega una hoja de papel y lápiz grafito a cada participante, luego se brindan las siguientes instrucciones:

- a) Colocar la hoja de forma horizontal.
- b) Colocar en el centro su nombre y una cualidad o característica personal que más lo represente.
- c) En la parte superior derecha, colocar el nombre de su héroe o heroína o dibujarlo (alguien que usted admira mucho).
- d) En la parte inferior derecha, escribir o dibujar un recuerdo feliz.
- e) En la parte inferior izquierda, escriba el nombre o dibuje su animal favorito o con el que se identifique.
- f) En la parte superior izquierda, escriba un mensaje o frase que le gustaría compartir con sus compañeros si no los vuelve a ver.

PASO 2: Luego se solicita que voluntariamente compartan el contenido de su hoja.

PASO 3: El facilitador realizará la reflexión.



RANGO DE EDAD:

7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Hojas blancas (una por cada participante)
3. Un lápiz grafito por participante

TIEMPO:

30 minutos.

REFLEXIÓN:

Esta actividad nos permite autoconocernos, recordando momentos felices que hemos vivido, expresando nuestras características, cualidades y relación con los demás, además nos permite conocer más a los demás participantes mediante la exposición de su trabajo.

RECOMENDACIONES:

1. Enseñar a los niños como se coloca la hoja "horizontalmente".
2. Preguntar al niño si quiere compartir el contenido de su hoja con los compañeros.
3. Asegurarse que el nombre del niño sea escrito y de forma legible, en caso de que un niño no pueda, ayudarlo.
4. Cuando el niño comparta su hoja, tener cuidado de que otros niños no se rían de nadie, promoviendo el respeto por la experiencia de otros.
5. Adaptar las instrucciones según el rango de edad, solicitando a los niños más pequeños que dibujen en lugar de escribir.
6. Repetir el objetivo de la actividad al final y preguntar si se logró.

ASÍ QUEDARÍA LA HOJA DE PAPEL PARA QUE LA TRABAJEN LOS PARTICIPANTES:

**Una frase o mensaje que dirías a tus
compañeros si no los volvieras a ver**

**Escribe o dibuja tu animal
favorito**

**Escribe tu nombre y
una cualidad personal**

**Escribe el nombre de tu
héroe o heroína o dibújalo**

Escribe o dibuja un recuerdo feliz

▶ ABRAZOS MUSICALES

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Fomentar las relaciones sociales y fortalecer los lazos de pertenencia e interacción entre los participantes.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se solicita a los participantes que caminen o bailen por el salón mientras una canción suena. En un determinado momento se detiene la canción y el facilitador debe indicar a los participantes que deben buscar a un compañero (a) y abrazarlo (a), el facilitador puede indicar también que los abrazos serán en parejas o según el número que el facilitador indique (ej. Abrazos de 4 o 5 etc.) El juego finaliza cuando ya todos se hayan abrazado.

PASO 2: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

NOTA:

Como regla del juego, no se permite abrazar a los mismos participantes dos veces.

REFLEXIÓN:

Es importante aprender a llevarnos bien con los demás, con nuestra familia, nuestros compañeros y profesores. El tener contacto seguido con ellos nos ayuda a conocernos mejor y tratar de manera correcta a los demás, realizando actividades que disfrutamos en grupo.

Expresar lo que sentimos nos ayuda a darles a conocer a los demás lo que sentimos por ellos, los abrazos son un medio para expresar nuestro cariño por las personas que queremos y sentirnos queridos.

RECOMENDACIONES:

1. Estar pendiente de la reacción de los niños, y anotar si alguno tiene dificultades para que lo abracen o abrazar e indicarlo al facilitador profesional.
2. Asegurarse que no quede ningún niño sin ser abrazado, y en caso que suceda, un facilitador deberá integrarse en el juego y abrazarlo.
3. Se puede motivar a los niños y niñas a que abracen, sin embargo, no forzar a ningún niño a abrazar a alguien cuando no lo desee. Se debe tratar de averiguar la razón de esa situación.
4. Tener cuidado que nadie salga lastimado durante la actividad, ya que se realiza mucho movimiento.
5. Repetir el objetivo de la actividad final y preguntar si se logró.

RANGO

DE EDAD:

7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)

TIEMPO:

20 minutos.



➤ MIS REDES ACTUALES Y FUTURAS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Identificar las redes de apoyo de cada uno de los participantes.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se explica al grupo la importancia de contar con redes de apoyo (familia, amigos, comunidad, escuela y trabajo).

PASO 2: Se le entrega a cada niño y niña un lápiz grafito y una hoja que contiene el dibujo de una red, en donde el niño o la niña representa el centro de la red.

PASO 3: Deberán dibujar o escribir a las personas más cercanas en los espacios cercanos al centro, las menos cercanas en los espacios del medio y las lejanas en el círculo más lejano (Pero que aún son importantes para ellos o le brindan apoyo cuando lo necesita).

PASO 4: Después se les pide a los niños que analicen lo que les hace falta para tener redes completas y que aprendan a valorar las redes que ya tienen.

PASO 5: Luego, se solicita voluntariamente que compartan con el grupo el trabajo que realizaron. Los facilitadores del grupo tendrán que dar seguimiento en las siguientes sesiones, cómo cada participante está potenciando sus redes sociales.

PASO 6: Si hay dificultades y se acentúa el aislamiento en las niñas, niños y adolescentes (NNA), hay que remitir el caso a los/as psicólogos/as.

PASO 7: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

7 a 17 años.

RECURSOS:

1. Recurso humano (Facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Hoja impresa
3. Un lápiz por participante y colores

TIEMPO:

35 minutos

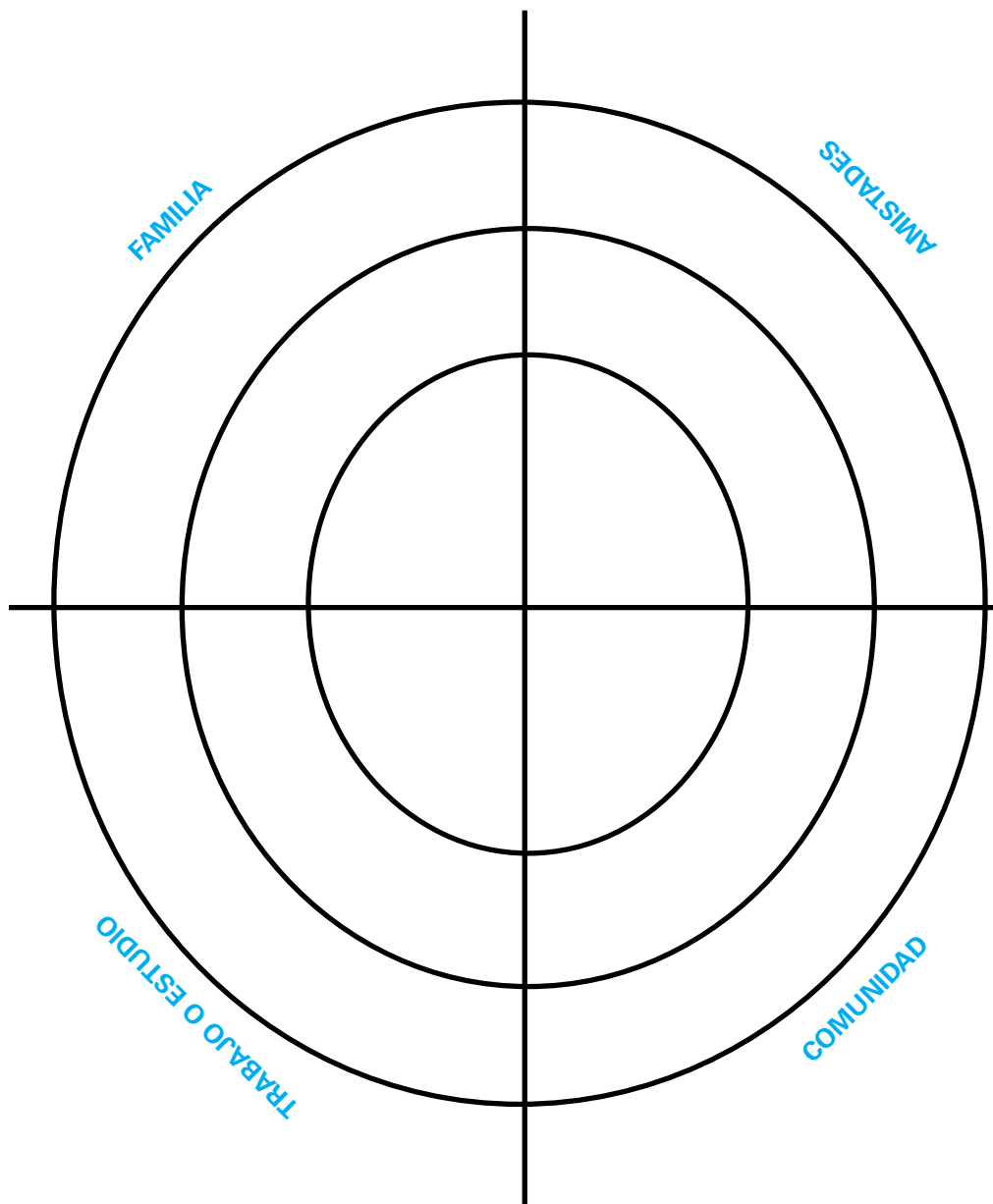
REFLEXIÓN:

A veces creemos que estamos solos y que nadie puede ayudarnos si tenemos un problema, pero como hemos visto en nuestras redes, siempre tenemos por lo menos a una o dos personas que nos puede apoyar cuando algo nos preocupa o tenemos alguna dificultad en distintos lugares como nuestra casa, escuela o comunidad, lo importante es ver que si nuestra red no está completa en alguna de las áreas es bueno buscar personas que puedan apoyarnos.

RECOMENDACIONES:

1. Asegurarse de que la NNA haya escrito su nombre en la parte superior de la hoja.
2. Aclarar que no es obligatorio tener llena todas sus redes de apoyo, y solo escribir sinceramente con lo que cuenta.
3. Procurar que el niño siempre escriba el nombre y parentesco de la persona que el niño escribe.
4. Repetir el objetivo de la actividad final y preguntar si se logró.

ESTE ES EL DIBUJO DE LA RED Y LAS INSTRUCCIONES QUE TIENEN QUE SER ENTREGADAS A CADA PARTICIPANTE



Hoja de ejemplo de ejercicio.

INSTRUCCIONES:

1. Colocar en el círculo del centro a aquellas personas o instituciones dentro de mi red: los más importantes para mí, los que me brindan apoyo.
2. Colocar en el medio las relaciones más o menos cercanas
3. Colocar en el círculo más alejado del centro, a las relaciones

menos estrechas e importantes, o que, aunque significativas e importantes para mí, se encuentran físicamente lejos (escribir en qué lugar del extranjero están).

4. Reflexionar sobre cómo puedo ampliar mi red o si lo considero necesario.
5. Puede pedirse al grupo que ayude algunos o algunas de las participantes para ampliar la red.

6.2. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL INDICADOR DE AUTOESTIMA

La autoestima es la representación afectiva que nos hacemos de nosotros mismos. Es un juicio positivo para con nosotros referido a nuestras cualidades y habilidades. Es también la capacidad de conservar en la memoria estas representaciones positivas para poder utilizarlas haciendo frente a los desafíos, superando las dificultades y viviendo en la esperanza (Beauregard, Bouffard y Duclos, 2005).



NOTA:

Tenga presente que hay una actividad de otra sección de este cuadernillo de actividades lúdicas que también ayuda a mejorar este indicador emocional:

Hoja de los 5 puntos, que se encuentra en el indicador de **habilidades sociales**.

▶ MI NOMBRE ES IMPORTANTE

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Reconocer cualidades positivas acerca de uno mismo mediante la autoexploración.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se entrega una hoja en blanco y un lápiz a cada participante.

PASO 2: Luego se solicita que escriban su nombre de forma vertical (de arriba hacia abajo).

PASO 3: Con cada una de las letras de su nombre, deberán escribir una cualidad personal. (Acróstico).

PASO 4: Se les pide a los participantes que de manera voluntaria pasen al frente y compartan el trabajo realizado.

PASO 5: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

10 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes).
2. Hojas blancas (Una por cada participante)
3. Un lápiz carbón por participante

TIEMPO:

30 minutos



REFLEXIÓN:

Es importante tener presente que todos contamos con muchas cualidades, por las cuales debemos sentirnos bien y trabajar en ellas para seguir siendo mejores personas cada día.

RECOMENDACIONES:

1. Se debe recordar el objetivo de la actividad.
2. Es necesario enfatizar que se deben escribir "aspectos positivos" sobre sí mismos.
3. Llevar un ejemplo ya hecho en un papel rotafolio o en una hoja de papel bond, o hacerlo en el momento en una pizarra para facilitarle a los niños comprender mejor las instrucciones.
4. Si algún niño escribe una cualidad que considera que no tiene, se le debe motivar a esforzarse para poder lograr esa cualidad.
5. En caso de que la NNA no encuentre una cualidad con la letra de su nombre, se le permite colocar una cualidad con cualquier otra letra.

También puede sustituirlo por una frase, ejemplo con "Y": Yo soy inteligente, o con letra "K": Me gustan los Koalas.

Fuente: "Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastre," Visión Mundial Guatemala, Cruz Roja Guatemalteca, CARE/Cobán

▶ ESCULTURA EN PLASTILINA

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Reconocer cualidades positivas acerca de uno mismo mediante la autoexploración.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: A cada participante se le entregará de 1 a 2 barritas de plastilina.

PASO 2: Se solicita que realicen una figura que los represente, explicándoles que puede ser algo que les guste sobre ellos mismos o cómo se ven.

PASO 3: Cuando todos hayan finalizado, se realizarán las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuántas veces cambió de forma la figura? ¿Por qué?
- b) ¿La figura iba tomando forma de lo que cada uno quería?
- c) ¿Te gusta la figura que hiciste? ¿Por qué?
- d) ¿En que se parece la figura que hiciste con algo de tu vida?

PASO 4: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

7 a 9 años

RECURSOS:

- 1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
- 2. Plastilina

TIEMPO:

25 minutos



REFLEXIÓN:

Cuando hicimos la figura nos dimos cuenta que cambió de forma. Esto nos enseña que nosotros también cambiamos, lo importante es que siempre busquemos que estos cambios nos lleven a ser mejor, a crecer y sobre todos que nos ayude a sentirnos bien con nosotros mismos.

RECOMENDACIONES:

- 1. Recordar el objetivo de la actividad justo después de la reflexión.
- 2. Tener pendiente la superficie sobre la que se va a trabajar, en caso de ser necesario entregar una hoja de papel bond para que trabajen sobre ella.
- 3. Se puede promover en los niños que compartan o intercambien con los demás compañeros la plastilina, en caso de no utilizarla toda.

▶ FRASES INCOMPLETAS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Lograr que los participantes expresen sus emociones en relación con la percepción que tienen de sí mismos y la relación con sus padres.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se entregará a los participantes un grupo de 3 hojas impresas. A las niñas se les entregará la imagen femenina sin rostro con la frase "Yo me siento...", y a los niños la imagen masculina sin rostro con la frase "Yo me siento...". También se le entregará a cada uno una imagen que dice "Mi mamá me..." y otra que dice "Mi papá me..."

PASO 2: El facilitador invita al participante a completar el dibujo con lo que él desee escribir de acuerdo a como se siente. Esto en la primera hoja: "Yo me siento"

PASO 3: En la segunda y tercera hojas, "Mi mamá me..." y "Mi papá me..."; deberán escribir la percepción que tienen sobre lo que sienten o piensan en relación a sus padres.

PASO 4: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

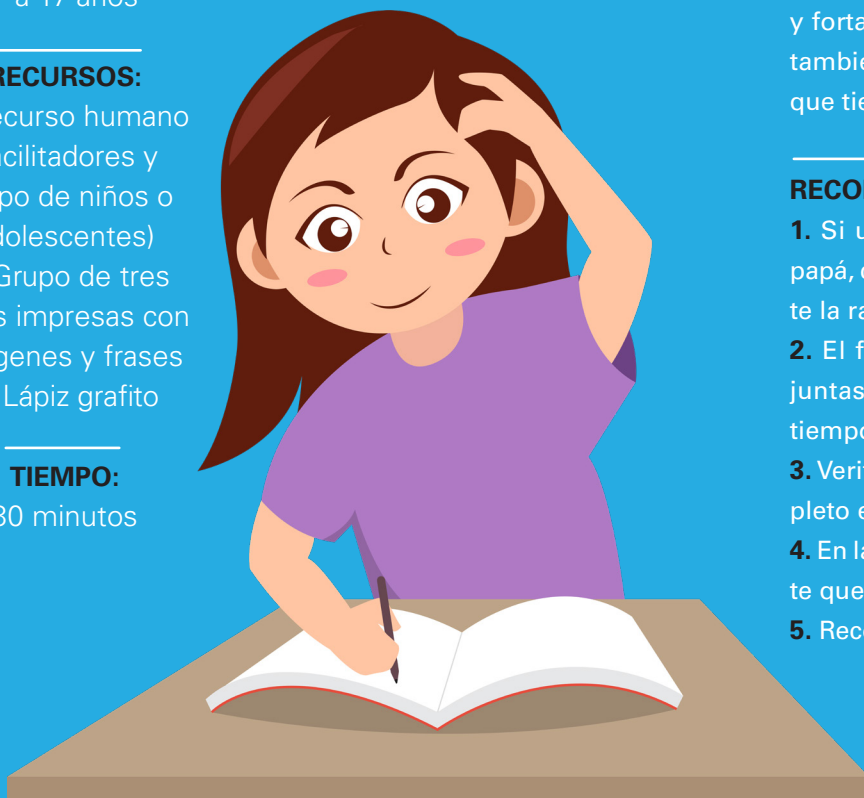
7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Grupo de tres hojas impresas con imágenes y frases
3. Lápiz grafito

TIEMPO:

30 minutos



REFLEXIÓN:

Es muy importante que aprendamos a expresar nuestras emociones, como nos sentimos y que pensamos ya que esto puede ayudar a mejorar y fortalecer las relaciones con nuestros padres, también es importante valorar los buenos actos que tienen nuestros padres hacia nosotros.

RECOMENDACIONES:

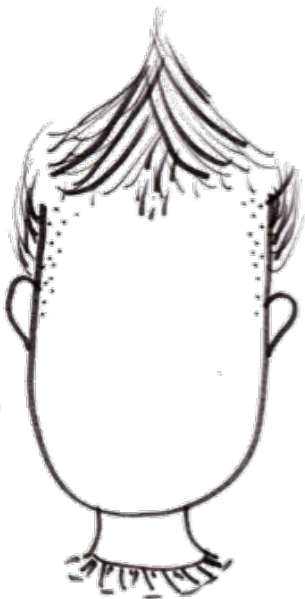
1. Si un niño menciona que no tiene mamá o papá, deberá explicar en la página correspondiente la razón de su comentario.
2. El facilitador decide si entregar las 3 hojas juntas o trabajarlas una a una para manejar el tiempo.
3. Verificar que el niño coloque su nombre completo en el anexo.
4. En la hoja titulada "Yo me siento" tener presente que hay una para niño y otra para niña.
5. Recordar el objetivo de la actividad.

ESTAS SON LAS IMÁGENES PARA ENTREGAR A LOS PARTICIPANTES EN LA ACTIVIDAD
"FRASES INCOMPLETAS":

Yo me siento



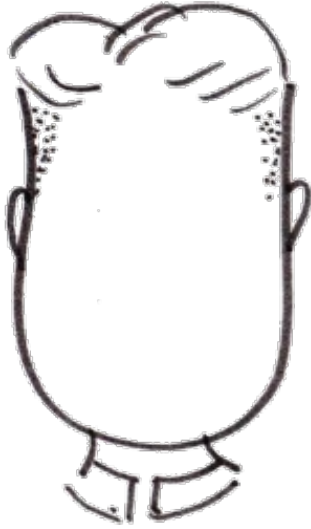
Yo me siento



Mi mamá me....



Mi papá me.....



▶ ABRAZOS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Ejemplificar el valor de demostrar afecto a los demás y saber recibirlo.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Los participantes formarán un círculo.

PASO 2: Luego los facilitadores deciden si vendar los ojos de los participantes o entregar un pañuelo a cada niño y permitir que se venden ellos mismos.

PASO 3: Buscarán los hombros del compañero del lado izquierdo, le identificará y le dará un abrazo cuando el facilitador lo indique, hará lo mismo con el compañero del lado derecho.

PASO 4: Luego, el facilitador se encargará de cambiarlos de lugar lentamente para evitar caídas. Cambian de lugar hasta tres veces.

PASO 5: Al finalizar se pregunta a los participantes cómo se sintieron al demostrar y recibir el abrazo.

PASO 6: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

niños o adolescentes).

2. Pañuelos

RECURSOS:

1. Recurso humano
(facilitadores y grupo de

TIEMPO:

35 minutos

REFLEXIÓN:

Como personas muchas veces necesitamos sentir el cariño que nuestros compañeros, amigos y familiares nos tienen, esto fortalece nuestra autoestima. También el demostrar afecto a otros es vital para el fomento de las relaciones; ya que contribuye tanto a la salud física y mental; se debe tener presente que el afecto no solo se puede demostrar verbalmente sino también de manera no verbal como ser por medio de una sonrisa, abrazos, un apretón de mano, ayudando a nuestros compañeros en ciertas situaciones, que amerite nuestro apoyo.

RECOMENDACIONES:

1. Se recomienda que sea el facilitador quién ubique a los niños y coloque las manos de los niños en el hombro del compañero que deberá abrazar, además de verificar que el número de niños sea par, caso contrario un facilitador deberá integrarse a la actividad de manera que ningún niño se quede sin ser abrazado.
2. Repetir el objetivo de la actividad final y preguntar si se logró.



Fuente: "Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastre". Visión Mundial Guatemala, Cruz Roja Guatemalteca, CARE/Cobán

➤ MIS CUALIDADES

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Contribuir a que cada participante identifique cualidades o características personales y conozcan lo que los demás piensan sobre él.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se colocará en un sobre manila tamaño carta un grupo de palabras que representen cualidades y características personales. Por ejemplo: alegre, entusiasta, inteligente, sociable, amigable, comunicativo, respetuoso, responsable, honesto, etc.

PASO 2: El facilitador las colocará en un lugar a la vista de todos y cada participante deberá tomar dos o varias palabras (cualidades).

PASO 3: Luego el participante leerá las cualidades que tomó y las pegará con masking tape en la espalda de algún compañero(a) que él o ella piense que posee esa cualidad.

PASO 4: Seguidamente cada participante despegará de su espalda cada palabra con ayuda de un compañero y reflexionará sobre las cualidades que sus compañeros le colocaron, compartiendo su pensamiento con respecto a la percepción que tienen los demás de él o ella.

PASO 5: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Sobre manila tamaño carta
3. Palabras impresas o escritas en papel construcción
4. Masking tape

TIEMPO:

35 minutos



REFLEXIÓN:

Es importante valorar nuestras cualidades porque esto nos permite reconocer las fortalezas que poseemos y también por medio de esta dinámica podemos dar cuenta de los aspectos que podemos mejorar, estos son elementos que servirán de manera positiva para nuestra vida.

RECOMENDACIONES:

1. Llevar la cantidad suficiente de cualidades.
2. También se debe estar pendiente de que ningún niño se quede sin tener una cualidad; en dicho caso el facilitador deberá pegar de forma discreta una cualidad al niño.
3. Si el niño se quiere llevar las cualidades que le colocaron lo puede hacer para conservarlas.
4. Se debe recordar el objetivo de la actividad al inicio y final.

USTED PUEDE USAR EN ESTA ACTIVIDAD LAS SIGUIENTES PALABRAS QUE INDICAN CUALIDADES:

ALEGRE	CREATIVO	RISUEÑO
DIVERTIDO	PUNTUAL	PACIENTE
TRABAJADOR	DINÁMICO	ORGANIZADO
DINÁMICO	CURIOSO	DISTRAÍDO
HONESTO	RESPETUOSO	ENTUSIASTA
RESPONSABLE	ESTUDIOSO	PARTICIPATIVO
CARIÑOSO	POSITIVO	ÁGIL
GENEROSO	INTELIGENTE	APLICADO
AMIGABLE	AMOROSO	SINCERO
	COLABORADOR	



6.3. ACTIVIDADES PARAR TRABAJAR EL INDICADOR DE ANSIEDAD

La ansiedad se describe como la respuesta mental y física que se produce ante situaciones de peligro. Se trata de una reacción normal que experimentan todas las personas y puede proporcionar una ayuda adicional para escapar del peligro o dar una mayor energía para completar las tareas que se tienen pendientes. Entendida como tal, es un mecanismo de defensa del organismo y, por tanto, no es necesariamente negativa (García Herrera Pérez y Nogueras Morillas, 2013).

Usted puede trabajar este indicador con las actividades que se presentan a continuación.

▶ MANDALAS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Canalizar la agresividad realizando una actividad de concentración que ayuda a disminuir los niveles de ansiedad.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: En la medida de lo posible, asegurarse que el lugar donde se va realizar la actividad sea un espacio donde el niño pueda estar tranquilo y relajado.

PASO 2: Explicar a los niños y niñas que el pintar mandalas en un entorno agradable puede ser una buena actividad de relajación.

PASO 3: Ofrecer a cada niño una mandala según el rango de edad y colores, indicándoles que deben concentrarse y pintar en silencio, lo que puede llevarles a un estado de tranquilidad y bienestar.

PASO 4: Al finalizar el tiempo de la actividad, solicitar a los niños que escriban su nombre completo en la hoja, luego realizarán la exposición de su mandala expresando cómo se sintieron mientras desarrollaban la actividad.

PASO 5: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años (las mandalas que se utilizarán son diferentes según rango de edad)

RECURSOS:

1. Facilitadores y grupo de niños y adolescentes
2. Mandalas impresas
3. Colores

TIEMPO:

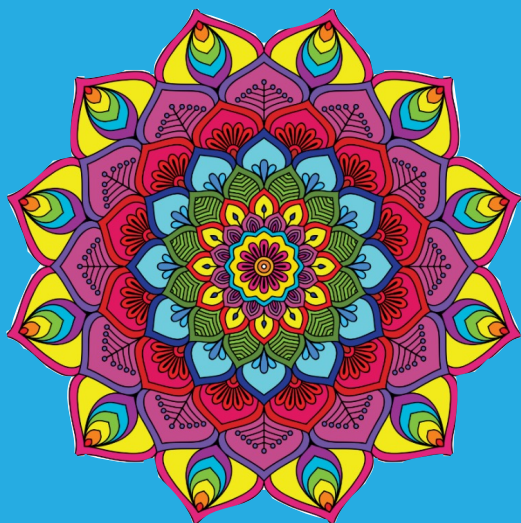
40 minutos

REFLEXIÓN:

Colorear mandalas nos puede ayudar a controlar las situaciones que estresan o molestan, tanto en la escuela como en la familia.

RECOMENDACIONES:

1. No mencionar a la niña, niño o adolescente el tiempo de la actividad, considerando que no todos colorean al mismo ritmo y que estén sujetos a tiempo puede ser contraproducente y generar ansiedad al ver que no concluirán de pintar su mandala.
2. En la medida de lo posible, realizar la actividad en un lugar con las menores distracciones posibles para que las NNA se puedan concentrar.
3. Contar con cajas de colores suficientes para poder brindar los colores deseados por el niño.
4. Llevar suficientes mandalas de acuerdo al rango de edad.
5. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.



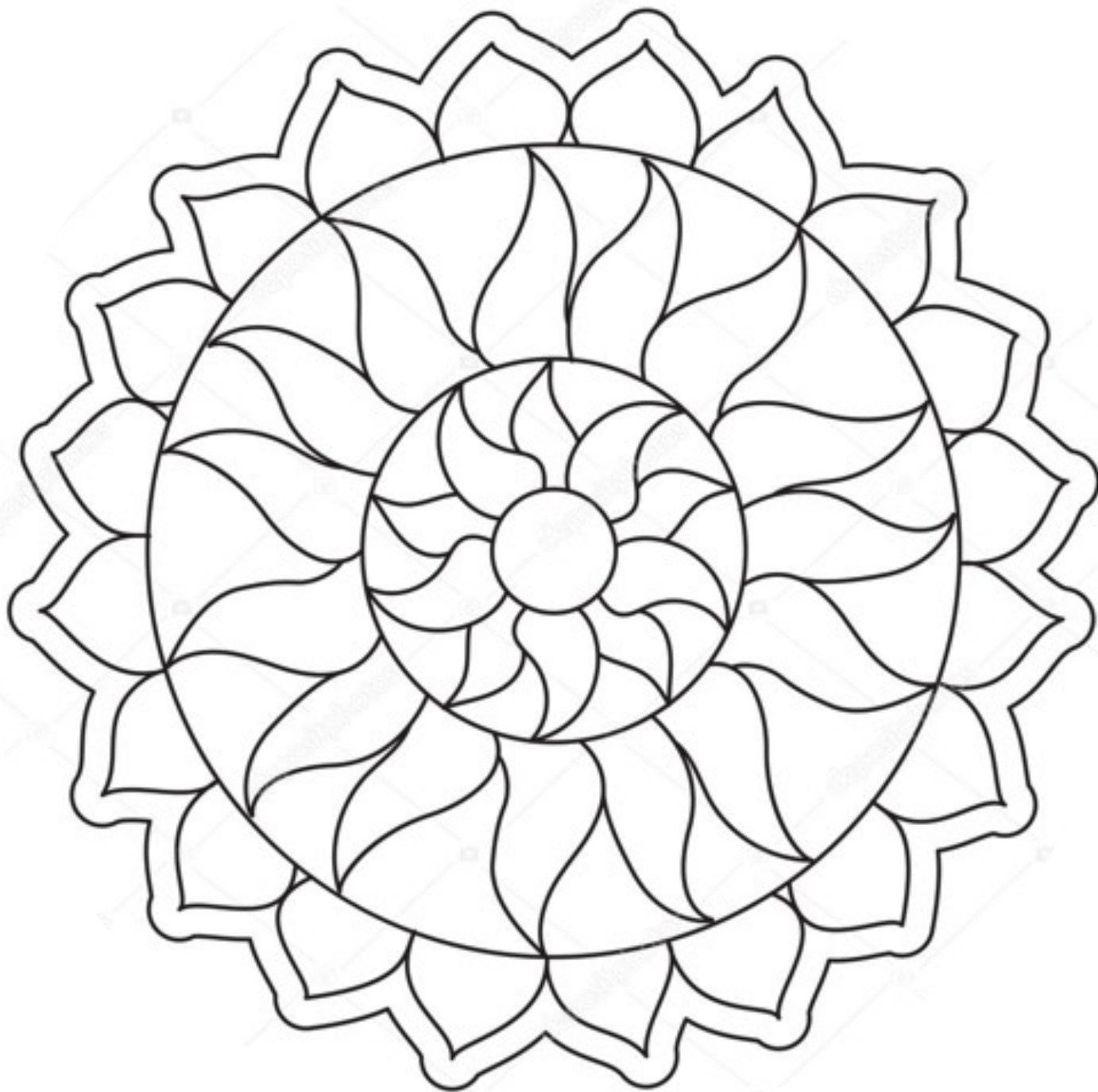
Fuente: Intercambio Regional de Cruz Roja sobre Buenas Prácticas y Transparencias Metodológicas para la Aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos en el Contexto de Violencia Social en el Triángulo Norte y México.

ESTAS SON ALGUNAS MANDALAS QUE USTED PUEDE USAR SEGÚN LAS EDADES DE LOS PARTICIPANTES CON LOS QUE ESTÉ TRABAJANDO:

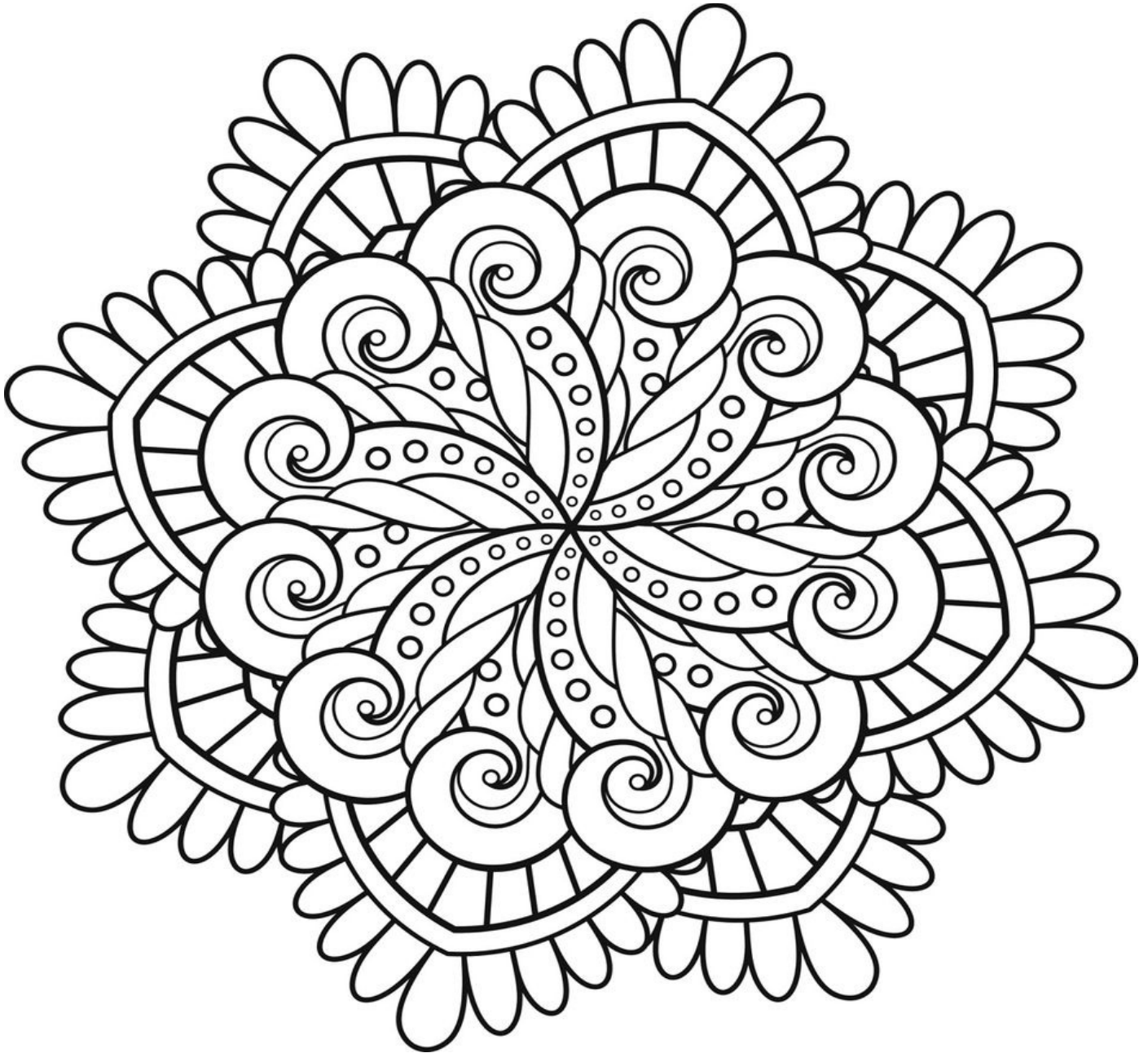
Ejemplo de mandala
7-9 AÑOS



Ejemplo de mandala
10-13 AÑOS



Ejemplo de mandala
14-17 AÑOS



➤ ¿CÓMO REACCIONA MI CUERPO?

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Aprender a identificar mediante el autoconocimiento qué áreas de nuestro cuerpo son afectadas cuando sentimos ansiedad.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se prepara una lámina en grande del cuerpo humano y se coloca al frente en un lugar visible, con la imagen oculta, pues ésta se muestra hasta el paso 4.

PASO 2: Se les proporcionan a los NNA las siguientes instrucciones:

Hoy hablaremos acerca de las maneras en que nuestros cuerpos reaccionan cuando estamos nerviosos, ansioso o preocupados. Por ejemplo: imaginemos a un gato, un gato que muestra su miedo cuando su pelo se para o eriza sobre su espalda. Nosotros también podemos decir que “cuando me asustamos mucho nos sentimos realmente como gatos miedosos”.

PASO 3: Se concientiza a los NNA sobre los temores de la siguiente manera:

A veces sentir miedo está bien, todos sienten un poco de miedo alguna vez. Pero hay veces en que no es necesario tener tanto miedo. Cuando mantengo la calma y tranquilidad, siento que puedo superar cualquier problema. Me siento de verdad como un gato valiente.

PASO 4: Se muestra la figura grande del cuerpo humano y se les hacen las siguientes preguntas a los participantes:

a) ¿De qué manera nos muestra nuestro cuerpo que nos sentimos ansiosos?

Mira el dibujo del cuerpo humano.

b) ¿Qué parte de tu cuerpo se siente extraño cuando te encuentras nervioso o preocupado?

El que desee puede pasar al frente y trazar un círculo alrededor de esa parte y describir cómo se siente.

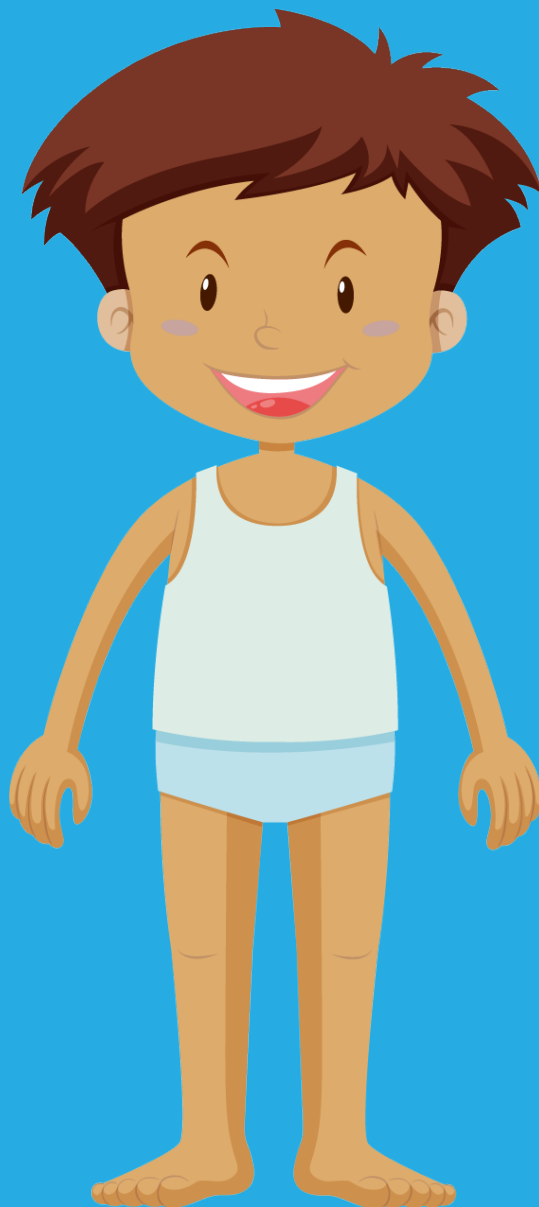
PASO 5: Entregar un marcador o lápiz y una página con el dibujo del cuerpo humano a cada NNA, al mismo tiempo que se muestra la lámina grande del cuerpo humano al frente de todos y el facilitador da ejemplos de partes del cuerpo que pueden sentirse extraño.

PASO 6: Al finalizar con la participación, el facilitador realizará la siguiente pregunta:

Imagina que estas nervioso. ¿Cuál es el primer signo o pista que te avisa que te encuentras ansioso?, enciérralo en tu página.

A continuación se incentivará la participación de cada uno de los NNA.

PASO 7: El facilitador realiza una reflexión.



Cerebro



Hígado



Corazón



Pulmones



Riñón



Intestino grueso



Intestino delgado

RANGO DE EDAD:

Todas las edades

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Lámina grande con figura del cuerpo humano
3. Hojas impresas con figura del cuerpo humano para cada NNA
4. Lápices grafito
5. Marcadores
6. Colores
7. Borradores
8. Sacapuntas

TIEMPO:

30 minuto

REFLEXIÓN:

Es importante conocer nuestro cuerpo para así saber cuándo siente ansiedad, miedo o cansancio, entre otras cosas. De esta manera podemos ayudarlo a sentirse mejor, respirando profundamente o realizando algo que nos guste y nos haga estar bien y tranquilos.

RECOMENDACIONES:

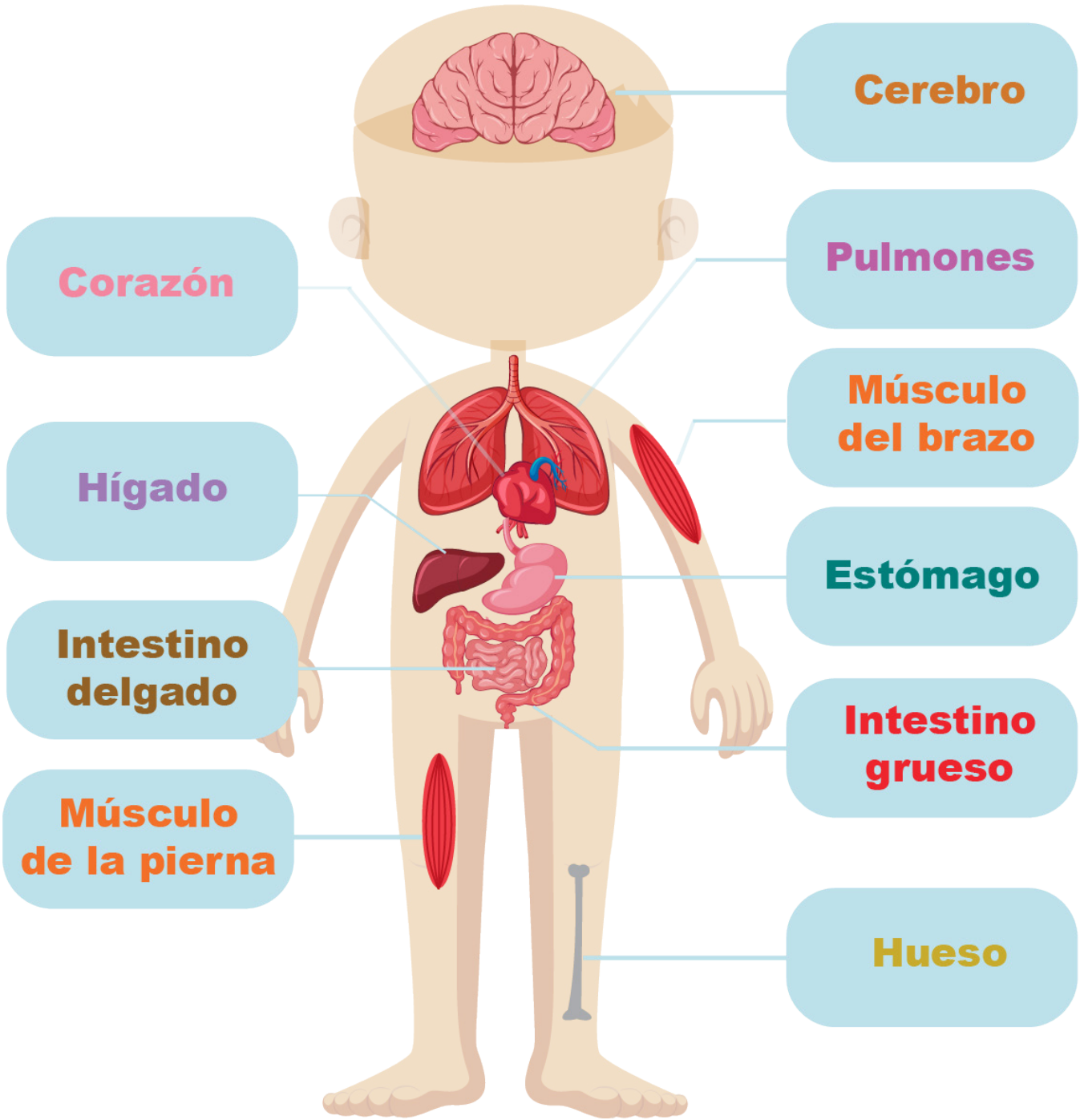
1. Decir el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Realizar el dibujo del cuerpo humano en grande y laminarlo para que sea más resistente, pueda rayarse con marcadores de agua y luego borrarse, así se puede reutilizar en varias ocasiones. Además, se puede guardar enrollado

para transportarlo más fácilmente.

3. Usted puede dar sugerencias de las partes del cuerpo, pero haga lo posible para que el NNA identifique por sí mismo qué parte se siente diferente cuando se encuentra, nervioso, preocupado o con miedo.
4. Motivar a algunos NNA a que voluntariamente pasen al frente y circulen la parte del cuerpo en la lámina grande.
5. Verificar que todos los NNA circularon o pintaron la parte del cuerpo que identificaron en la figura que se les entregó de forma individual (si hay una parte que no está en el dibujo, el NNA tiene la libertad de dibujarla).
6. Mencionar el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.

Fuente: "Manual de autocontrol", por Inma Araujo López

HOJA DE TRABAJO: ¿CÓMO REACCIONA MI CUERPO?



Área de escritura con líneas horizontales para registrar respuestas o reflexiones.

6.4. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL INDICADOR DE TRISTEZA

La tristeza es una emoción que generalmente surge ante las pérdidas que sufrimos en la vida. Se experimenta como una sensación de desánimo, infelicidad o desilusión. La tristeza no es negativa, no es anormal ni está mal sentirla (Morris y Maisto, 2005).

NOTA:

Recuerde que hay algunas actividades en otra sección en este cuadernillo que también ayudan a mejorar este indicador emocional:

El cuento del pulgar rencoroso, que se encuentra en el indicador de **resentimiento**. **Calendario de mi vida**, que también se encuentra en el indicador de **resentimiento**.



▶ LA MALETA DE SENTIMIENTOS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Nombrar las características conductuales que las personas presentan cuando están tristes, agresivas y resentidas.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: El facilitador les presenta una imagen de una persona sentada sola.

PASO 2: Se les pide a los niños que la observen y piensen en lo que esté sintiendo esa persona de la imagen.

PASO 3: Luego se les muestra una caja en forma de maleta y se les dice que hoy algunos sentimientos de esa persona que está en la imagen se irán de viaje.

PASO 4: Luego a cada participante se entrega 2 tarjetas y 1 marcador para que en una de las tarjetas escriban los sentimientos que experimenta esa persona de la imagen.

PASO 5: El facilitador pide la participación voluntaria de 2 o 3 niños, preguntando qué sentimiento colocaron en la tarjeta y por qué.

PASO 6: Luego cada participante mete su tarjeta en la maleta.

PASO 7: El facilitador explica que ya ayudaron a esa persona a despedirse de esos sentimientos y pide que en la otra tarjeta anoten aquellos sentimientos de los cuales quieren despedirse ellos.

PASO 8: El facilitador pide la participación voluntaria de 2 o 3 niños, y pregunta qué sentimiento colocaron en la tarjeta y por qué. Seguido a esto, cada participante mete su tarjeta en la maleta también.

PASO 9: Finalmente, el facilitador se lleva la maleta con las tarjetas dentro, haciendo énfasis que, al llevarse esa maleta, ellos verdaderamente se están despidiendo de esos sentimientos y realizarán nuevas acciones para ser mejores personas.

PASO 10: Al final, el facilitador deberá leer la reflexión de la actividad.



RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)

2. Maleta

3. Tarjeta y marcadores

4. Imagen impresa

TIEMPO:

30 minutos

REFLEXIÓN:

En muchas ocasiones podemos sentirnos muy tristes, enojados o resentidos con algunas personas por algo que nos hicieron o por algo que pasó. Aunque es normal sentirse así, también es importante que no nos quedemos tristes o enojados todo el tiempo. Hay que despedirnos de esos sentimientos para que no nos sigan dañando mientras nos sentimos así. Ahora, cuando se sientan tristes, enojados o resentidos, pueden contárselo a una persona con la que tengan mucha confianza, como sus padres.

RECOMENDACIONES:

1. Evitar referirse a la persona en la imagen como "Niño" o "Niña", esto para que cada niño o niña pueda identificarse con la imagen según las características que él o ella observe.
2. Evitar mencionar sentimientos como ejemplos para los niños.
3. Imprimir la imagen en modo poster para mostrarla en grande y así reducir la impresión individual para cada niño o llevar varias copias de imágenes a color.
4. Después de la actividad poner la maleta en un lugar seguro donde los niños y niñas ya no la vuelva a ver.
5. Repetir el objetivo de la actividad final y preguntar si se logró.



▶ ¿QUÉ HACER CUANDO ESTOY TRISTE?

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Identificar estrategias para afrontar la tristeza.

PROCEDIMIENTO:

- PASO 1:** El facilitador explica un poco sobre la tristeza e indaga con los NNA sobre las cosas que les producen tristeza.
- PASO 2:** El facilitador muestra las dos plantillas u hojas con las que se va a trabajar esta actividad.
- PASO 3:** En la plantilla número uno, el NNA debe identificar aquellas cosas que necesita hacer cuando está triste, aclarando que es importante expresar los sentimientos de manera adecuada. Recuerde que los NNA pequeños que aún no saben escribir pueden realizar este ejercicio de manera verbal.
- PASO 4:** En la platilla número dos deben escribir todas aquellas cosas que les gusta hacer: comer, pensar, disfrutar... y así tenerlas presentes en caso de sentirse triste, para poder practicar alguna de ellas después de haber expresado su sentimiento de tristeza y sentirte mejor.
- PASO 5:** El facilitador realiza una reflexión.

RANGO DE EDAD:

Todas las edades

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Plantillas impresas
3. Lápiz grafito
4. Borrador
5. Sacapunta

TIEMPO:

30 minutos



REFLEXIÓN:

No es malo sentir tristeza algunas veces, pero es importante identificar las acciones que necesitas hacer cuando estás triste y poder expresar cómo te sientes. Después de esto, identifica qué acciones o actividades te hacen sentir mejor y realízalas.

RECOMENDACIONES:

1. Dígales el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Agradezca a los participantes por haber compartido sus experiencias y haber participado en la actividad.
3. Si los NN son muy pequeños y el ejercicio se hace verbal, ponga mucha atención en lo que digan y si es necesario realice anotaciones para ayudarlos.
4. Promueva la participación de todos y todas, ya que es una actividad de integración.
5. Repita el objetivo de la actividad y pregunte si se logró.

PLANTILLA 1: ¿QUÉ NECESITAS HACER CUANDO ESTÁS TRISTE?

Marca con una todas las opciones que quieras.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Llorar | <input type="checkbox"/> Dormir |
| <input type="checkbox"/> Platicar con alguien | <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio |
| <input type="checkbox"/> Un abrazo | <input type="checkbox"/> Ver la televisión |
| <input type="checkbox"/> Estar con _____ | <input type="checkbox"/> Estar acostado |
| <input type="checkbox"/> Rezar | <input type="checkbox"/> Estar solo |
| <input type="checkbox"/> Preguntar dudas y que alguien las responda con sinceridad | <input type="checkbox"/> Dibujar |
| <input type="checkbox"/> Escribir | <input type="checkbox"/> Comer |
| | <input type="checkbox"/> Leer |
| | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |

PLANTILLA 2: ¿QUÉ HACER CUANDO ESTOY TRISTE?

Algunas veces estamos tan tristes que no sabemos por dónde empezar a salir adelante... Un buen comienzo es acordarnos de las actividades que nos gustan y de lo que es importante para nosotros.

 **¿Qué te gusta hacer?**

 **¿Qué te gusta comer?**

 **¿En qué te gusta pensar?**

 **¿Qué es lo que más disfrutas?**

¿Qué cosas, personas y actividades son importantes para ti?

**HAZ ALGO DE ESTO,
¡ES UN BUEN COMIENZO!**

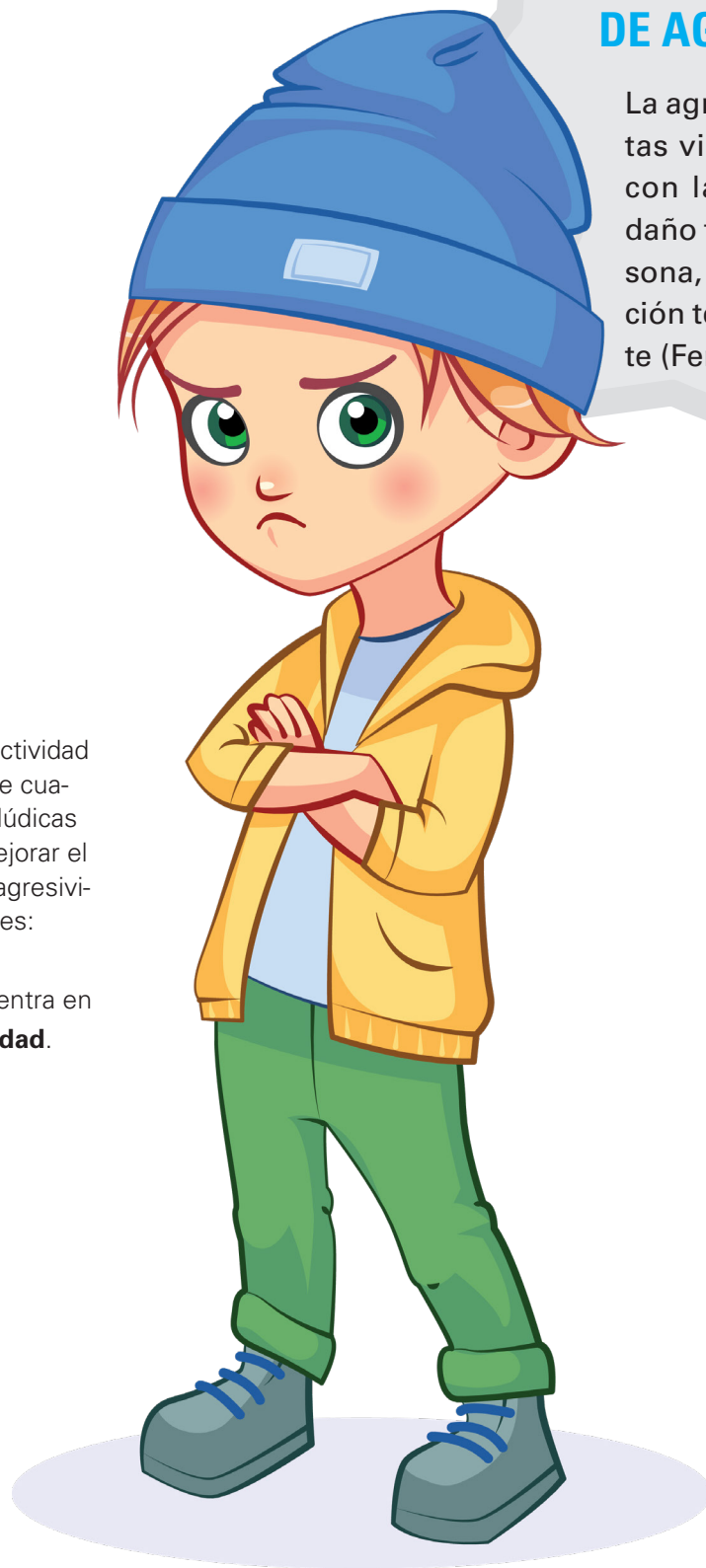
6.5. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL INDICADOR DE AGRESIVIDAD

La agresividad consiste en conductas violentas, en actos realizados con la clara intención de causar daño físico y psicológico a otra persona, lo cual conduce a una afectación temporal y a veces permanente (Fernández Villanueva, 2014).

NOTA:

Recuerde que hay una actividad de otra sección de este cuadernillo de actividades lúdicas que también ayuda a mejorar el indicador emocional de agresividad. Esta actividad es:

Mandalas, que se encuentra en el indicador de **ansiedad**.



▶ CARITAS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Desarrollar la capacidad de identificar emociones propias y de los demás.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se entrega una hoja de papel construcción o círculos ya cortados, un par de palillas, marcadores, pegamento y tijeras.

PASO 2: Se solicita doblen la hoja en cuatro partes, luego en cada uno de los espacios deben dibujar: una cara feliz, una cara enojada, una de tristeza, y una de miedo, al terminar de dibujar las caritas, se cortarán y en una palilla se pegara la carita feliz de un lado y la triste del otro; en la otra palilla se pegará la carita enojada y la de miedo del otro lado.

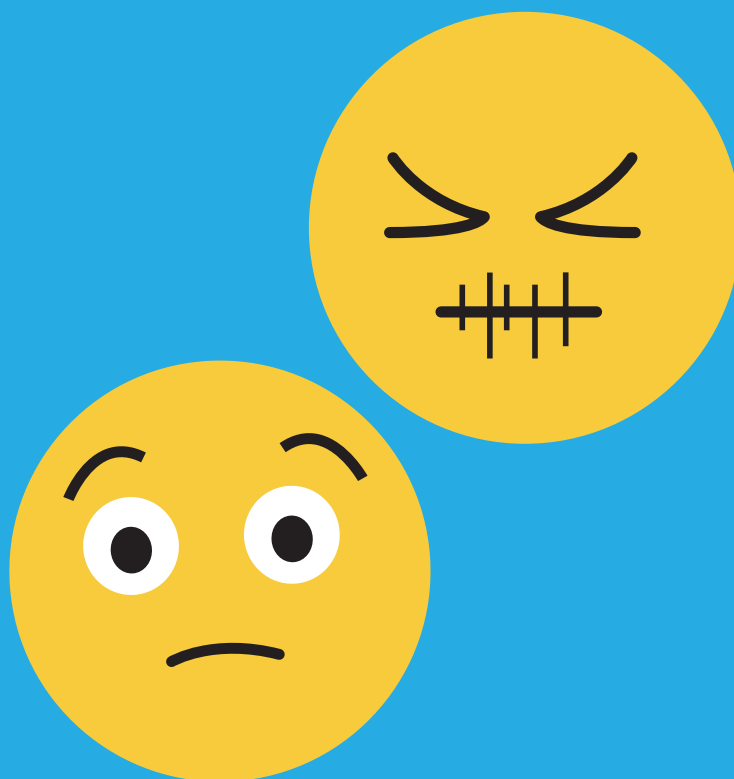
PASO 3: Se les indica que la cara feliz simboliza alegría y bienestar, la cara de enojo simboliza rabia y resentimiento, la cara triste simboliza soledad y decepción, la cara de miedo simboliza ansiedad e inseguridad.

PASO 4: Recordar siempre que al mencionar las frases del paso 5 se deberá profundizar en las respuestas no adecuadas del niño.

PASO 5: Cada vez que se diga una frase los niños y niñas deberán levantar la carita con la que se sienten identificados cuando el facilitador pregunte cómo se sienten en las siguientes situaciones:

1. Cuando molesto a los demás...
2. Cuando los demás me molestan...
3. Cuando estoy solo...
4. Cuando dejo solo a alguien....
5. Cuando lastimo a alguien....
6. Cuando alguien me lastima...
7. Cuando extraño a alguien...
8. Cuando alguien me dice que me quiere...
9. Cuando digo que quiero a alguien...
10. Cuando alguien me quita algo que es mío...
11. Cuando yo quito algo a alguien...

PASO 6: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.



RANGO DE EDAD:

7 a 13 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Una hoja de papel construcción claro por participante
3. Palillas o paletas de colores
4. Un marcador por niño
5. Silicón líquido
6. Tijeras

TIEMPO:

25 minutos



REFLEXIÓN:

Es importante que seamos capaces de reconocer nuestras emociones, es decir, como nos sentimos en algunas situaciones que nos ocurren, también es importante reconocer las emociones de las demás personas, así podríamos ayudarles en caso de que lo necesitaran y tratarlas como nos gusta que nos traten a nosotros.

RECOMENDACIONES:

1. Llevar moldes de caritas hechas para que los niños observen ejemplos.
2. Llevar suficientes marcadores, tijeras y pegamento de-

pendiendo del número de niños.

3. En caso de grupos grandes, se recomienda llevar los círculos de papel cortados para que los niños dibujen las caritas, y en los grupos pequeños se puede dejar que los niños las elaboren, corten, dibujen y peguen.
4. Cuando un niño responde de manera poco apropiada a la situación, se puede utilizar la estrategia de preguntar al resto de los niños si es apropiado sentirse de esa manera para que se comprenda colectivamente la manera adecuada de reaccionar ante cada situación.
5. Repetir el objetivo de la actividad final y preguntar si se logró.

▶ ¿CÓMO PIERDO EL CONTROL?

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Brindar alternativas sobre cómo tratar conductas agresivas.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se entregará al participante una hoja impresa y un lápiz grafito.

PASO 2: Luego se le solicitará que escriba en la hoja una situación que últimamente le provoque enojo o ira.

PASO 3: Una vez que haya escrito la situación, deberá ir llenando las líneas en la columna de "Qué noto en mi cuerpo", "Qué pienso" y "Qué hago", de acuerdo a lo que cada columna solicita.

PASO 4: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

14 a 17 años

niños o adolescentes)

2. Una hoja impresa

3. Un lápiz

RECURSOS:

1. Recurso humano
(facilitadores y grupo de

TIEMPO:

25 minutos

REFLEXIÓN:

El enojo es una de las muchas emociones que nosotros sentimos. Al igual que estar feliz, enojarse es una reacción normal ante una situación que nos causa molestia. Es sano expresar cuando algo nos hace felices o nos enoja, pero la manera en la que lo expresamos es importante. Analicen su hoja y vean que, como ya hemos compartido las distintas maneras en que hemos reaccionado, ahora podemos reaccionar de forma más tranquila durante la situación y esperar a calmarnos para expresar qué sucedió y qué nos causó malestar, para intentar resolver la situación y, de ser posible, que no vuelva a ocurrir.

RECOMENDACIONES:

1. Decir el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Asegúrese de llevar suficientes copias de la actividad para que ningún niño se quede sin participar.
3. Asegurarse que el niño escriba la situación que le causa o le ha causado enojo en algún momento de su vida, entre más reciente mejor.
4. Anotar en la hoja el nombre completo del participante
5. Repetir el objetivo de la actividad al final y preguntar si se logró.

Fuente: "Manual de autocontrol", por Inma Araujo López



LA HOJA QUE LE ENTREGUE A CADA PARTICIPANTE DEBERÁ CONTENER LO SIGUIENTE:

Situación:

¿CÓMO PIERDO EL CONTROL?

¿QUÉ NOTO EN MI CUERPO?

¿QUÉ PIENSO?

¿QUÉ HAGO?

6.6. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL INDICADOR DE RESENTIMIENTO

El resentimiento es un enojo no expresado que se reprime en un momento por temor a las consecuencias o por nuestra incapacidad de enfrentar a la persona que lo provoca (Morris y Maisto, 2005).



NOTA:

Recuerde que hay una actividad de otra sección de este cuadernillo de actividades lúdicas que también ayuda a mejorar el indicador emocional de resentimiento:

Frases incompletas, que se encuentra en el indicador de **autoestima**.

➤ EL CUENTO DEL PULGAR RENCOROSO

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Proporcionar un espacio de reflexión sobre la importancia de perdonar y no guardar resentimientos.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: El facilitador pide al grupo de niñas y niños trasladarse a un lugar específico y ponerse cómodos.

PASO 2: Seguidamente da la breve explicación de la actividad que se va a realizar, brindando el nombre y objetivo.

PASO 3: Luego inicia con la lectura del cuento.

PASO 4: Para finalizar realiza las siguientes preguntas de reflexión:

- a) ¿Qué sucedió en el cuento?
- b) ¿Cómo cree que se sentía el dedo pulgar siempre maltratado o herido?
- c) ¿Qué le pasó al dedo pulgar cuando decidió perdonar?
- d) ¿Qué cree que sintieron el resto de dedos cuando el pulgar decidió separarse de ellos?
- e) ¿A qué situaciones conocidas se parece?
- f) ¿Es bueno mantener rencor? ¿Por qué?
- g) ¿Por qué es bueno perdonar?
- h) ¿Podemos perdonar?

PASO 5: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.



REFLEXIÓN:

Es importante que aprendamos a dejar el resentimiento atrás, y esto lo podemos hacer perdonando a nuestros amigos y familiares, siempre que lo que hagan no nos lastime físicamente o sea demasiado grave. Si aprendemos a perdonar, nuestras relaciones entre familia, amigos y compañeros serán más saludables y nuestra vida será más feliz. Debemos aprender a reflexionar sobre los momentos en los que lastimamos a otras personas u otras personas nos lastiman a nosotros y siempre tener en cuenta la reconciliación.

RECOMENDACIONES:

1. La lectura del cuento se debe realizar con un tono de voz que llame la atención de los niños.
2. También se puede elaborar una mano en papel construcción y caritas felices para pegarla en los dedos al finalizar el cuento, esto para hacer el cuento más atractivo para los niños y niñas.
3. Además de repetir el objetivo de la actividad a final de la misma.

RANGO DE EDAD:

7 a 9 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Cuento impreso

TIEMPO:

30 minutos

ESTE ES EL CUENTO QUE LEERÁ CON LOS PARTICIPANTES:

EL PULGAR RENCOROSO

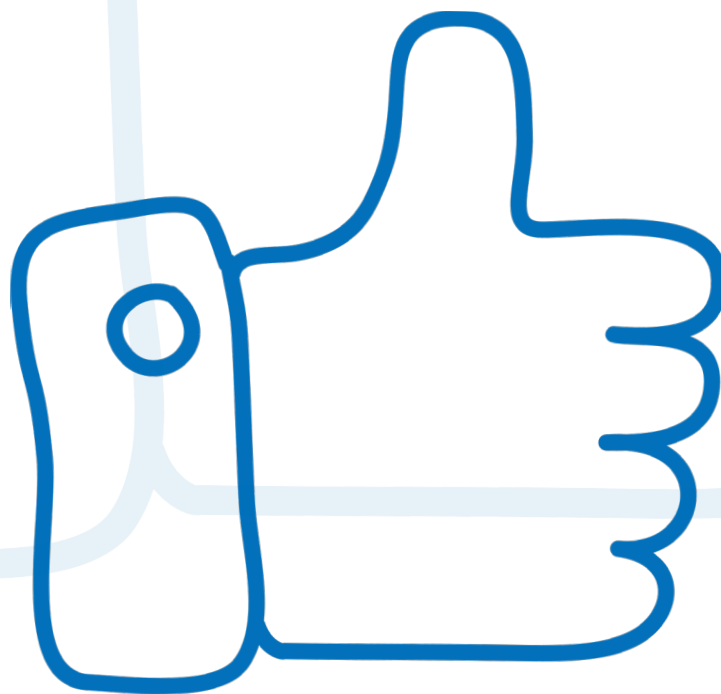
Había una vez una mano cuyos dedos eran muy amigos. Pero ocurrió que el dueño de la mano empezó a hacer un trabajo peligroso y a pesar del cuidado que ponía el resto de dedos, el pulgar siempre salía maltratado con cortes y heridas. Al principio los otros dedos pedían disculpas por su torpeza y el pulgar les perdonaba, pero la situación se repitió tanto que un día el pulgar decidió no perdonarles más, así que se apartó del resto de dedos de la mano.

Al principio el pulgar iba muy digno todo recto y separado, pero aquella posición de los dedos era tan forzada y ridícula, que el dueño tuvo que llevar su mano constantemente oculta en el bolsillo, donde los dedos sufrían con pena el mayor de los olvidos.

Entonces el pulgar comprendió que todo había sido culpa suya, y pidió perdón al resto de dedos, temeroso de que fueran a rechazarle. Pero al contrario, estos le perdonaron sin problemas porque sabían que todos podemos equivocarnos.

Una vez amigos de nuevo, todos los dedos trabajaron juntos por demostrar al dueño que estaban perfectamente, y en poco tiempo consiguieron volver a salir a la luz, sabedores esta vez de que siempre deberían seguir perdonándose para no acabar en un triste y oscuro bolsillo.

Escrito por Pedro Pablo Sacristán



➤ CALENDARIO DE MI VIDA

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Propiciar un espacio de reflexión y desahogo para las niñas, los niños y adolescentes que participan en esta actividad.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se les facilitará a los participantes una hoja dividida en cuadros o secciones que indican edades.

PASO 2: Se les indica a los NNA que en la parte inferior de la hoja hay una simbología, en la cual se explica lo siguiente:

- a) La cara feliz significa el año más feliz que ha vivido.
- b) La carita triste significa el año más triste que ha vivido.
- c) La estrella representa el año más importante que ha vivido.
- d) La figura en forma de gota representa el año que más solo se sintió.
- e) El círculo representa que fue el año que más enojado se sintió.
- f) El cuadrado representa el año que conoció a su mejor amigo.

PASO 3: Posteriormente, se invita al participante a que identifique en que años de su vida podría colocar cada símbolo y escribir el motivo por el cual anota esa simbología.

PASO 4: Por último, se invita a que de manera voluntaria compartan lo realizado, pero no se debe forzar a nadie a compartirlo.



RANGO DE EDAD:

10 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Hoja impresa
3. Lápiz

TIEMPO:

40 minutos

REFLEXIÓN:

Como podemos darnos cuenta, en la vida pasamos muchas cosas agradables y desagradables, pero debemos dejar a un lado lo malo y concentrarnos en lo bueno, esto nos ayuda a que seamos más felices.

RECOMENDACIONES:






1. Asegurarse que el niño escriba su nombre completo en la hoja para poder identificarlo.
2. Se recomienda que el facilitador avance gradualmente, primero explicando un símbolo y esperando que los niños lo dibujen, continuar con el siguiente y espera que el niño lo realice, y así para evitar que alguien no entienda y avanzar a un mismo ritmo.
3. Estar pendiente de las reacciones de los niños, ya que algunas experiencias pueden hacer que un niño se descompense y se tenga que realizar contención emocional con apoyo de un facilitador profesional.
4. Llevar suficientes hojas impresas de la actividad según el número de niños.
5. Leer el objetivo de la actividad al finalizar.

Calendario de mi vida

Nombre completo: _____ **Edad:** _____

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18

Simbología

Año más feliz	
Año más triste	
Año más importante	
Año que más solo se sintió	
Año que sintió más enojo	
Año en que conoció a su mejor amigo o amiga	<input type="checkbox"/>

ESTE ES EL QUE ESQUEMA QUE DEBE CONTENER LA HOJA QUE SE ENTREGUE A LOS PARTICIPANTES:

6.7. ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EL INDICADOR DE SENTIMIENTO DE CULPA

El sentimiento de culpa es considerado como una emoción negativa que, si bien a nadie le gusta experimentar, lo cierto es que es necesario para la correcta adaptación a nuestro entorno. La culpabilidad, por tanto, surge ante una falta que hemos cometido. Sin embargo, debemos aprender a manejarla correctamente, pues de lo contrario puede afectarnos mucho (Fernández López, 2019).



▶ LA CAJA DE CULPAS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Liberar sentimientos de culpa.

PROCEDIMIENTO:

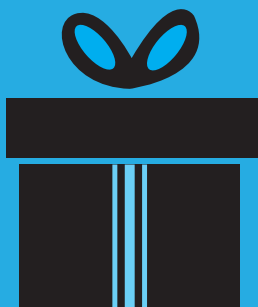
PASO 1: A cada participante se le entrega un lápiz grafito y una hoja de papel y se les solicita que la corten a la mitad.

PASO 2: En la primera mitad dibujen, escriban o representen una situación que les cause sentimientos de culpa por algo que hicieron o que alguien más les hizo sentir.

PASO 3: El facilitador presenta la caja de culpas, donde se les indica a los niños que rompan el papel en pedazos y que a partir de ese momento se han liberado de ese sentimiento, puesto que ha quedado dentro de la caja y se ha cerrado completamente.

PASO 4: Se les solicita a los participantes que escriban en la otra mitad de la hoja, algo bueno o positivo que han realizado y que los hace sentir orgullosos de ellos mismos, ésta parte de la hoja la guardarán para recordar las cosas buenas que son capaces de realizar.

PASO 5: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.



RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños y adolescentes)
2. Hoja de papel en blanco
3. Lápiz grafito
4. Caja decorada en color negro

TIEMPO:

35 minutos

REFLEXIÓN:

Por medio de esta actividad se ayuda a los niños, niñas y adolescentes a liberarse y dejar atrás sentimientos de culpa que los hacen sentir que no son buenos. Se enfatiza en que esas situaciones que escribieron en la hoja de papel ya son parte de su pasado. Se debe aprovechar para mencionarles que eviten realizar cosas de las cuales después se arrepentirán y que provocarán en ellos sentimientos de culpa. Así mismo por medio de esta actividad reforzar las cosas buenas que han hecho que los hicieron sentir muy orgullosos y que los llena de satisfacción y motivarlos para que sigan realizando cosas buenas y siempre enfocados en lo positivo y decir adiós a lo negativo o las cosas que les provocan sentirse mal.

RECOMENDACIONES:

1. Estar pendientes de que cada participante este concentrado en su actividad y no observando lo que escriben los demás compañeros.
2. Motivar y ayudar a los niños para que todos escriban en su hoja de papel y que participen en la actividad, de forma voluntaria.
3. Repetir el objetivo de la actividad y ver si se logró.
4. Al finalizar la actividad poner la caja con los papeles en un lugar seguro donde los niños y niñas ya no lo puedan ver.
5. Preferiblemente forrar la caja en color negro ya que representa la caja de culpas y los NNA van a dejar en esa caja los papelitos con sus culpas y se van a olvidar de ella.



6.8. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EL INDICADOR DE CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO

La capacidad de afrontamiento es un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que las personas utilizan para gestionar demandas internas o externas que son percibidas como excesivas para los recursos del individuo. Se puede considerar como una respuesta adaptativa de cada uno para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar (Castagnetta, 2018).

► TÉCNICA DE LA IDEALIZACIÓN

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Descubrir la perspectiva que tiene de sí mismo y cómo afronta el NNA situaciones de ausencia afectiva.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se le entrega a cada participante una hoja de papel bond, un lápiz grafito, colores, sacapuntas y borrador.

PASO 2: Se solicita a los participantes dibujar y colorear un súper héroe con las habilidades que cree que debe poseer cada uno de ellos, dotándolo de dones y talentos para afrontar la ausencia de personas significativas en sus vidas. (20 minutos).

PASO 3: Se les invita a ser creativos y a utilizar la imaginación.

PASO 4: Luego, ellos le asignan un nombre al súper héroe y escriben cuáles son los súper poderes que tiene ese personaje.

PASO 5: Se invita voluntariamente a los participantes que compartan las características del súper héroe realizado (15 minutos).

PASO 6: Para finalizar, se brinda una reflexión de la actividad (5 minutos).

RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años.

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Una hoja de papel bond por participante
3. Colores
4. Un lápiz por participante
5. Sacapuntas
6. Borrador
7. Marcadores

TIEMPO:

40 minutos



REFLEXIÓN:

La ausencia de personas importantes en nuestra vida no es fácil de afrontar o manejar, sin embargo, existen personas cerca que siempre estarán dispuestas a escucharnos y entender la manera en que nos sentimos (amigos, familiares, maestros, etc.). El poder expresar nuestros sentimientos nos ayudará a crear recursos individuales, fomentando bienestar y tranquilidad al saber que, aunque no podemos cambiar la ausencia de esa persona, tendremos maneras de asimilar mejor esa ausencia.

RECOMENDACIONES:

1. Decir el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Asegurarse que el niño le coloque el nombre completo al dibujo realizado.
3. Motivar al niño para que realice un dibujo inventado por él.
4. Recaltar que los súper poderes que le debe poner a su súper héroe son para afrontar la ausencia de personas significativas en sus vidas.
5. Al finalizar el dibujo recordar que deben pasar algunos niños de manera voluntaria al frente y explicar su dibujo, sin obligar a ninguno.
- f) Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró el objetivo con la actividad.

PASADO, PRESENTE Y FUTURO

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Permitir que las niñas, niños y adolescentes expresen cómo se veían en el pasado, su percepción del presente y cómo se imaginan en el futuro.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se entrega una hoja de papel y un lápiz grafito a los participantes y se les solicita doblarlo en tres partes iguales (en forma de trifulio).

PASO 2: En el espacio de enfrente del trifulio deben colocar su nombre como prefieran, con el tamaño que ellos deseen, esta parte es la portada.

PASO 3: Abrir el trifulio y en el primer espacio en la parte de arriba escribir, pasado, en el segundo espacio escribir presente y en el tercer espacio escribir futuro.

PASO 4: Luego, dibujar un animal, un objeto o una planta que lo represente en el pasado, en el presente y en su futuro, por ejemplo; pasado: una semilla, presente: un árbol pequeño y en el futuro: un árbol grande y fuerte o se pueden dibujar cosas distintas según su creatividad; por ejemplo: pasado: un árbol perdiendo las hojas, presente: un ave dispuesta a volar y futuro: una maleta.

PASO 5: Se solicita que voluntariamente expongan y expliquen sus trifulios.

PASO 6: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.



RANGO DE EDAD:

10 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños y adolescentes)
2. Una hoja de papel bond

- por participante
3. Un lápiz grafito por participante
4. Colores

TIEMPO:

40 minutos

REFLEXIÓN:

Este trifulio nos muestra la importancia de indagar hacia el pasado y ver como estaban antes, cuales fueron algunas situaciones que lo marcaron y como las han superado, valorar como se encuentra en el presente y sobre todo como se visualizan en el futuro, motivándolos a realizar sus sueños.

RECOMENDACIONES:

1. Muchos niños no saben qué es un trifulio, por lo que es recomendable que los facilitadores expliquen muy bien como doblar la hoja y ayudarles a los niños que se les dificulta entender las instrucciones doblándoles la hoja.
2. Siempre preguntar si hay niños que de forma voluntaria quieren exponer sus trifulios, nunca forzarlos.
3. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró el objetivo con la actividad.

► TÉCNICA DE LA TERCERA PERSONA

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Descubrir formas de afrontamiento de las situaciones dolorosas y difíciles de narrar relacionados con la migración, generando en el participante la oportunidad de desahogarse.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se le entrega un globo y un marcador a cada uno de los participantes y se les solicita que lo inflen.

PASO 2: Una vez inflado el globo, se traza una línea dividiendo el globo a la mitad.

PASO 3: En un lado del globo se escribe o dibuja el impacto negativo de la migración y al otro lado, porqué creen que las personas migran a otro país.

PASO 4: De manera voluntaria, se invita a pasar al frente y dar sus puntos de vista y los motivos por los que eligieron escribir lo que la migración representa para ellos.

PASO 5: Después de esto, se les solicita que hagan lo que gusten con el globo (guardarlo o reventarlo). En caso de reventarlo, el participante libera el sentimiento que tiene hacia la migración. En caso de conservarlo, se les explica a los niños que observarán la minimización del problema al mirar la transformación posterior del tamaño de las letras, resultado de la falta de aire en el globo, lo cual hará que parezca que el problema “se ha hecho pequeño”.

PASO 6: Se finaliza brindando una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

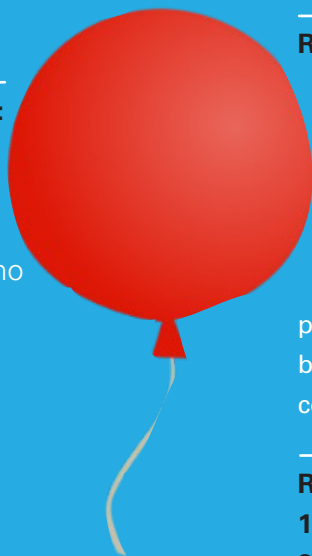
de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Un globo por persona
3. Un marcador

TIEMPO:

25 minutos



REFLEXIÓN:

Hemos identificado cosas negativas (malas) de la migración y por qué las personas deciden migrar. Nos damos cuenta que existen diferentes motivos por los cuales se decide salir el país, pero también conocimos las consecuencias que trae la migración, como por ejemplo las que ustedes mencionaron (enumerar algunas de las que los participantes compartieron).

Cuando tenemos un problema que nos parece muy grande o difícil de afrontar, podemos compararlo con el tamaño de las letras al inflar el globo y cómo cambian de tamaño al explotarlo, por lo que si dejamos salir nuestros problemas como salió el aire del globo, nos podemos sentir mejor y así desahogarnos.

RECOMENDACIONES:

1. Mencionar el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Llevar suficientes marcadores para poder darle uno a cada niño.
3. Tener el cuidado debido al momento de reventar el globo.
4. Respetar la decisión que tome su compañero de reventar o conservar el globo.
5. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.

➤ EL ÁRBOL

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Concientizar a los niños, niñas y adolescentes sobre la capacidad que tienen de superar situaciones difíciles.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se solicita a los participantes que se coloquen de pie, formen un círculo donde todos estén separados entre sí y cierren sus ojos (o pueden vendarles los ojos).

PASO 2: Se pide que inhalen y exhalen tres veces.

PASO 3: Seguido de esto, mientras los participantes permanecen con los ojos cerrados, se dan las siguientes instrucciones:

Imagina que eres un árbol y tus manos son las ramas, ahora viene un fuerte viento y tus ramas comienzan a moverse.

Ahora, la velocidad del viento incrementa y tus ramas se mueven con más fuerza.

Sientes que te mueves mucho hasta casi caer; sin embargo, tus raíces están firmes.

Ahora, el aire se tranquiliza y tus ramas se quedan quietas.

Respiras profundamente tres veces y cuando exhales la primera vez dices la palabra "tranquilidad".

En la segunda exhalación dices "paz".

En la tercera exhalación dices "mis raíces están firmes".

PASO 4: Para finalizar, se les solicita que abran sus ojos, tomen asiento y se realiza una pequeña reflexión.

PASO 5: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

REFLEXIÓN:

En esta actividad, el viento representa las situaciones difíciles que se pueden atravesar en nuestra vida, y el árbol eres tú siendo firme y fuerte ante todas esas situaciones difíciles. Esto nos enseña que todos tenemos esa capacidad de hacer frente a los problemas.

RECOMENDACIONES:

1. Decir el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Buscar un lugar amplio para que los participantes tengan espacio y estar con una separación adecuada para que no se lastimen entre sí y se mantenga una mayor concentración.
3. Es importante que ningún niño esté hablando, de manera que todos puedan concentrarse durante el ejercicio.
4. Asegurarse que todos los participantes tengan los ojos cerrados o pueden utilizar pañuelos para vendar sus ojos.
5. Usar un tono de voz tranquilo y calmado.
6. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró el objetivo.

RANGO DE EDAD:

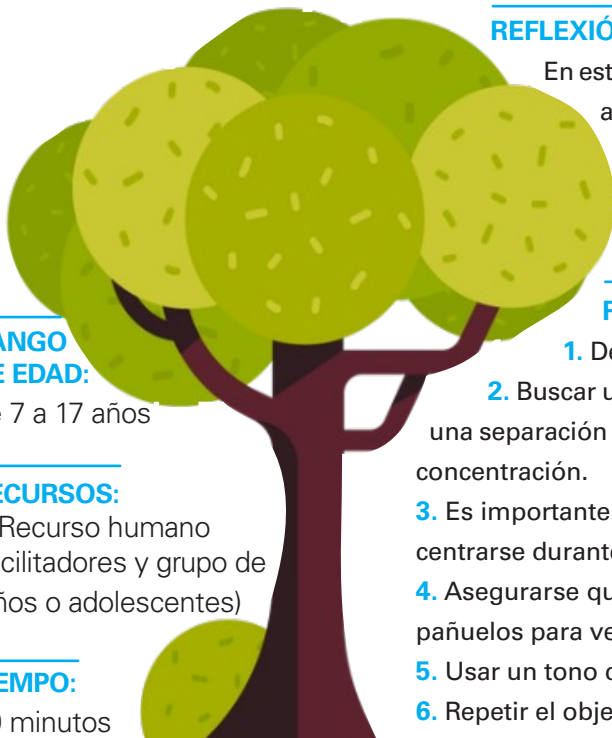
de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)

TIEMPO:

20 minutos



▶ CUENTOS CON TÍTERES

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Brindar una herramienta o forma de canalizar acontecimientos adversos a través de juego con títeres.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se formarán en tres grupos con igual número de integrantes. Se entregará un cuento por grupo. Los integrantes de cada grupo deberán leer el cuento y luego actuarlo.

PASO 2: Seguido de esto, se les entregarán títeres con los personajes para que interpreten el cuento que se les asignó.

PASO 3: Se contará con 20 minutos para planear la actuación y 25 minutos para ejecutarla.

PASO 4: Al final de cada cuento, se brindará una reflexión sobre la temática y el objetivo de cada uno (15 minutos).

PASO 5: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

NOMBRE DE LOS CUENTOS

RANGO DE EDAD:

De 7 a 9 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Tres Cuentos
3. Títeres (el número de títeres varía según cada cuento)

TIEMPO:

60 minutos



A) BUENAS NOCHES (ayuda con los miedos nocturnos)

Personajes: Mamá Mona, Monito, Doña Luna



B) LA MONITA PIS PIS

(ayuda con problemas de incontinencia urinaria)

Personajes: Mamá Mona, Hijita Mona, Maestra Mona, 3 Monitos (compañeritos), Búho, Las Vecinas, Lora vecina.

C) EL MONITO PARLANCHÍN

(ayuda con problemas de lenguaje)

Personajes: Abuela Mona, Nietecito Mono, dos monos cobradores, Búho, doña Lora, maestra Chimpancé.



REFLEXIÓN:**A) LA MONITA PIS PIS:**

Este cuento nos explica que la monita extrañaba su hogar, por lo que había comenzado a orinarse en la cama debido al temor que le causaba vivir en un lugar nuevo. Esto es una conducta normal en situaciones como éstas, por lo que debemos ser comprensivos y no burlarnos de alguien que esté pasando por esto, más bien ayudarle en lo que podamos.

B) BUENAS NOCHES

Este cuento nos habla de un monito que tenía dificultades para dormir, debido al cambio de hogar y en nuestro contexto lo podemos relacionar con la migración, ya que muchos niños y niñas tienen que comenzar una nueva vida en un nuevo lugar y necesitan de mucha paciencia y cariño por parte de la persona que los cuida.

C) EL MONITO PARLANCHÍN

Este cuento trata de un monito que comenzó a presentar problemas de lenguaje después que sus padres se fueron al extranjero, sin embargo, el tener noticias de ellos le ayudó a sentirse mejor. Por lo que, si conocemos a un compañero que esté pasando por una situación similar, debemos brindarle nuestro apoyo para que no se sienta solo y evitar burlarnos de la situación por la que está pasando.

RECOMENDACIONES:

1. Decir el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Controlar el tiempo que se les da a los participantes para planificar la actuación de los cuentos.
3. Al momento de realizar la dramatización de los cuentos, utilizar los pañuelos o papel rotafolio para formar una cortina y que los integrantes del grupo no se vean y se vean únicamente los títeres.
4. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró el objetivo.
5. Involucrar a todos los participantes del grupo, independientemente del número de personajes que tenga el cuento, creando nuevos papeles para ellos



Fuente: "Retorno de la alegría"

7. ACTIVIDADES PARA CONCIENTIZAR SOBRE LA MIGRACIÓN

La migración humana es el desplazamiento de una persona o un grupo de personas desde el lugar que habitan (su residencia) hasta otro. Es decir, a grandes rasgos, es un cambio de residencia. Es importante mencionar que migrar es un derecho, sin embargo, hacerlo de manera irregular supone riesgos y peligros que pueden atentar contra la integridad física y/o psicológica de las personas (Ayuda en Acción, 2018).



► FABRICACIÓN DE MEDIOS DE TRANSPORTE

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Concientizar sobre los riesgos que enfrentan las personas que migran.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se colocan los niños en 4 grupos.

PASO 2: A cada grupo se le entregarán materiales para que elaboren un tren, un avión, una balsa o un camión. (1 medio de transporte por grupo)

PASO 3: Esta elaboración del medio de transporte se dejará a creatividad de cada grupo, adaptándose a los materiales que se les entreguen.

PASO 4: Seguidamente, cada grupo narrará un cuento relacionado a la migración con el medio de transporte que construyeron.

PASO 5: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Cajas de jugos
3. Tijeras
4. Cartulinas
5. Taparrosca
6. Colores
7. Marcadores de colores

8. Un bote de pegamento por grupo

9. Un bote de silicón líquido por grupo

10. Papel Bond

11. Un masking tape por grupo

12. Tubos de papel higiénico

13. Palillas o paletas

TIEMPO:

60 minutos

REFLEXIÓN:

Muchas familias viajan a otros países, usualmente Estados Unidos, en diferentes medios de transporte, como los que ustedes elaboraron, y como pudimos escuchar en los cuentos que ustedes narraron, viajar de esta manera hacia otro país es un riesgo. Siempre habrá un posible peligro porque cualquier cosa puede sucedernos en el camino, por lo que no se recomienda que las personas viajen de esta manera hacia otro país, sino que lo hagan a través de formas seguras y con el permiso del país al que uno quiere viajar.

RECOMENDACIONES:

1. Decir el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Controlar el tiempo que se les da a los participantes para planificar la actuación de los cuentos.
3. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró el objetivo.
4. Involucrar a todos los participantes del grupo, independientemente del número de personas que tenga el cuento.



➤ MÁS IGUALES QUE DIFERENTES

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Explorar las experiencias que los participantes han tenido sobre la migración.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se deben colocar dos lazos de 6 metros ubicados uno al lado del otro, con un espacio en el centro, en el que los niños se ubicarán.

PASO 2: Se solicita a los participantes alinearse uno tras otro (en fila india), donde el centro indica el punto neutral, es decir, donde deben estar antes de contestar cualquier pregunta. Luego, se les indica que el lado izquierdo representa un NO y el lado derecho un SI, donde ellos tendrán que dar un paso a la izquierda o a la derecha según sea su respuesta a las siguientes preguntas:

- a) ¿Conoces a alguien que ha tenido que irse del país de manera irregular?
- b) ¿Tiene algún familiar que se ha ido del país?
- c) ¿Extraña a esa persona?
- d) ¿Te sientes triste por la usencia de esa persona?
- e) ¿Te gustaría que esta persona regresara?
- f) ¿Has pensado en irte a otro país?
- g) ¿Piensas que es bueno irte a vivir a otro país de manera irregular?
- h) ¿Piensas que es peligroso viajar a otro país de manera irregular?
- i) ¿Conoces cuáles son los peligros de irte o migrar a otro país de manera irregular? En esta pregunta brinda espacio para contar experiencias personales.

PASO 3: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.



RANGO DE EDAD:

7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Dos cuerdas de seis metros.
3. Un masking tape

TIEMPO:

20 minutos

REFLEXIÓN:

Muchos de ustedes ya conocen algunos de los peligros que tiene la migración, y nos han contado historias sobre su familia y amigos, es importante siempre recordar que, aunque muchos de nuestros familiares y amigos que están viviendo en otro país tuvieron que pasar algunos riesgos y situaciones que pusieron en peligro su vida, por eso antes de pensar en migrar debemos recordar estos peligros y contarle a nuestros padres u otras personas para que también estén enterados.

RECOMENDACIONES:

1. Decir el objetivo y el nombre de la actividad al inicio.
2. Asegurarse que los niños participen y respondan a las preguntas, sin forzar a nadie.
3. Tener cuidado que los niños no utilicen la actividad para molestar otros niños o empujarse entre sí.
4. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró el objetivo.

► MI EXPERIENCIA CON LA MIGRACIÓN

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Promover un espacio de creación artística que facilite a los participantes desahogarse y reconocer emociones y sentimientos relacionados con la migración y sus conexos.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se le brinda una hoja de papel blanco, lápiz y colores a cada participante

PASO 2: Luego se les explica a los niños que esa técnica consiste en la realización de un dibujo sobre lo que entienden de la migración o su experiencia sobre la migración, el dibujo es individual.

PASO 3: Posteriormente a la elaboración de dibujos, se hace una presentación en la pared para que todos y todas puedan verlos y explicar un poco sobre ellos.

PASO 4: El facilitador brindará una reflexión de la actividad.

RANGO DE EDAD:

7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de NNA)
2. Una hoja de papel bond

3. Colores

4. Temperas

5. Pinceles

6. Crayolas

7. Un lápiz por participante

TIEMPO:

30 minutos

REFLEXIÓN:

A muchos de nosotros la migración nos ha afectado de manera diferente; algunos quizá hemos viajado fuera de nuestro país, otros tenemos familiares que viven fuera del país, y por medio de este dibujo pudimos expresar como nos hemos sentido con esa experiencia, lo que pensamos o lo que significa para nosotros la migración.

RECOMENDACIONES:

1. Asegurarse que todos las NNA escriban su nombre en el dibujo.
2. Para la presentación de los dibujos no se debe obligar a ningún niño, se hará de manera voluntaria.
3. Aclarar a los niños que no se evalúa la calidad del dibujo, solo que hagan su mayor esfuerzo y disfruten la actividad.
4. Si se cuenta con el tiempo y espacio, se pueden ubicar en la pared, haciendo un mural para que todos puedan visualizarlos.
5. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró el objetivo.

Fuente: Asociación de Capacitación e Investigación para la Salud Mental (ACISAM): Red para la Infancia y la Adolescencia (Adecuación).



8. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Estas actividades se realizan al final de cada jornada de implementación de la metodología con el objetivo de realizar un cierre divertido que a su vez nos ayude a preparar y mejorar la siguiente sesión o a evaluar los conocimientos de los niños, niñas y adolescentes con respecto a lo que se trabajó durante el día.



▶ LAS SILLAS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Evaluar los conocimientos aprendidos por los participantes de forma interactiva, promoviendo el autoanálisis y una adecuada habilidad de comunicación, destacando la importancia de mantener la disciplina, el respeto y armonía entre todos y todas.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Se deben colocar 3 sillas o bancos al frente del grupo ubicadas una al lado de la otra.

PASO 2: A cada silla se le colocará un rótulo (la silla 1: lo que aprendí, silla 2: lo que más me gustó, silla 3: cosas que se pueden mejorar).

PASO 3: El facilitador explicará que cada niño deberá elegir una silla y sentarse para responder lo que señale el rótulo de la silla.

PASO 4: El facilitador agradece por la buena disposición que los niños hayan tenido y la forma en que hayan realizado las actividades

RANGO DE EDAD:

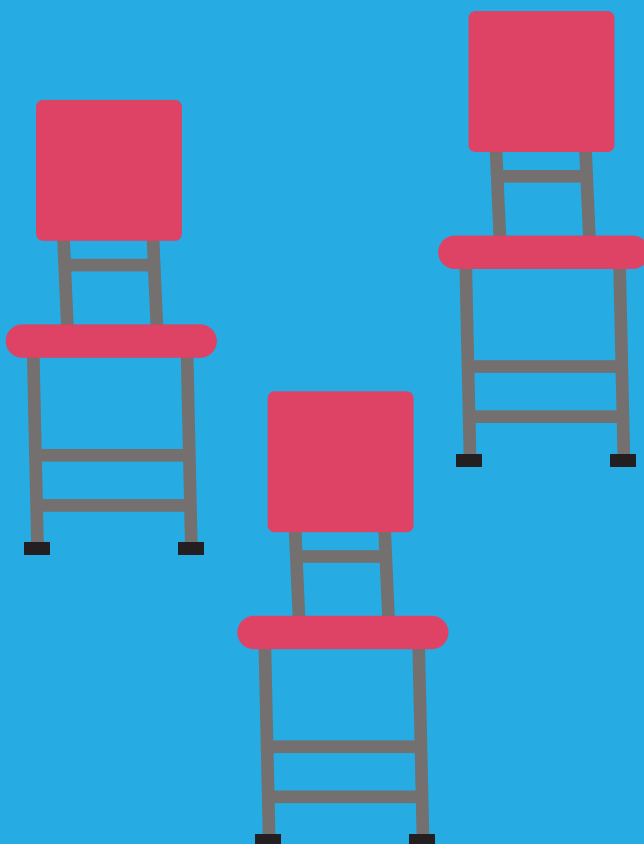
de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de NNA)
2. Tres sillas o bancos
3. Tres hojas de papel bond con rótulos (lo que aprendí, lo que me gustó, cosas que se deben mejorar)

TIEMPO:

10 minutos



REFLEXIÓN:

Este ha sido un día muy divertido, hemos compartido, nos hemos conocido y hablado de cosas sobre nosotros mismos por lo que somos un buen equipo y eso que apenas es el primer día, volveremos (decir fecha exacta según planificación) para continuar divirtiéndonos mientras aprendemos un poco más sobre la migración y sobre nosotros mismos.

RECOMENDACIONES:

1. Permitir que participen todos los niños si así lo desean.
2. Agradecer a las NNA por participar de la actividad y motivar a mejorar algún aspecto que se deba mejorar para la siguiente ocasión.

▶ LA ESCALERA

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Evaluar los conocimientos obtenidos durante la aplicación de la metodología de forma lúdica.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: El facilitador brindará el objetivo de la actividad.

PASO 2: Se colocan 2 cuerdas, una a la par de la otra, dejando un espacio dentro y se realizan divisiones con masking tape a manera de dibujar una escalera con aproximadamente 25 escalones.

PASO 3: Se divide el grupo en 2, con igual número de integrantes.

PASO 4: Una vez formados los grupos, se presenta un dado donde cada grupo tendrá oportunidad de lanzarlo y de acuerdo al número que aparece, se hará una pregunta y avanzará solamente si responde correctamente.

NOTA

Todos los grupos deben llegar hasta el final de la escalera.

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Dado hecho de cartón
3. Dos cuerdas de tres metros
4. Masking tape
5. Cartulina negra
6. Silicón

TIEMPO:

20 minutos

REFLEXIÓN:

Esta dinámica nos sirve para evaluar los conocimientos adquiridos durante la aplicación de toda la metodología de recuperación emocional.

RECOMENDACIONES:

1. Mantener motivado al grupo, tratando que todos los integrantes se involucren al momento de responder las preguntas.
2. Se pueden hacer retroalimentaciones para ampliar las respuestas que brinden los participantes.
3. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.



ESTAS SON LAS PREGUNTAS A USAR EN LA ACTIVIDAD DE LA ESCALERA:

1. ¿Por qué son importantes las normas y reglas en un grupo?
2. ¿Cree que todas las personas tienen la capacidad de hacerle frente a los problemas?
3. Mencione algunos peligros a los que se enfrentan las personas que deciden salir del país de manera ilegal.
4. ¿Cómo podemos evitar actuar de manera agresiva?
5. ¿Qué enseñanza le dejó el juego del ciego y el lazarillo?
6. ¿Por qué es importante saber comunicarse?
7. Explique los poderes que le colocó a su súper héroe.
8. ¿La agresividad es la mejor manera para solucionar un problema? ¿Por qué?
9. ¿Cómo puedo hacer para que permanezca la alegría en mí?
10. Lo que pienso de mí es...
11. ¿En la actividad de fabricación de medios de transporte, cuáles se fabricaron?
12. ¿Qué consecuencias he tenido cuando he actuado impulsivamente?
13. ¿De qué se trataba la actividad de frases incompletas?
14. ¿Cómo puede alcanzar alguna meta que se ha propuesto?
15. ¿Con qué animal se identifica y por qué?
16. Diga una situación que lo hace feliz.
17. Mencione algunas consecuencias que pueden provocar la ira o el enojo.
18. Diga cualidades con cada letra de su nombre.
19. ¿En qué año conoció a su mejor amiga o amigo?
20. ¿Cómo influyen los malos consejos en nuestras vidas?
21. ¿Qué cambio dejó en usted el haber participado en este taller?
22. ¿Qué cualidades le colocó su compañero en la actividad "mis cualidades"?
23. ¿Cuál es el cuento que más le gustó y por qué?
24. ¿Cuál es la importancia de contar con apoyo en situaciones difíciles?
25. Mencione cuatro personajes de los cuentos con los títeres.

▶ ROMPECABEZAS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Evaluar de forma lúdica los conocimientos obtenidos durante la aplicación de la metodología de recuperación emocional.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: El facilitador brindará el objetivo de la actividad.

PASO 2: Se dividirá a los participantes en 2 o 3 equipos de igual número de integrantes.

PASO 3: El facilitador pegará un papel rotafolio en la pared (para cada equipo)

PASO 4: Se brindará a cada equipo, nombres de actividades en un sobre y en otro sobre objetivos de esas actividades.

PASO 5: Cada equipo deberá pegar en el papel rotafolio los nombres de las actividades en el lado izquierdo y elegir entre los objetivos, el que corresponda a cada actividad y pegarlo a la par de cada nombre de actividad.

PASO 6: Un representante de cada grupo leerá en voz alta las actividades y objetivos que armaron.

PASO 7: El facilitador confirmará que los grupos hayan colocado bien los objetivos según actividad y de no ser así, los corregirá.



REFLEXIÓN:

Como pudimos escuchar luego de haber realizado esta actividad, hemos aprendido mucho y es importante que analicemos los objetivos que hemos logrado a nivel personal en nuestras vidas.

RECOMENDACIONES:

1. Mantener motivado al grupo, tratando que todos los integrantes se involucren al momento de realizar la actividad.
2. Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró el objetivo.

RANGO DE EDAD:

de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)
2. Papel rotafolio

3. Marcadores

4. Sobres con nombres de actividades recortadas

5. Sobres con objetivos de las actividades recortados

TIEMPO:

20 minutos

▶ LA RULETA

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Crear un ambiente que propicie el reforzamiento del aprendizaje entre los niños, niñas y adolescentes.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: En una mesa dentro del salón se ubica una ruleta previamente fabricada de cartón y forrada con papeles de colores, la cual estará dividida en 14 triángulos y cada uno de ellos tendrá una pregunta o actividad que se deberá realizar.

PASO 2: Se crearán grupos de 5 niños (dependiendo el total de niños participantes), posteriormente de forma voluntaria pasara un representante de cada grupo a girar la ruleta para ver que pregunta o actividad tendrán que realizar, si el niño o niña que gire la ruleta no sabe la respuesta de la pregunta el resto del grupo podrá apoyarlo.

PASO 3: El facilitador realizará una reflexión

RANGO DE EDAD:

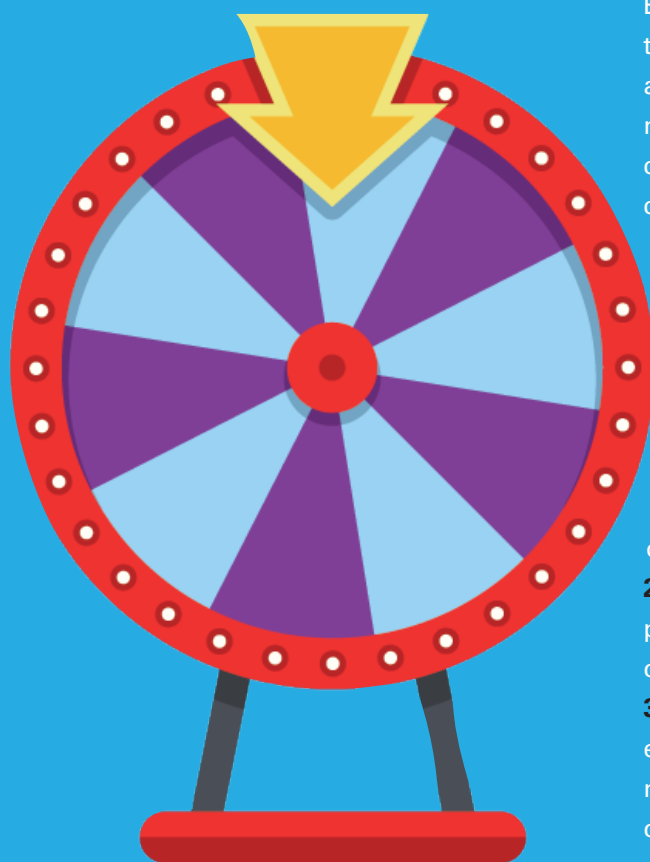
de 7 a 17 años

RECURSOS:

1. Recurso humano (facilitador y grupo de niños y niñas).
 2. Una ruleta de cartón con preguntas y actividades escritas.
- Materiales para fabricar la ruleta: Una lámina de cartón, papel construcción, palillas, silicón y un tornillo de dos pulgadas con tuerca

TIEMPO:

15 minutos



REFLEXIÓN:

Es importante reforzar los conocimientos que durante este proceso hemos aprendido, así como también aprender nuevas cosas que antes no sabíamos y compartir experiencias con los demás compañeros. Todo esto nos enriquece y no hacer ser mejores personas.

RECOMENDACIONES:

1. En vista que la ruleta es fabricada de cartón durante el momento de que el niño la gire, sostenerla para evitar que se dañe.
2. Motivar a los niños para que participen, haciéndoles ver que es una actividad divertida y juntos vamos a aprender.
3. Si se cuenta con bastante tiempo para el desarrollo de la actividad, todos los niños y niñas deben de participar.
- d) Repetir el objetivo de la actividad y preguntar si se logró.

A CONTINUACIÓN SE PRESENTA UN EJEMPLO DE CÓMO PUEDE USTED ELABORAR LA RULETA PARA TRABAJAR CON LOS PARTICIPANTES:



BIBLIOGRAFÍA

- Araujo López, I. (2004).** *Manual de autocontrol.* Vigo.
- Asociación de Capacitación e Investigación para la Salud Mental (ACISAM): Red para la Infancia y la Adolescencia (Adecuación). (2022).** *Propuesta de intervención comunitaria del proyecto: “Intervención en comunidades afectadas por desastres.”* San Salvador. Ayuda en Acción. (20 de julio de 2018). Página oficial de Ayuda en Acción. Obtenido de <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/ayuda-humanitaria/tipos-de-migracion-humana/>
- Beauregard, L.-A., Bouffard, R., & Duclos, G. (2005).** *Autoestima: para quererse más y relacionarse mejor.* Narcea Ediciones.
- Castagnetta, O. (2018).** *Estrategias de afrontamiento, ¿qué son y cómo pueden ayudarnos?* Psicología y Mente.
- Fernández López, V. (2019).** *Sentimiento de culpa.* Salud y bienestar.
- Fernández Villanueva, C. (2014).** Universidad Complutense de Madrid. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/701-2014-02-19-origenestiposmanifesta.pdf>.
- García Herrera Pérez, J., & Noguera Morillas, V. (2013).** *Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad.*
- Tapia, R., & Riquelme, M. (2008).** *Manual de 100 juegos y dinámicas para las colonias urbanas (Santiago, Chile).* Santiago.
- Morris, C., & Maisto, A. (2005).** *Introducción a la psicología.* México: Pearson.
- Sacristán, P. P. (2022).** *El pulgar rencoroso.* Obtenido de <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-pulgar-rencoroso>
- UNICEF. (2021).** *Manual de facilitadores lúdicos de Retorno a la Alegría, adaptado a la COVID-19.* Santo Domingo.
- Villanueva Roca, E. (2014).** *Cómo mejorar tus habilidades sociales.* Valencia: ACDE Ediciones.



**Fondo de las Naciones Unidas para la infancia
UNICEF**

3 United Nations Plaza
Nueva York, NY, 10017, EE.UU.
Sitio web: www.unicef.org

© Fondo de las Naciones Unidas para la infancia - UNICEF
2023

 **Cruz Roja
Hondureña**

 **CIFRC**

unicef  para cada infancia

Buenas Noches



El retorno a la alegría



PROYECTO DE RECUPERACIÓN PSICOSOCIAL DE LAS NIÑAS Y NIÑOS AFECTADOS POR DESASTRES NATURALES



Ministerio de Inclusión
Económica y Social



Ministerio
de Salud Pública



Buenas noches

Proyecto de recuperación psicosocial de los niños
afectados por desastres naturales

El retorno a la alegría

© El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
(UNICEF), Abril 2016

UNICEF Ecuador
Av. Amazonas N.2889 y La Granja
Teléfono: (593-2) 2460330
www.unicef.org/ecuador
Quito - Ecuador

Segunda edición: Abril, 2016

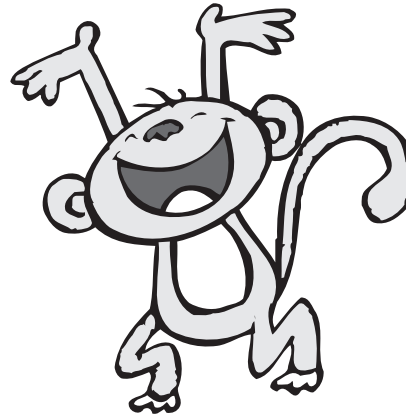
Autor:
Nidya Quiroz

Diseño Gráfico:
Graphus 2902 760 / María Gloria Laso

Ilustraciones:
Elena Ospina - Luis Eduardo León
Adaptación María Gloria Laso
Basado en ilustración de Livka Mena

Impreso en Ecuador

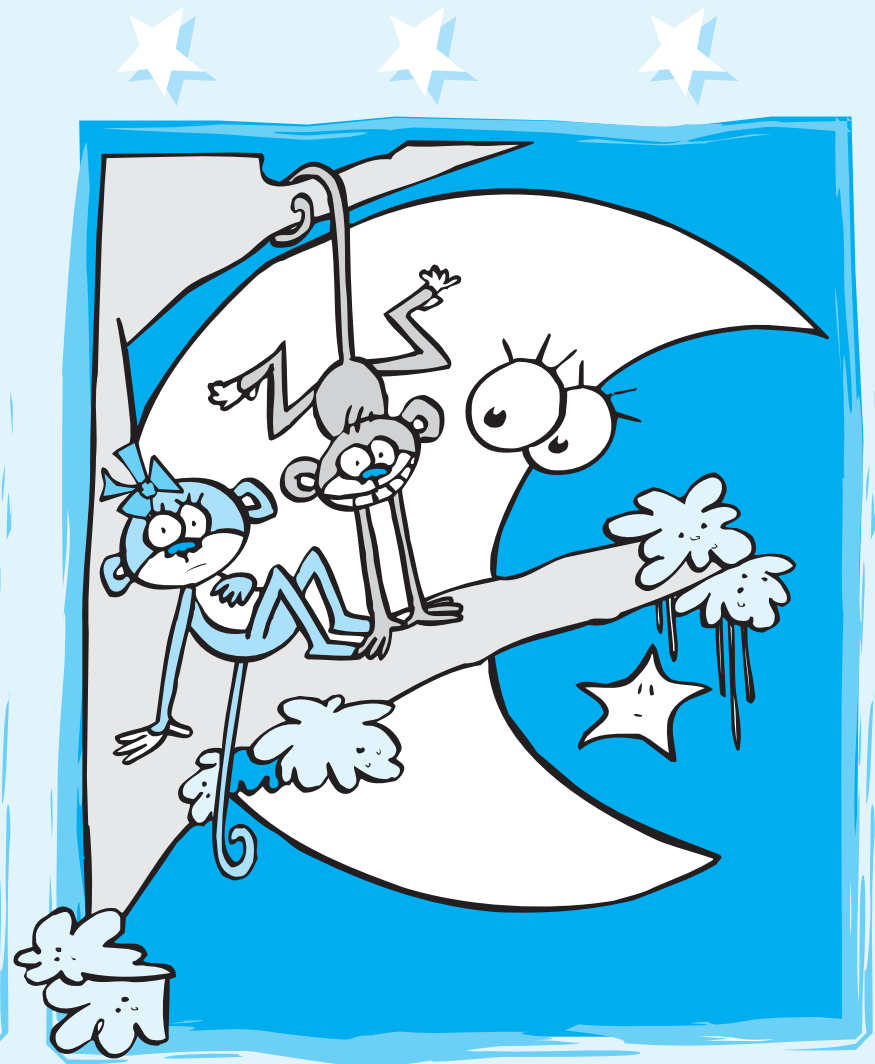
Para reproducir cualquier sección de esta publicación es necesario solicitar permiso. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. A otro tipo de entidades se les solicitará el pago de una pequeña cantidad de dinero.





"Monito, hijo, cierra los ojos por favor,
ya duerme..."

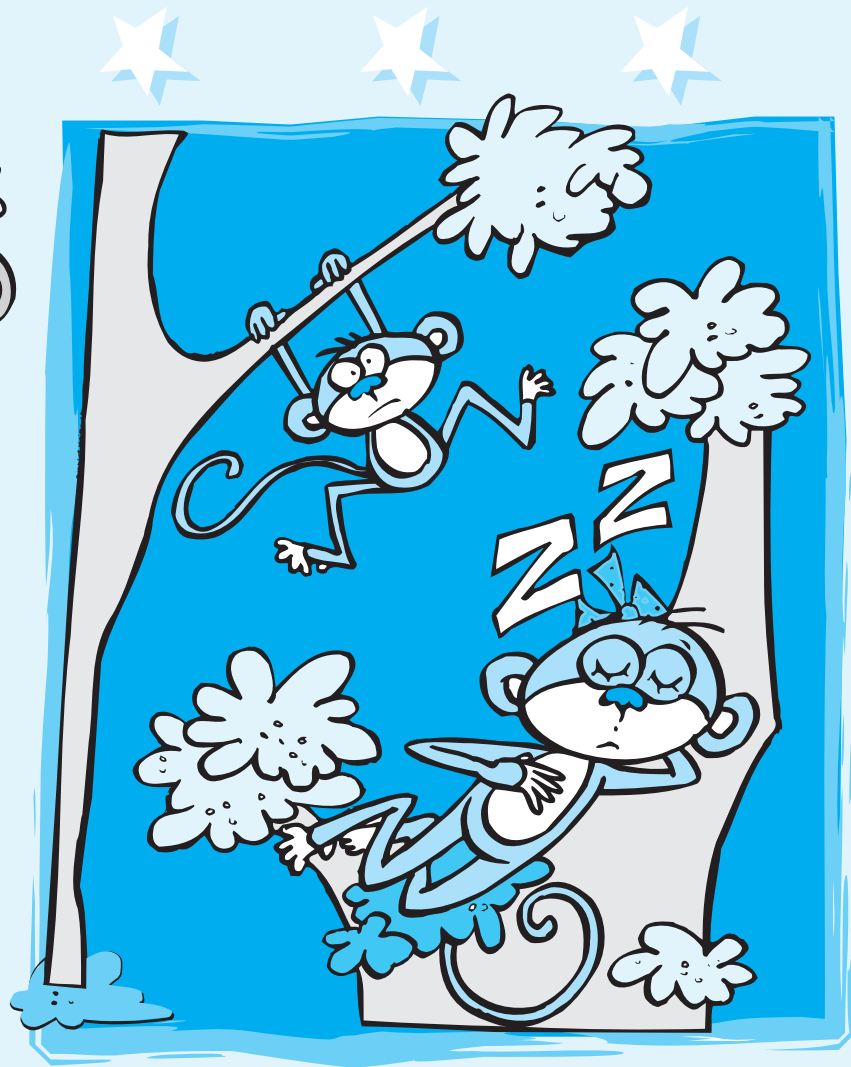
Dijo la mamá monita.



...Ya es hora de dormir estoy muy cansada
anda, duérmete..."



Pero el monito solamente quería jugar.
La mamá mona estaba muy pero muy triste
y cansada.
Hace mucho tiempo que dejaron su casita.



Por eso, resolvió irse a dormir a otro
árbol.



“Estoy con miedo de la oscuridad...”
Dijo el monito casi a punto de llorar,
mientras la luna lo miraba...



“¿Miedo a la oscuridad? No lo creo...”
exclamó la luna y explicó: La oscuridad
no hace daño a nadie...La noche es
bonita llena de estrellas, es tranquila,
buena para descansar...”



"...En la noche todos duermen grandes y pequeños, caballos, bueyes y pajaritos..."



Nadie debe tener miedo a la oscuridad.
Cierra los ojos monito que yo te voy a cantar
una canción para que duermas bien..."



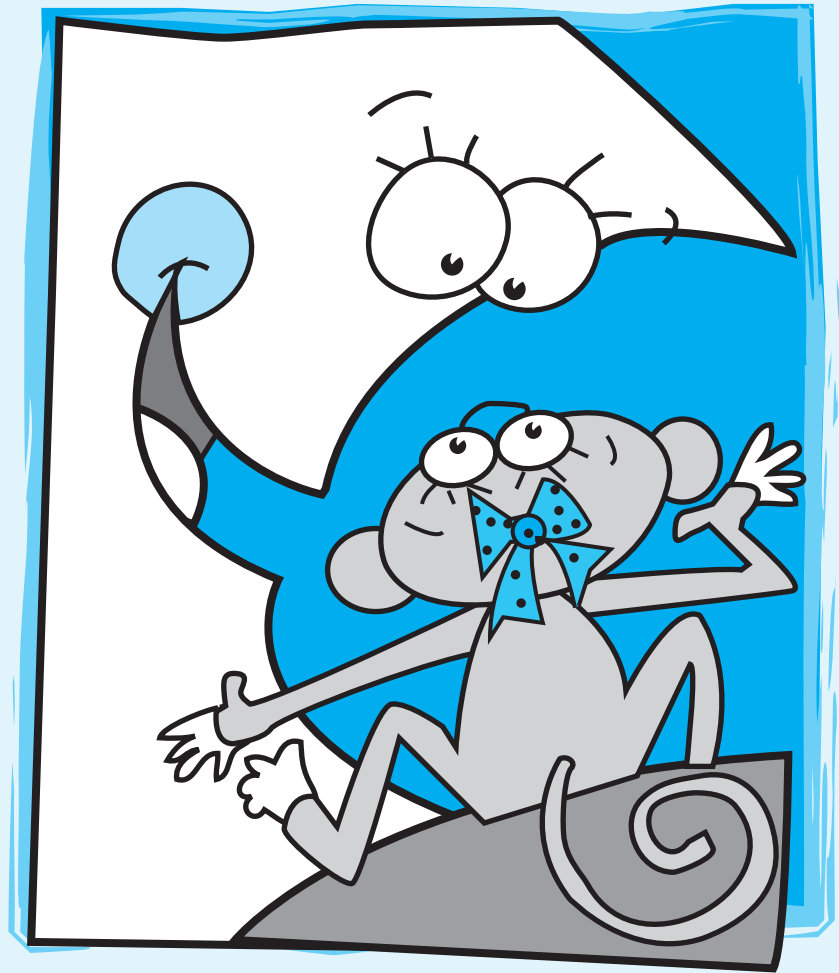
El monito cerró los ojos y la luna cantó así:



“ Buenas noches...hasta mañana
Duerme bien...sueña conmigo
Un lindo sueño...lindo muy lindo,
hasta mañana...”.



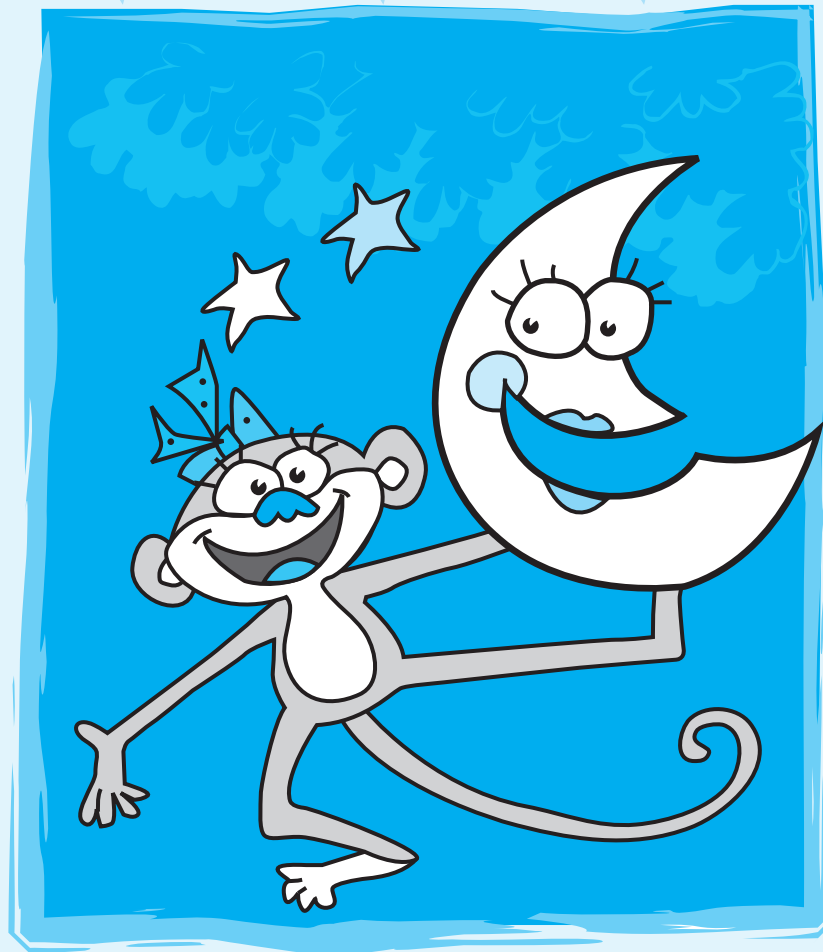
El monito se adormeció y la luna fue a llamar a la mamá mona.



“¿Cómo logró dormir a mi hijo, doña Luna?” preguntó la mamá monita.



"Le canté una canción...
a todos los pequeñitos les gustan
mucho las canciones y que los acaricien
mientras duermen".



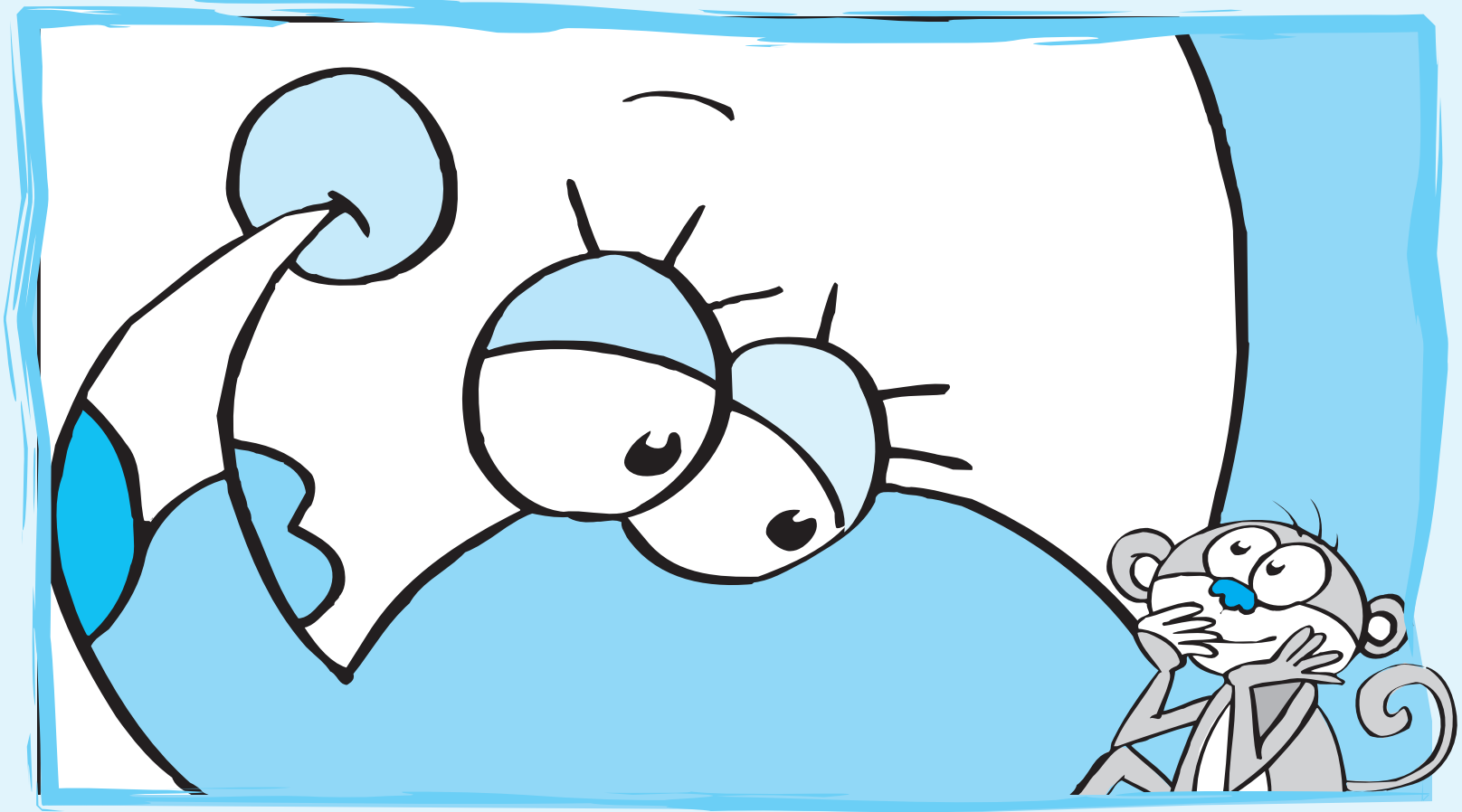
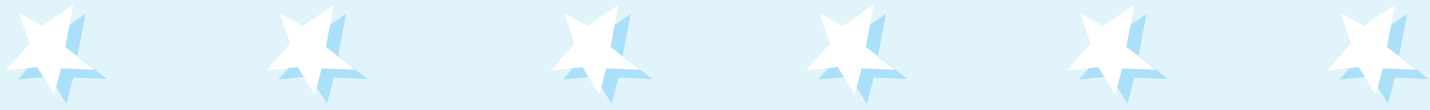
"...Enséñeme esa canción doña luna",
le pidió la mamá mona.
La luna enseñó a la mamá mona su canción.



Entonces la mamá mona fue a acostarse junto a su hijito abrazándolo con ternura.



Feliz dona luna siguió tranquila su camino, pues sabía que ahora las familias cuidaría mejor a sus hijos.





La monita pis pis



El retorno a la alegría



PROYECTO DE RECUPERACIÓN PSICOSOCIAL DE LAS NIÑAS Y NIÑOS AFECTADOS POR DESASTRES NATURALES



Ministerio de Inclusión
Económica y Social



Ministerio
de Salud Pública



La monita PIS PIS

Proyecto de recuperación psicosocial de los niños afectados por desastres naturales

El retorno a la alegría

© **El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Abril 2016**

UNICEF Ecuador

Av. Amazonas N.2889 y La Granja
Teléfono: (593-2) 2460330
www.unicef.org/ecuador
Quito - Ecuador

Segunda edición: Abril, 2016

Autor:

Nidya Quiroz

Diseño Gráfico:

Graphus 2902 760 / María Gloria Laso

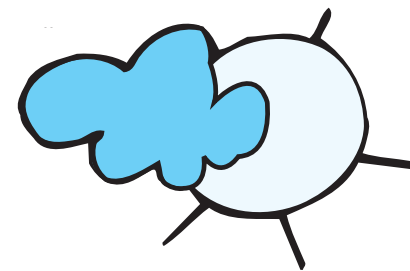
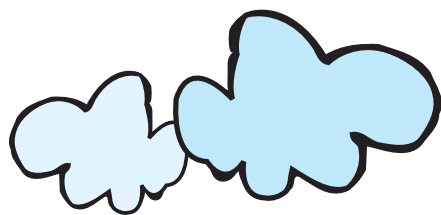
Ilustraciones:

Elena Ospina - Luis Eduardo León
Adaptación María Gloria Laso
Basado en ilustración de Livka Mena

Impreso en Ecuador

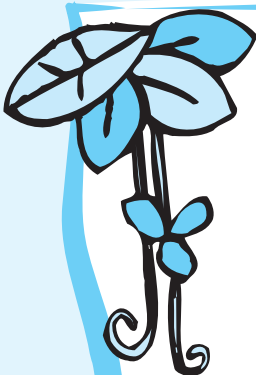
Para reproducir cualquier sección de esta publicación es necesario solicitar permiso. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. A otro tipo de entidades se les solicitará el pago de una pequeña cantidad de dinero.





"Ay! Dios mío, otra vez tengo que poner a secar el colchón mojado". Dijo la mamá monita muy molesta sacudiendo las grandes hojas de plátano. Ella se escondía en un rincón del árbol para que las otras vecinas chismosas no se enteren que su pequeña hijita, otra vez, se había orinado durante la noche.

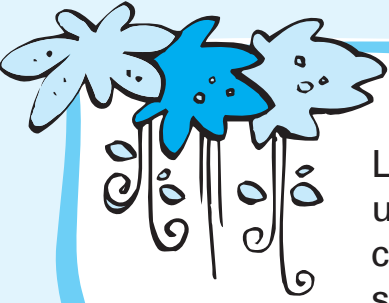




"Mamita, mamita, te prometo que no lo volveré a hacer" gemía la monita.

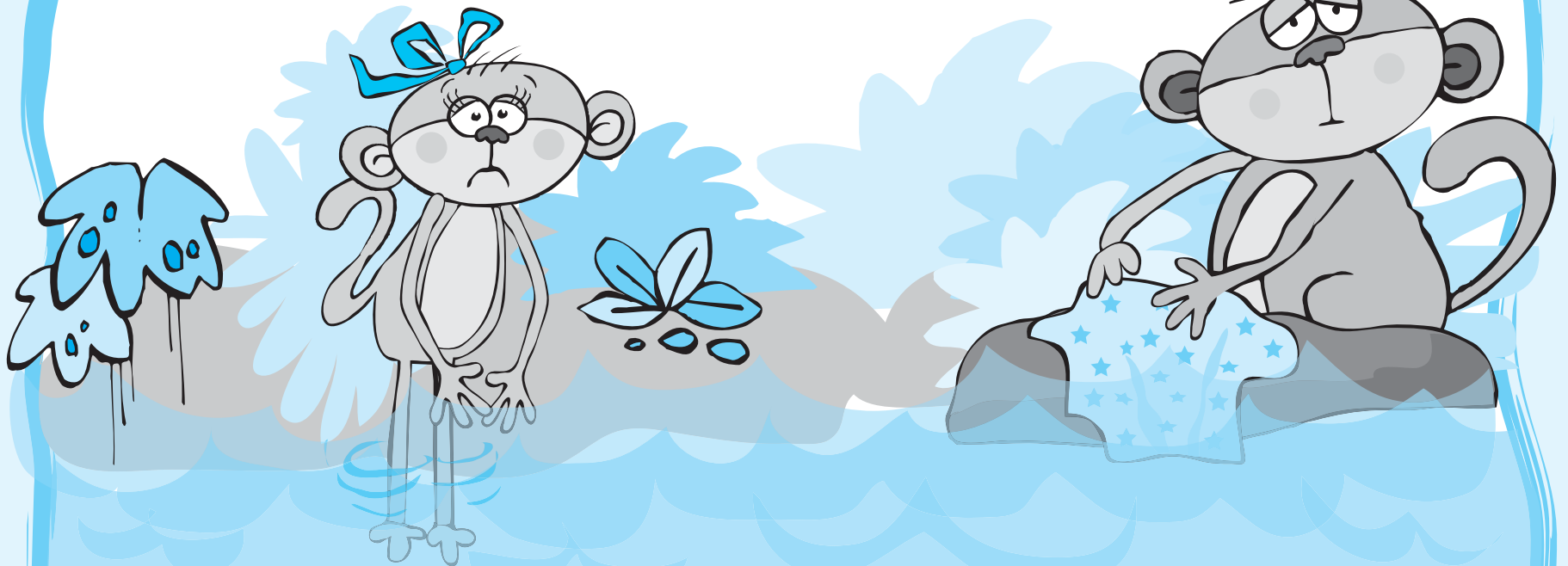
Mony lo intentaba con todas sus fuerzas, no quería mojar su camita, pero se dormía y luego soñaba que se levantaba, que llegaba rapidito al árbol de cacao y orinaba tibio sin problemas.





Lo terrible era despertarse y sentirse mojada y con un olor muy peculiar que todos sus compañeros en clases lo distinguían al momento por más que ella se bañaba tempranito en el río Bulu Bulu.

“¿Que será? Nunca antes lo había hecho, ni cuando era mas pequeña” pensaba la mamá lavando la ropa de su Mony.




"Meona, meona, monita meona" coreaban los monitos malos a su alrededor en la escuela.

El búho que miraba la escena, ya no pudo más, bajó volando en picada y dando vueltas con sus alas asustó a los monitos para que dejaran de molestar a su ahijada.

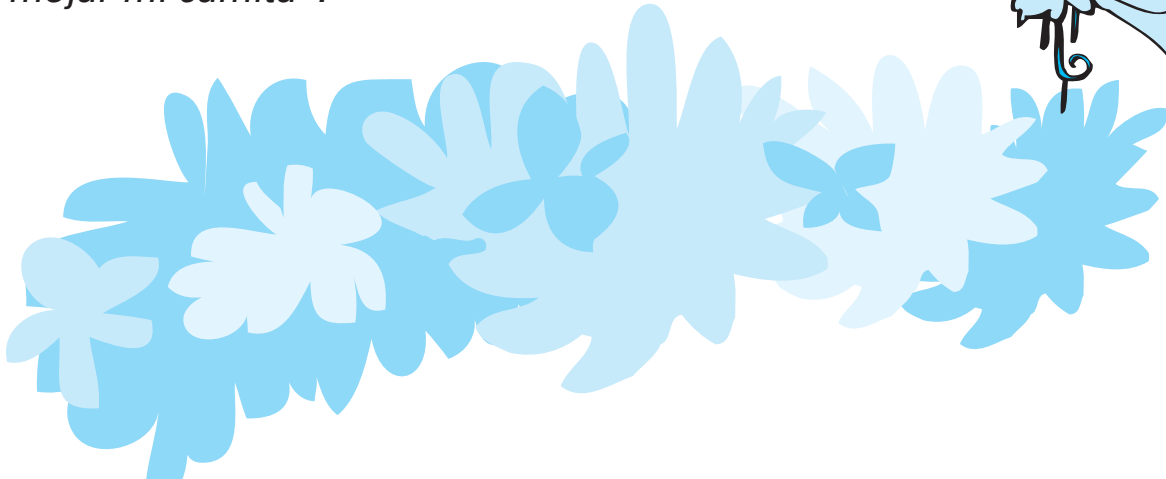
"Aléjense de Mony, no más burlas" Gritó.





Se acercó a su pequeña y abrazándola, la consoló. *"Desde que nos vinimos a este lugar y dejamos nuestro bello árbol has estado triste, dime, ¿qué extrañas?"*.

"Ay! padrino querido", contestó llorando. *"Ayúdeme, ayúdeme, ya no quiero mojar mi camita"*.



La lora, vecina del búho, salió bajo un frondoso mango y le dijo *"Es cosa de frío, se le debe sentar en un ladrillo caliente, en el recinto todos dicen que es la mejor medicina"*.

"Ay, Doña Lora; usted y sus consejos. Mejor vamos a ver a la mamá y a la profesora de Mony".


Volaron rápidamente uno cerca del otro y se posaron en la rama de la familia de Mony. Llamaron despacito a su mamá y le dijeron. *“Mony esta así desde que los evacuaron de su casita, ella extraña su camita, tiene miedo a la oscuridad, por eso no sale a orinar en la noche”*.

“Ay, compadre búho, hasta ganas he tenido de ortigarle y bañarle en agua helada como hace mi vecina con su hijo”.




“Ni se le ocurra Doña Monita, dijo la lora, ese maltrato no ayudará a nuestra Mony”.

“Sabe que debería darle menos jugos y líquidos en la tarde, póngase un despertador y hágale orinar a media noche, acompañele al baño, no la deje sola”.



El compadre búho cantó: *“Mi pequeñita está sufriendo, nadie entiende su pesar, su corazón añora su hogar, su mente está en ese bello lugar. Cántele comadre, cántele. No la vaya a castigar. Su alma necesita amor, no la vaya a lastimar”.*



La canción llegó al corazón de la mamá, entendió lo que pasaba con su monita preciosa, se fue corriendo a conversar con la profesora de Mony y las dos se comprometieron a ayudar a Mony y cantaron así:

“Juntas, juntas rodearemos a Mony con ternura y comprensión. Juntas, juntas tejemos una manta calientita de afecto y atención. Viva, viva, nuestra Mony va a salir de su aflicción.”



Un día, dos días, tres días, cuatro días. Cuatro estrellas pegadas en el calendario de su cama. *"No se ha orinado cuatro días seguidos"*, gritó su mamá feliz. Todos los monitos del recinto aplaudieron.

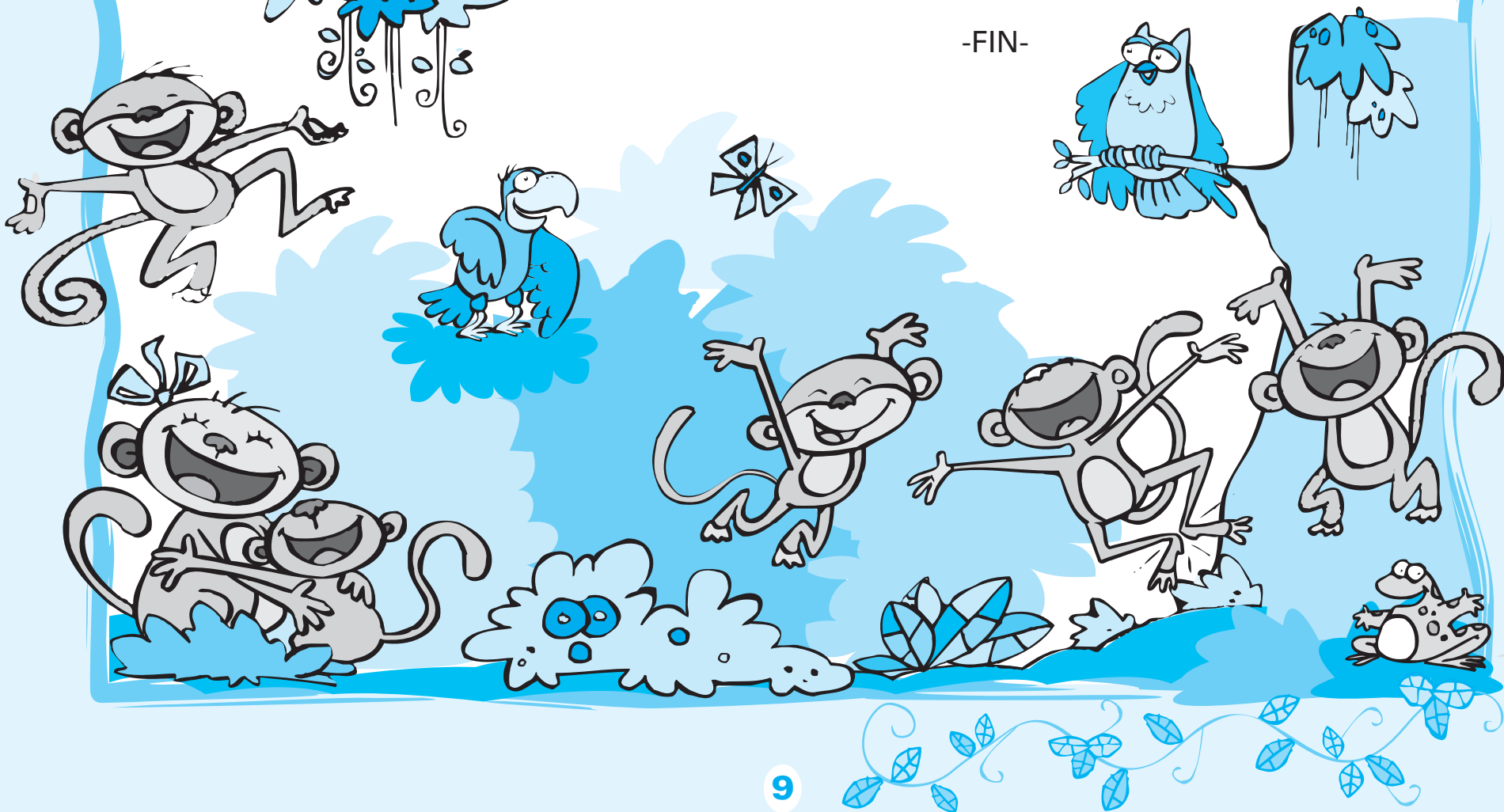
*"Soy una monita feliz,
mi camita está limpia y
seca, lara, lara, lara, la",
Cantó Mony sonriendo
a su padrino.*



A partir de ese día, todas las mamás monas quemaron las correas, látigos, fuetes y cáscaras de plátano que usaban para castigar a los monitos que mojaban la cama.

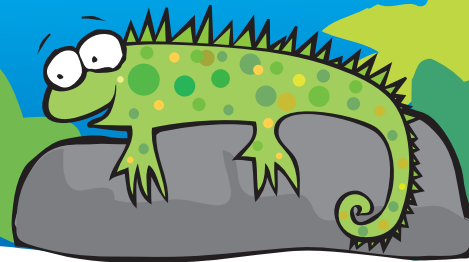
Todos los niños nombraron a Mony su amiga especial y dejaron de llamarla *meona* para siempre.

-FIN-





El monito parlanchín



El retorno a la alegría



PROYECTO DE RECUPERACIÓN PSICOSOCIAL DE LAS NIÑAS Y NIÑOS AFECTADOS POR DESASTRES NATURALES



Ministerio de Inclusión
Económica y Social



Ministerio
de Salud Pública



El monito Parlanchín

**Proyecto de recuperación psicosocial de los niños
afectados por desastres naturales**

El retorno a la alegría

**© El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
(UNICEF), Abril 2016**

UNICEF Ecuador

Av. Amazonas N.2889 y La Granja

Teléfono: (593-2) 2460330

www.unicef.org/ecuador

Quito - Ecuador

Segunda edición: Abril, 2016

Autor:

Nidya Quiroz

Diseño Gráfico:

Graphus 2902 760 / María Gloria Laso

Ilustraciones:

Elena Ospina - Luis Eduardo León

Adaptación María Gloria Laso

Basado en ilustración de Livka Mena

Impreso en Ecuador

Para reproducir cualquier sección de esta publicación es necesario solicitar permiso. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. A otro tipo de entidades se les solicitará el pago de una pequeña cantidad de dinero.





¡¡Esta tormenta no para!!

Dijo mamá monita abrazando fuerte a su pequeño monito que titiritaba de frío escondido entre sus brazos.

Estaba muerto de miedo por los rayos y truenos que se escuchaban.

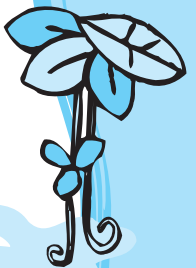
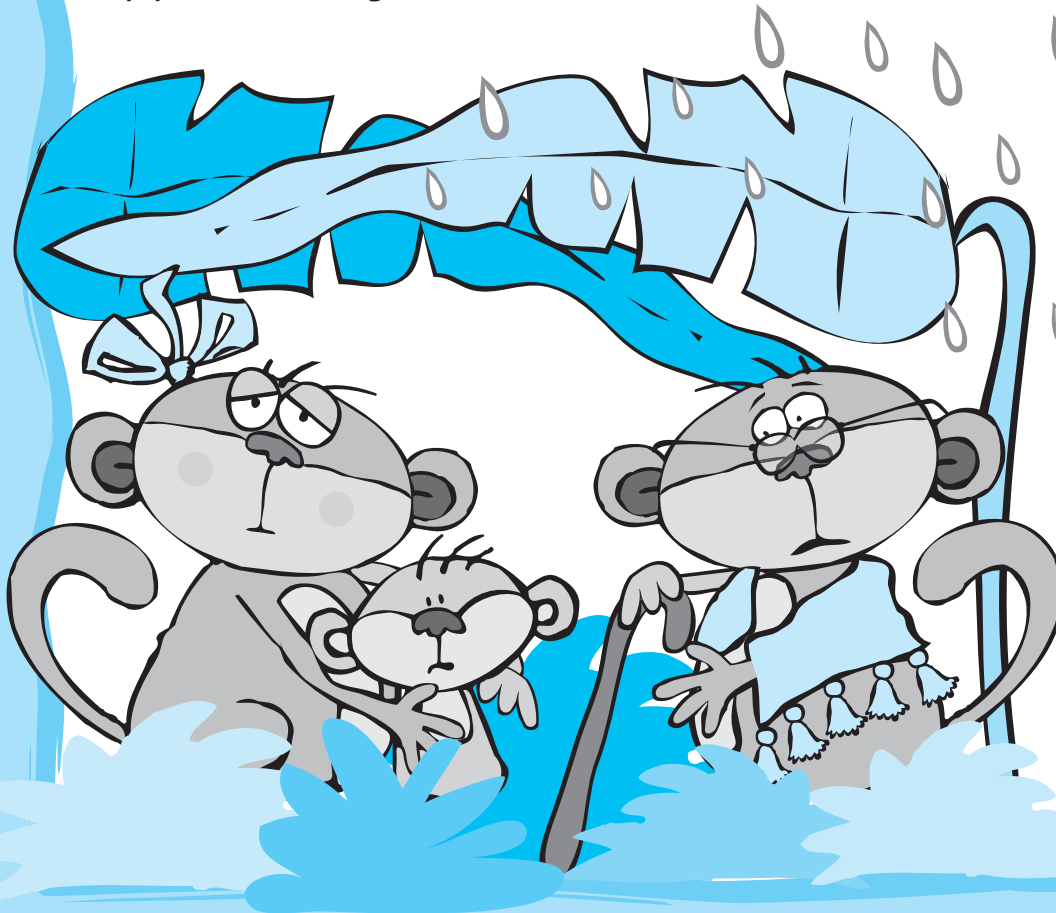
Nunca antes había llovido tanto como ahora comentó abuela mona abrigándose con una hoja grande.

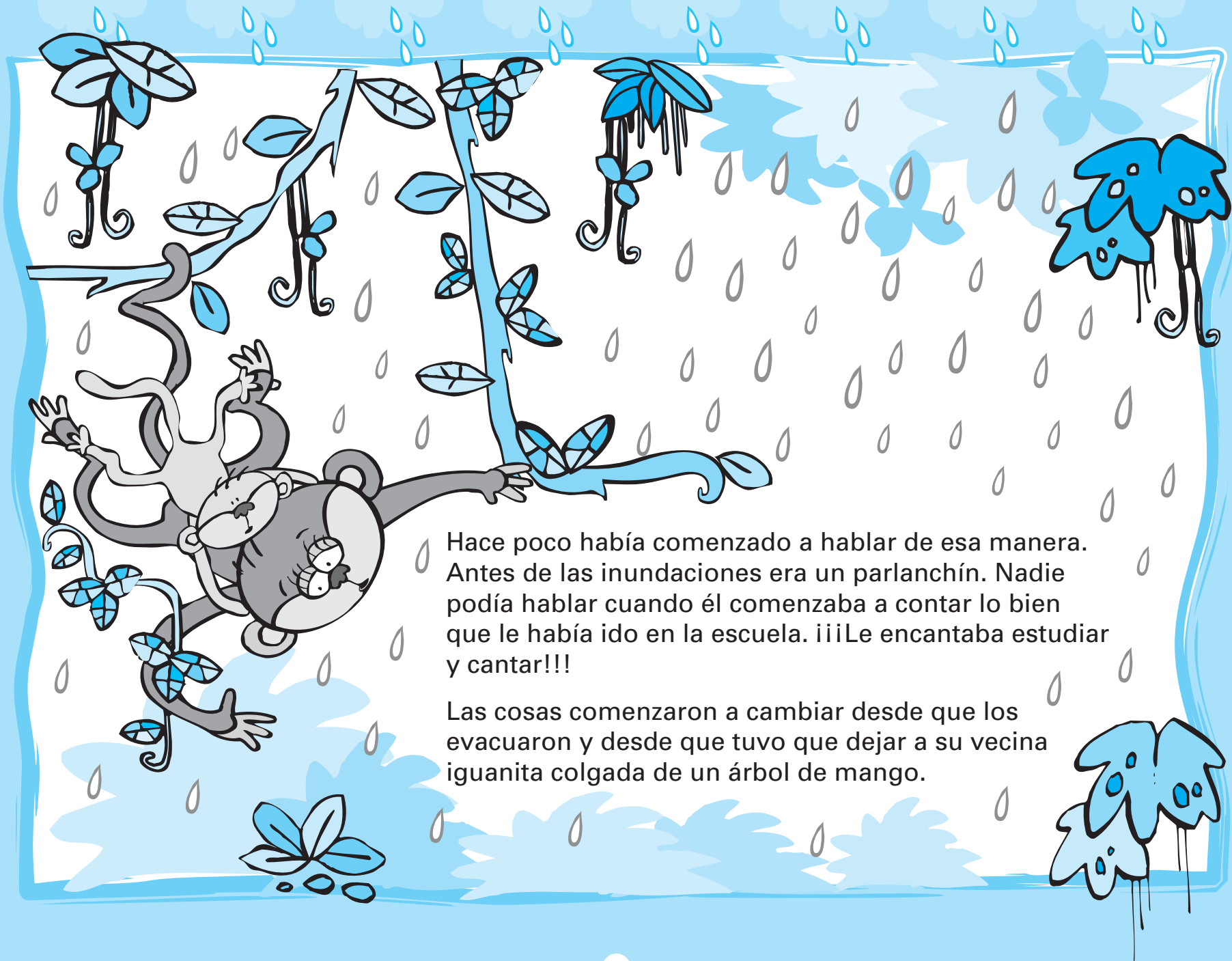
Estamos en este arbolito ya casi un mes, lejos de nuestra casa, ojalá ya salga el sol y podamos regresar.



Estamos aún en “Abril aguas mil” falta mayo “hasta que se rompa el sayo”...afirmó mama mona.

Pe pe pe...ro ,te te te ... tengo q que que... ir a la e.e...escuela ya van a co co...menzar mis cla cla....ses, tartamudeó el monito.





Hace poco había comenzado a hablar de esa manera. Antes de las inundaciones era un parlanchín. Nadie podía hablar cuando él comenzaba a contar lo bien que le había ido en la escuela. ¡¡¡Le encantaba estudiar y cantar!!!

Las cosas comenzaron a cambiar desde que los evacuaron y desde que tuvo que dejar a su vecina iguanita colgada de un árbol de mango.



El búho amigo de la familia de monitos, estaba muy preocupado viéndolo todo desde lo alto de una palmera y dijo *"tengo que hacer algo para que monito vuelva a hablar bien"*.

Doña Lora subida en una rama le dijo al sabio búho: *"he visto a monito en las noches llorar mucho recordando a su amiga iguana y extrañando su hogar. Le pediré al vecino colibrí que picotee su lengua, he oído en el recinto que eso es el mejor remedio"*.

Ay! Doña Lora dijo el búho. Usted y sus consejos. *“El mejor remedio es el abrazo de su mamita, jugar, cantar, aprender trabalenguas con sus hermanitos y amiguitos”.*

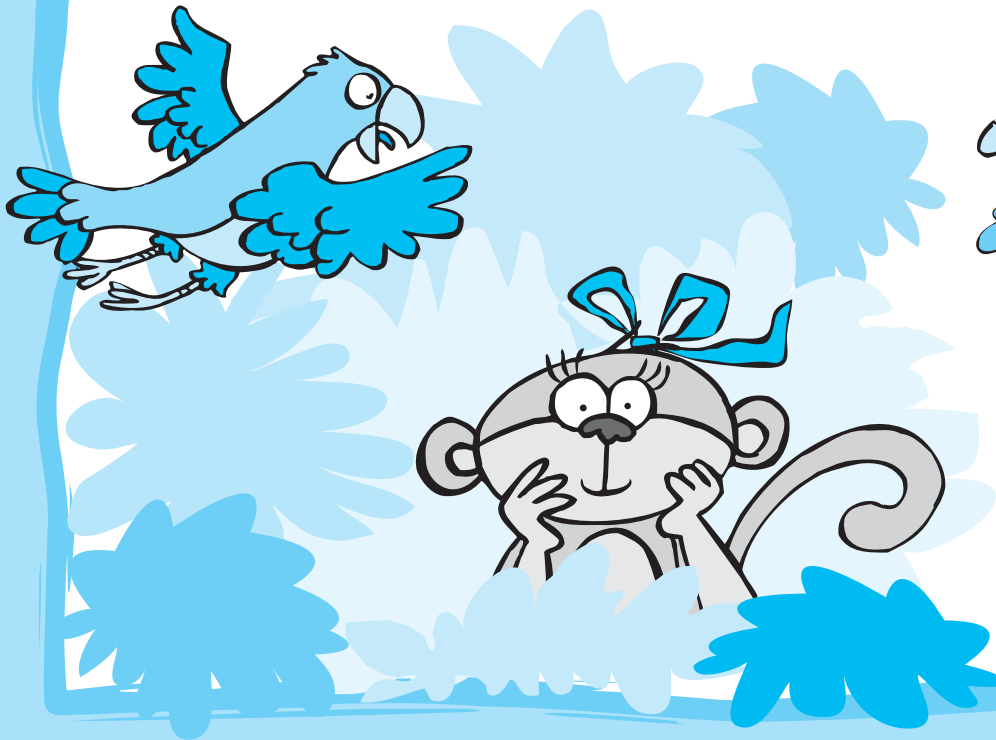
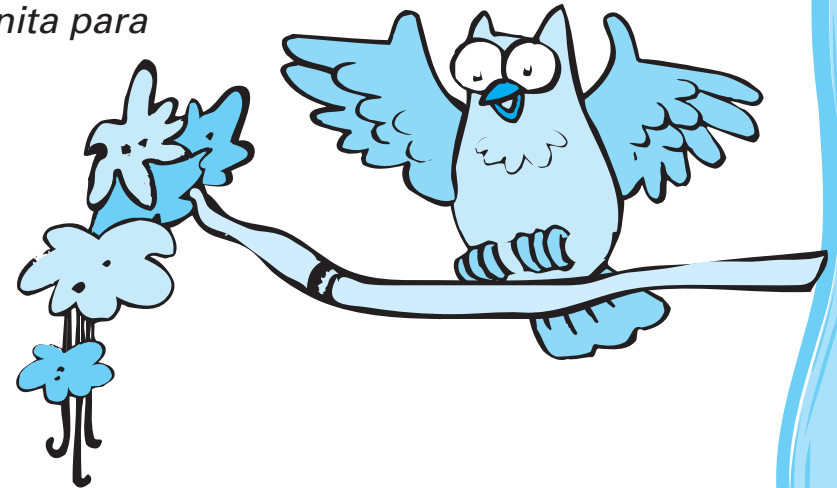
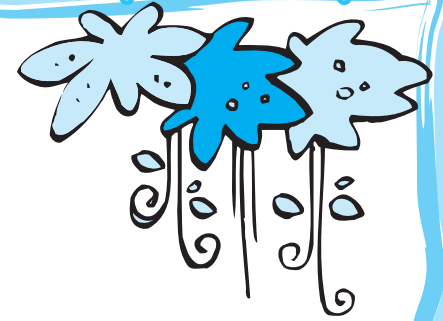
“¿Como aprendió usted Doña Lora a hablar tan bien ?”, preguntó el búho.



“Eso fue fácil”, respondió la lora. “Mi mamá me tenía paciencia y mi maestra en la clase de lenguaje me corregía con cariño cuando pronunciaba mal las palabras. No permitía que los pájaros que ya hablaban bien se burlen de mí.”

“Me escuchaba atentamente y me animaba a conversarle todo lo que hacía”.

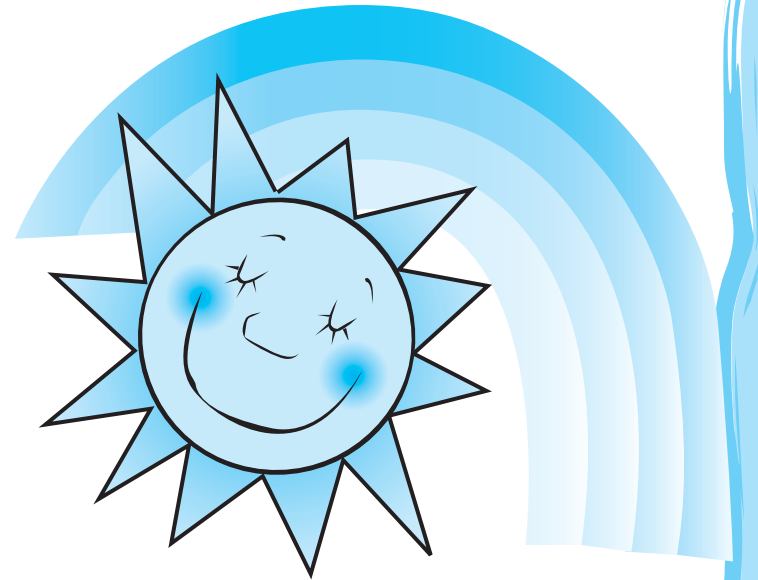
“Doña Lora, volemos a contarle a Doña Monita para darle estos buenos consejos”, dijo el búho.



Feliz, la mamá monita los atendió con mucho interés, corrió a visitar a la maestra de la escuela por que juntas querían ayudar a su monito parlanchín.

Pasaron los días y las noches, el sol se asomó finalmente, llegó bajo una inmensa sombrilla arco iris, había estado de viaje en otros países.

Las familias de monitos ya pudieron regresar a sus casitas, por fin la creciente había bajado.





“Mamá, mamá, vengan, vengan todos...”
gritó el monito.

*“Encontré a mi iguanita, está un poco
flaca pero aquí estaba esperándome,
iii estoy muy feliz!!!!”*

Toda la familia se quedó asombrada.
Monito estaba hablando clarito, clarito
sin atrancarse.

Ese día un nuevo sol iluminó el corazón de toda la familia de monitos. Todos durmieron en paz en la más cómoda rama del árbol de mango.

- FIN -

