



CUIDANDO A QUIEN CUIDA

Manual de facilitación

Versión original publicada por UNICEF

3 United Nations Plaza, Nueva York, NY 10017, Estados Unidos
United Nations Children's Fund, *Caring for the Caregiver*, UNICEF, New York, 2024.

Adaptación para la región, Oficina Regional de UNICEF para América Latina y el Caribe

Calle Alberto Tejada, Edificio 102, Ciudad del Saber, Panamá, República de Panamá

Coordinación general: Yannig Dussart, Gerente Regional de Primera Infancia.

Revisión técnica y contextualización: Antria Spyridou, Especialista Regional de Salud Mental y Apoyo Psicosocial; Adriana Ayala, Oficial de Primera Infancia de UNICEF Bolivia y Patricia Misiego, Especialista Regional de Desarrollo de la Primera Infancia.

Se requiere autorización para reproducir cualquier parte de esta publicación. Para solicitar permiso, puede enviar un correo electrónico a Boniface Kakhobwe bkakhobwe@unicef.org.

Las fotografías de UNICEF están protegidas por derechos de autor, por lo que no se pueden reproducir en ningún medio sin previa autorización por escrito. Las solicitudes de permiso deben dirigirse a: UNICEF División de Comunicación, 3 United Nations Plaza, Nueva York 10017, EE.UU. nyhqdoc.permit@unicef.org

Cita sugerida para la versión en español:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, *Manual de facilitación. Cuidando a quien cuida*, UNICEF, Nueva York y Ciudad de Panamá, 2025.

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), mayo de 2025

Fotografías de portada: imágenes que componen el rompecabezas, de la esquina superior izquierda en el sentido de las manecillas del reloj: © UNICEF/UNI533239/Joseph, © UNICEF/UN0764617, © UNICEF/UN0837626/Panama y © UNICEF/UNI594456/Dejongh.

Traducción, edición y coordinación editorial: Esther Narváez, Inspired by Knowledge SAS.

Diagramación: Maz diseño.

Las ilustraciones de este manual han sido creadas con la ayuda de ChatGPT 4.0.

ISBN: 978-92-806-5700-5

Agradecimientos

El paquete de formación Cuidando a quien cuida (CQC) fue desarrollado por la sección de Desarrollo de la Primera Infancia (DPI) del Grupo de Programas de la sede de UNICEF, en colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Centro de Excelencia en Desarrollo Humano (DSI-NRF) de la Universidad de Witwatersrand (WITS). Este trabajo ha contado con el generoso apoyo de The LEGO Foundation y los aportes en especie de la Universidad de Witwatersrand.

El desarrollo de los contenidos y materiales de CQC fue dirigido por Tamsen Jean Rochat y Stephanie Redinger de WITS; y Ana Nieto, Boniface Kakhobwe y Radhika Mitter de la sección de DPI de la sede de UNICEF. Muchas gracias a Pia Britto y Mariavittoria Ballotta de UNICEF por su orientación estratégica y técnica durante la primera fase del proceso de desarrollo de CQC.

Agradecemos a los equipos de las oficinas de país de UNICEF, así como a los colaboradores en ministerios y organizaciones no gubernamentales (ONG) aliadas por realizar la formación e implementación de CQC, al igual que a quienes participaron en su evaluación como parte del estudio de investigación de validación dirigido por la universidad WITS en Bután, Brasil, Malawi, Ruanda, Serbia, Sierra Leona y Zambia entre 2020 y 2022. También agradecemos a los expertos nacionales y regionales de UNICEF por sus contribuciones al estudio de validación y al paquete de formación: Pema Tshomo, Stephanie Amaral, Patricia Núñez, Marietta Mounkoro, Amadou Samake, Muhammad Shahid Hanif, Pierre Nzeyimana, Mila Vukovic Jovanovic, Jelena Zajeganovic, Katherine Faigao, Moses Cowan, Amie Kamara, Royston Wright, Given Daka, Gibson Nchimunya, Cecilia Banda y ZewelANJI Natashya Serpell. Además, el Paquete CQC se enriqueció enormemente con la minuciosa revisión llevada a cabo por científicos y expertos en implementación de políticas.

Asimismo, el Paquete CQC recibió los aportes técnicos de un grupo intersectorial conformado por expertos en DPI, Desarrollo y Participación Adolescente, Género y Salud Mental de la sede de UNICEF, entre quienes están: Erinna Dia, Chemba Raghavan, Marcy Levy, Shreyasi Jha, Sarah Rossman, Shruti Manian, Zeinab Hijazi, Ruth O'Connell, Anna Koehurst y Joanna Lai. Gracias a Bernadette Daelmans, Neerja Chowdhary, Lamia Jouini y Sheila Manji de la sede de la OMS por la revisión del paquete. Apreciamos las contribuciones y revisión especializada del Grupo de Asesoría Técnica de Cuidando a quien cuida (GAT-CQC), codirigido por UNICEF y la OMS en el marco de la amplia colaboración entre ambas organizaciones en salud mental, bienestar psicosocial y desarrollo de niñas, niños, adolescentes y cuidadores, entre quienes están: Linda Richter, Cindy-Lee Dennis, Jane Lucas, Catherine Monk, Shekhar Saxena, Thomas Weisner, Alan Stein, Amina Abubakar, Jane Fisher, Chris Desmond y Rabih el Chammay.

Queremos dar las gracias a Rachel Rozenthals-Thresher y a la Unidad de Formación de Dlananathi, así como a Suzanne Clulow, por contribuir en el desarrollo y ensayo de enfoques para la formación a distancia y en la supervisión de la formación de formadores de los países participantes. Apreciamos los aportes de Aisha Yousafzai de la Universidad de Harvard en el desarrollo del contenido y diseño del estudio de validación; así como a Alastair Van Heerden del Consejo de Investigación de Ciencias Humanas de Sudáfrica, por su apoyo en la recopilación de datos durante el estudio de validación. Muchas gracias a Melissa Bradshaw, Caitlin Briedenhann, Maya Elliott, Mahrukh Zahid y Dilara Avdagiç por su apoyo en la coordinación del proyecto; a John Bertram de Tangerine Graphic Design por el diseño y la diagramación; y a Len Sak por las ilustraciones.

CQC es una intervención de UNICEF protegida por derechos de autor, por lo que solo puede ser utilizada o adaptada total o parcialmente con el permiso y la orientación de sus creadores. Para más información, puede ponerse en contacto con el equipo de Desarrollo de la Primera Infancia en la sede de UNICEF.

La adaptación del paquete de CQC para América Latina y el Caribe fue revisada por los equipos de primera infancia, salud y salud mental de la Oficina Regional de UNICEF. Además, 12 países de la región participaron en la revisión y adaptación del paquete. La traducción al español, edición, adaptación de ilustraciones y diagramación para la región estuvieron a cargo de Esther Narváez de Inspired by Knowledge SAS.

Contenido

Introducción a la formación CQC.....	3
Formación experiencial.....	3
Formación práctica.....	4
Horarios de formación.....	5
 Formación de CQC.....	 7
Recomendaciones para la facilitación.....	7
Requisitos del curso.....	8
Disposiciones logísticas, manuales y recursos, y equipos y suministros.....	9
 Formación experiencial: Día 1.....	 10
Sesión 1. Apertura, presentaciones y panorama general de la formación.....	12
Sesión 2. Conceptualización de la cuidadora embarazada.....	14
Sesión 3. Conciencia emocional, habilidad esencial 1 y autocuidado.....	16
Sesión 4. Habilidad esencial 2 y estrategias de afrontamiento.....	21
Sesión 5. Repaso del Día 1 y preparación del Día 2.....	24
 Formación experiencial: Día 2.....	 25
Sesión 6. Verificación y repaso.....	27
Sesión 7. Conciencia social.....	29
Sesión 8. Conciencia social, habilidad esencial 3, comunicación familiar y resolución de conflictos.....	32
Sesión 9. Derivar, orientar, educar.....	35
Sesión 10. Repaso del Día 2 y preparación del Día 3.....	37

Formación experiencial: Día 3.....38

Sesión 11. Verificación y repaso.....	40
Sesión 12. Recursos formativos y revisión de los contenidos de CQC	41
Sesión 13. Consolidación	44
Sesión 14. Hacia la implementación de CQC.....	46
Sesión 15. Reflexión y clausura.....	47

Formación práctica: Día 1 49

Sesión 1. Apertura, presentaciones y panorama general de la formación.....	51
Sesión 2. Embarazo.....	53
Sesión 3. Etapa del desarrollo de los 0 a 6 meses.....	56
Sesión 4. Repaso y cierre.....	57

Formación práctica: Día 258

Sesión 5. Etapa del desarrollo de los 6 a 12 meses.....	60
Sesión 6. Etapa del desarrollo de los 12 a 24 meses.....	61
Sesión 7. Modelo de supervisión.....	62
Sesión 8. Repaso y clausura	63

Introducción a la formación de CQC

El Módulo de formación Cuidando a quien Cuida (CQC) consta de dos partes, tanto para las personas que dirigen la formación como para las y los trabajadores de primera línea (TPL):

1. Una formación experiencial de 3 días
2. Una formación práctica de 2 días

Este manual de formación ofrece una guía detallada del día a día de la facilitación del Módulo CQC, tanto de los componentes experienciales, como de los prácticos.

Formación experiencial

La metodología de la formación experiencial es participativa para promover la reflexión individual de los participantes. El objetivo es garantizar que cada participante tenga una vivencia personal, lo que significa que experimente el enfoque CQC en su propia vida, en sus emociones, a través de sus sistemas de apoyo y en su comunidad de modo que comprenda “por qué”, “cuándo” y “cómo” utilizar CQC.

Esta parte de la formación busca fortalecer la capacidad de reflexión individual y la comprensión de la importancia del autocuidado, así como de las relaciones de apoyo para gestionar el estrés y poder navegar a través de situaciones difíciles. Durante la experiencia de formación, los participantes tienen la oportunidad de sentirse cuidados y apoyados, lo que los motiva a comprometerse tanto con el cuidado de sí mismos, como con el cuidado de las personas que cuidan en sus comunidades.

Este enfoque basado en la experiencia estimula una nueva comprensión de las necesidades de los cuidadores/as a través del proceso de «hacer» una serie de ejercicios de autorreflexión relacionados con CQC y luego «reflexionar», en lo que se denomina el **ciclo de aprendizaje basado en la experiencia**.

Este planteamiento tiene las siguientes ventajas para el enfoque CQC:

1. Por su naturaleza, tiene en cuenta el entorno personal y local, lo que asegura su pertinencia y relevancia en múltiples contextos.
2. Los TPL tienen la oportunidad de compartir sus propias experiencias como trabajadores/as de primera línea, escuchar las experiencias de sus compañeros y conocer las dificultades que pueden encontrar en su trabajo y en su comunidad.
3. Los TPL experimentan los beneficios de la conexión y el apoyo con otros TPL, a la vez que se les recuerda lo valiosos que son en sus relaciones con los cuidadores/as.
4. El resultado es un grupo de compañeros/as TPL conectados y solidarios, que pueden apoyarse mutuamente en la formación práctica, así como durante los procesos de implementación y supervisión.

La formación experiencial se desarrolla a lo largo de 15 sesiones, al cabo de las cuales los participantes están en capacidad de comprender cómo:

1. Establecer una relación con el cuidador o cuidadora, así como mejorar la conciencia emocional y las habilidades de afrontamiento.
2. Fortalecer la capacidad del cuidador/a y de su familia para resolver problemas, afrontar conflictos y acceder a los apoyos de la comunidad.
3. Demostrar actividades cotidianas, sencillas y fáciles de usar que involucren a los miembros de la familia y refuercen la confianza del cuidador/a en sus capacidades.

Formación práctica

La formación práctica utiliza la metodología del estudio de casos, lo que ofrece la oportunidad de aprender los contenidos a través de la aplicación práctica del enfoque CQC. Este planteamiento de formación valora los conocimientos previos y la experiencia comunitaria de los participantes, y los motiva a aprender juntos los unos de los otros. A través de las ocho sesiones se exponen en detalle los contenidos de la sección de sugerencias y recursos del Manual de formación de formadores (FdF), a la vez que los participantes aplican CQC utilizando las habilidades esenciales y las actividades del Kit de herramientas a lo largo de los 10 casos de estudio.

Esta metodología ofrece las siguientes ventajas para el enfoque CQC:

1. Consigue que los participantes se muevan, hagan, representen y compartan, en lugar de exigirles que sean receptores pasivos de unos contenidos didácticos, estandarizados e impuestos.
2. Se basa en la experiencia previa de los participantes e impulsa debates más significativos que les permiten cuestionar a fondo la relevancia del enfoque CQC.
3. Desarrolla las capacidades de los TPL para integrar y utilizar los contenidos de CQC de la manera más sobresaliente para su propio contexto.
4. Ayuda a la persona que dirige la formación a desarrollar una mayor comprensión de los TPL y de sus necesidades de apoyo, facilitando así una formación de mejor calidad.

La formación práctica se imparte a lo largo de ocho sesiones y su objetivo es ayudar a los TPL a familiarizarse con el uso y la aplicación de las habilidades esenciales, el Kit de herramientas, los mensajes clave y los recursos de CQC en el ámbito local. Al final de la formación práctica, los participantes estarán en capacidad de:

1. Comprender el proceso de aprendizaje de CQC.
2. Saber aplicar las herramientas y sugerencias de CQC.
3. Utilizar los recursos para reforzar el impacto de CQC.

Horarios de formación

Formación experiencial

Sesión	Franja horaria	Descripción	Duración
Día 1			
Sesión 1	08:30 – 09:30	Apertura, presentaciones y panorama general de CQC	60 min
Sesión 2	09:30 – 10:30	Conceptualización de la cuidadora embarazada	60 min
Pausa	10:30 – 11:00	Refrigerio	30 min
Sesión 3	11:00 – 13:00	Conciencia emocional, habilidad esencial 1 y autocuidado	120 min
Pausa	13:00 – 14:00	Almuerzo	60 min
Sesión 4	14:00 – 15:30	Habilidad esencial 2 y estrategias de afrontamiento	90 min
Pausa	15:30 – 16:00	Refrigerio	30 min
Sesión 5	16:00 – 16:30	Repaso del Día 1 y preparación del Día 2	30 min
Día 2			
Sesión 6	08:30 – 09:10	Verificación y repaso	40 min
Sesión 7	09:10 – 10:30	Conciencia social	80 min
Pausa	10:30 – 11:00	Refrigerio	30 min
Sesión 8	11:00 – 13:00	Conciencia social (continuación), habilidad esencial 3, comunicación familiar y resolución de conflictos	120 min
Pausa	13:00 – 14:00	Almuerzo	60 min
Sesión 9	14:00 – 15:30	Derivar, orienta, educar	90 min
Pausa	15:30 – 16:00	Refrigerio	30 min
Sesión 10	16:00 – 16:30	Repaso del Día 2 y preparación del Día 3	30 min

Día 3			
Sesión 11	08:30 – 09:00	Verificación y repaso	30 min
Sesión 12	09:00 – 10:30	Recursos formativos y revisión de contenidos de CQC	90 min
Pausa	10:30 – 11:00	Refrigerio	30 min
Sesión 13	11:00 – 13:00	Consolidación	120 min
Pausa	13:00 – 14:00	Almuerzo	60 min
Sesión 14	14:00 – 15:30	Hacia la implementación de CQC	90 min
Pausa	15:30 – 16:00	Refrigerio	30 min
Sesión 15	16:00 – 16:30	Reflexión y clausura	30 min

Formación práctica

Sesión	Franja horaria	Descripción	Duración
Día 1			
Sesión 1	8:30 - 10:00	Apertura y panorama general de la formación	90 min
Pausa	10:00 - 10:30	Refrigerio	30 min
Sesión 2	10:30 - 12:30	Embarazo	120 min
Pausa	12:30 - 13:30	Almuerzo	60 min
Sesión 3	13:30 - 15:30	Etapas del desarrollo de 0 a 6 meses	120 min
Pausa	10:00 - 10:30	Refrigerio	30 min
Sesión 4	16:00 - 16:30	Repaso y cierre	30 min
Día 2			
Sesión 5	8:30 - 10:30	Etapas del desarrollo de 6 a 12 meses	120 min
Pausa	10:30 - 11:00	Refrigerio	30 min
Sesión 6	11:00 - 13:00	Etapas del desarrollo de 6 a 12 meses	120 min
Pausa	13:00 - 14:00	Almuerzo	60 min
Sesión 7	14:00 - 15:30	Modelo de supervisión	90 min
Pausa	15:30 - 16:00	Refrigerio	30 min
Sesión 8	16:00 - 16:30	Repaso y clausura	30 min

Recomendaciones para la facilitación

Enfoque participativo

El proceso de formación de CQC deliberadamente busca la máxima implicación de los participantes en su aprendizaje, utilizando actividades lúdicas para la instrucción de los contenidos. Estas actividades permiten a la persona que facilita identificar y reconocer los aprendizajes previos de los participantes.

El facilitador/a introduce la sección, invita a los participantes a identificar lo que ya saben y, después, resume y añade cualquier contenido que pueda faltar. A continuación, se practican y aplican las habilidades recién adquiridas.

Cada día comienza con un repaso de los puntos clave del día anterior, realizado por los participantes, y termina con una consolidación de los aprendizajes de la jornada, igualmente a cargo de los participantes.

Dinámicas de grupo

La formación práctica incluye trabajo individual y grupal. Es posible que algunos participantes sean tímidos o se sientan incómodos compartiendo con el grupo. Para promover la participación:

- Formule preguntas abiertas.
- Demuestre que valora las respuestas: sea consciente de su lenguaje corporal y tono de voz.
- Sea sincero/a y digno/a de confianza, como se espera de un/a confidente.
- Responda a las preguntas de los participantes y agradezca sus contribuciones.
- Anime al grupo para que todos hablen: tenga en cuenta las voces dominantes.
- Recuerde a los participantes que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Actividades de reflexión individual

A lo largo de la formación se realizan actividades de reflexión individual o para conectar los contenidos de CQC con la experiencia personal. Pedir a los participantes que reflexionen sobre sus propias experiencias y emociones les ayudará a comprender y conectar con las experiencias y emociones de los cuidadores/as. Si bien la autorreflexión contribuye a crear conciencia personal y social, puede llegar a ser todo un viaje emocional. Pida a los participantes que compartan solo aquello con lo que se sientan cómodos.

El Manual FdF solo se comparte después de la formación para evitar que los participantes se limiten a aprender el contenido de CQC en lugar de experimentarlo. En el caso de los TPL, el paquete de implementación se puede entregar al inicio de la formación.

Control del tiempo

Al principio, los horarios de las sesiones pueden ser bastante ajustados. No obstante, esto mejorará a medida que los participantes tengan más confianza en el estilo de la formación, en sus conocimientos y comprensión del enfoque y en la aplicación de los contenidos. Al principio de cada sesión de formación permita cierta flexibilidad en el programa y trate de recuperar el tiempo más adelante. Procure no sobrepasar demasiado el horario previsto.

Estilo de facilitación

Como la persona que lidera la formación, su papel es crear un entorno de aprendizaje en el que los participantes se sientan libres para debatir, planificar, decidir, aprender y crecer. En este proceso es importante mantenerse neutral y no juzgar.

Procure encontrar un equilibrio entre la participación activa y el progreso del debate. ¿Están repitiendo lo que ya se ha dicho? ¿Están interviniendo todos los participantes que así lo desean? ¿Se está manteniendo el debate dentro de los plazos previstos?

Una manera de lograr que el debate avance o de abordar algún conflicto es hacer un resumen de lo que usted ha escuchado. Procure que su resumen sea objetivo y específico, y luego invite al grupo a continuar la discusión para avanzar.

Juegos de roles y puesta en común por parejas

Los juegos de roles simulan situaciones reales del trabajo, por lo que son de gran utilidad para practicar las herramientas de CQC y desarrollar las habilidades. La idea es que todos realicen estas dinámicas en parejas, incluido usted como líder de la formación. Es importante que todas las personas participen en este proceso. Puede que a algunos les resulte más difícil que a otros, pero contarán con su apoyo.

Recursos

Todos los recursos necesarios para impartir la formación en CQC se proporcionan electrónicamente con antelación. Entre ellos se incluyen este Manual de facilitación, el paquete de formación y el paquete de implementación para los TPL, los afiches de la formación CQC y el Manual de formación de formadores. Es importante disponer de copias impresas para los participantes, ya que se utilizan durante el proceso de aprendizaje y constituyen importantes ayudas visuales del contenido. La lista de materiales de la página siguiente le ayudará a prepararse.

Requisitos del curso

Formadores/as:

- Dos formadores/as para cada grupo de ± 20 participantes (proporción de 1 formador: 10 participantes) para dirigir los talleres de formación presencial.
- Una persona experimentada en formación que trabaje sola, no debería formar grupos de más de 12-15 participantes. Para grupos de más de 12 personas, se recomienda disponer de un/a asistente de formación para que gestione los ejercicios prácticos y los trabajos en grupo.
- Apoyo para gestionar las tareas administrativas, el transporte y la coordinación.

Instalaciones:

- Salón de clases o lugar de enseñanza con mesas y sillas y un espacio para el trabajo en grupos.
- Un proyector para compartir el contenido del Manual de formación de formadores al que se hace referencia en la capacitación.
- Una mesa para los materiales de el/la instructor/a.

Disposiciones logísticas:

- Provisión de almuerzos y descansos para ir al baño.
- Transporte, alojamiento y gastos de viaje, según sea necesario.

Manuales y recursos:

- Materiales para la formación de formadores en CQC según la siguiente lista.
- Paquete de implementación para cada TPL en formación.

Equipos y suministros	Cantidad
Portanombres (etiquetas con el nombre de la persona)	1 por participante
Bolígrafos	1 por participante
Selección de rotuladores de colores	1 por participante
Manta de bebé	1 por participante
Proyector y computador	
Papel para papelógrafo o tablero y rotuladores	

Lista de materiales impresos para la FdF	Cantidad
Formulario de evaluación previa y posterior a la formación	1 por participante
Copias de todas las historias del Manual de facilitación	1 por participante
Copia de la hoja de trabajo de autocuidado del Manual de facilitación	1 por participante
Todos los recursos del paquete de formación CQC	1 copia de cada recurso por participante
Fichas de los estudios de caso y carpeta de ayudas para la implementación y capacitación	4 copias por participante
Afiches de capacitación CQC	1 copia de cada uno por participante
Certificados	1 por participante

Lista de materiales para la formación de TPL	Cantidad
Formulario de evaluación previa y posterior a la formación	1 por participante
Copias de todas las historias del Manual de facilitación	1 por participante
Copias de la hoja de trabajo de autocuidado del Manual de facilitación	1 por participante
Fichas de los estudios de caso	4 copias por participante
Paquete de implementación para los TPL	1 por participante
Afiches de capacitación CQC	1 copia de cada uno por participante
Certificados	1 por participante

Formación experiencial: Día 1



Objetivos:

Al finalizar la jornada, los participantes estarán en capacidad de:

- Tener un panorama general de los materiales de formación en CQC.
- Comprender de qué forma el modelo CQC los ayuda a estar atentos a las necesidades de los cuidadores/as y la importancia de este propósito.
- Entender cómo pueden establecer una buena relación y ser confidentes para los cuidadores/as.
- Comprender cómo ayudar a los cuidadores/as a gestionar sus emociones y factores de estrés.
- Saber cómo estar preparados y cuidar de sí mismos cuando aplican CQC.
- Entender por qué el autocuidado es importante para las cuidadoras durante el embarazo.

Horario del primer día

Sesión	Detalle	Tiempo
Actividad 1. Apertura, presentaciones y panorama general de CQC		60 min
Actividad 1	Bienvenida	5 min
Actividad 2	Juego de nombres y acuerdos de convivencia	25 min
Actividad 3	Expectativas y panorama general de la formación CQC	30 min
Actividad 2. Conciencia emocional		60 min
Actividad 1	Conceptualización de la cuidadora embarazada	40 min
Actividad 2	La historia de la vasija	20 min
PAUSA DE 30 MINUTOS PARA REFRIGERIO		
Actividad 3. Conciencia emocional (continuación), habilidad esencial 1 y autocuidado		120 min
Actividad 1	Enlace a la sesión anterior	5 min
Actividad 2	Habilidad esencial 1: Construir una relación de confianza	30 min
Actividad 3	Dinámica energizante	5 min
Actividad 4	Hoja de ejercicios de autocuidado	40 min
Actividad 5	Herramienta de conexión 1: Monitoreo del estado de ánimo	20 min
Actividad 6	Herramienta de conexión 2: Canasto de las emociones	20 min
PAUSA DE 60 MINUTOS PARA ALMUERZO		
Actividad 4. Habilidad esencial 2 y estrategias de afrontamiento		90 min
Actividad 1	Dinámica energizante y enlace a la sesión anterior	15 min
Actividad 2	Habilidad esencial 2: Realizar una evaluación precisa	45 min
Actividad 3	Herramienta de apoyo 1: Rutinas diarias	10 min
Actividad 4	Herramienta de conexión 3: Estrategias de afrontamiento	20 min
PAUSA DE 30 MINUTOS PARA REFRIGERIO		
Actividad 5. Repaso del Día 1 y preparación de Día 2		30 min
Actividad 1	Resumen, reflexión y cierre del Día 1	25 min
Actividad 2	Preparación del Día 2	5 min

Sesión 1. Apertura, presentaciones y panorama general de la formación

Duración:
1 hora

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes tienen una visión general del material de la formación en CQC.

Actividad 1 Bienvenida (5 min)

Actividad 2 Juego de nombres y acuerdos de convivencia (25 min)

Actividad 3 Expectativas y panorama general de la formación en CQC (30 min)

Actividad 1. Bienvenida (5 min)

Dé la bienvenida a los participantes a medida que se incorporen a la formación. Proyecte el resumen de la sesión en la pantalla para que todos puedan verlo. Verifique con los participantes la forma como suelen abrir las reuniones, por ejemplo, algunos grupos pueden empezar con una oración o una canción. Si lo estima conveniente, pida a uno de los participantes que dirija esta actividad. Solicite a los participantes que completen el formulario de evaluación.

Actividad 2. Juego de nombres y acuerdos de convivencia (25 min)

Juego de nombres (10 min). Se trata de una introducción lúdica cuyo objetivo es que los participantes empiecen a establecer relaciones entre ellos. Pida a los participantes que se organicen en parejas con la persona sentada al lado, compartan su nombre y respondan a las siguientes preguntas (1 minuto para cada una):

- ¿Quién decidió cuál sería tu nombre?
- ¿Tiene tu nombre un significado especial, para ti o para los demás?
- ¿Qué crees que dice la gente que es lo mejor de ti?
 - Ponga algunos ejemplos generales: diferentes aspectos de la vida, etc.

Pida a los participantes que presenten sus parejas al grupo, compartiendo su nombre y sus respuestas.

Introducción por tipo de rol (10 min). Pida a cada participante que le cuente al grupo el rol que desempeña en su lugar de trabajo y, si corresponde, que también hable de su experiencia con programas de salud materna. Esto permite a la persona que facilita tener una idea de los perfiles de participantes que hay en el salón.

Acuerdos de convivencia (5 min). Invite a los participantes a discutir sobre lo que cada uno de ellos y el facilitador/a pueden hacer para que el entorno de la formación sea cómodo, seguro e inclusivo para todas las personas.

Puede ubicar estos acuerdos en una pared donde estén visibles durante toda la formación. Algunas ideas para incluir son:

- Aspectos clave que el grupo considera importantes para ser respetuosos unos con otros: escuchar, participar, mantener la confidencialidad.
- Uso de teléfonos celulares y manejo de interrupciones.

Actividad 3. Expectativas y panorama general de la formación (30 min)

Expectativas (10 min). Pida a cada participante que escriba una tarjeta con sus expectativas para este curso de formación y las comparta con el grupo. Estas tarjetas se guardarán hasta el final de la formación para que el grupo pueda consultarlas.

Panorama general de la formación en CQC (20 min). Este curso es el punto de partida del viaje con CQC. La formación experiencial tendrá una duración de tres días en los que juntos aprenderán las habilidades esenciales y el conjunto de herramientas CQC. A continuación, se impartirá una formación práctica de dos días en la que van a poner en práctica estas habilidades y herramientas, utilizando la metodología basada en el estudio de casos.

- Utilice el PowerPoint de la Guía general de CQC para orientar a los participantes sobre el proceso.
- Revise con los participantes el enfoque de la intervención CQC y el proceso de orientación CQC en el Manual de formación de formadores.
- Objetivos de la formación: comenten los resultados esperados de la formación que aparecen en la página 3 de este manual.

Nota: dependiendo del contexto del país y del programa, en esta parte de la introducción se deberán añadir otros aspectos que se consideren necesarios.

Sesión 2. Conceptualización de la cuidadora embarazada

Duración:
1 hora

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes entienden de qué forma el modelo CQC los ayuda a estar atentos a las necesidades del cuidador o cuidadora y la importancia de este propósito.

Actividad 1 Conceptualización de la cuidadora embarazada (40 min)

Actividad 2 La historia de la vasija (20 min)

Resultados:

El grupo demuestra su capacidad para empatizar con la cuidadora embarazada, como una persona con experiencias y necesidades individuales.

Indicadores:

El grupo puede identificar y debatir las circunstancias, las fortalezas, los desafíos y las necesidades de una cuidadora embarazada imaginaria.

Actividad 1. Conceptualización de la cuidadora embarazada (40 min)

(Nota: para que el resto del proceso sea exitoso, es crucial que en esta actividad los participantes comprendan y se conecten con la cuidadora embarazada. Se incluye una guía de los tiempos, pero se debe prever el tiempo necesario para completar la actividad).

Sesión plenaria (35 min). Este primer día de formación se centra en la cuidadora embarazada. En grupo, dibujen una cuidadora embarazada imaginaria. Piensen en las cuidadoras embarazadas a las que esperan apoyar a través del proceso CQC. Ahora, incluyan las circunstancias de esa cuidadora embarazada imaginaria: pueden asignarle una edad y crear una biografía general. Trabajen las siguientes preguntas en grupo:

- En este contexto, ¿quién es la cuidadora embarazada?
- ¿Cuál es la actitud de esta comunidad hacia la cuidadora embarazada?
- ¿Cuándo se valora o no a una mujer embarazada en este contexto?
- ¿Cuáles son los desafíos específicos a los que se enfrentan las cuidadoras embarazadas en esta comunidad?
- ¿A quién pueden pedirle apoyo?
- ¿Qué opinión tienen de la cuidadora, por ejemplo, los proveedores de servicios de salud y protección social? ¿Cómo son recibidas las cuidadoras embarazadas en el sistema?
- ¿Qué impacto pueden tener estas percepciones en la cuidadora embarazada?
- ¿Qué impacto pueden tener estas percepciones en la relación de la cuidadora con su bebé?

Enlace al contenido (5 min). El papel de los cuidadores/as y las familias es fundamental para asegurar que las niñas y niños desarrollen todo su potencial. Para que los cuidadores/as puedan ofrecer una atención receptiva, ellos/as mismos/as necesitan el apoyo y cuidado de otras personas. En el caso concreto de las adolescentes, la falta de apoyo durante el embarazo puede tener graves consecuencias tanto para ellas como para sus bebés. La mejor manera de apoyar a una cuidadora es sintonizar y conectar con sus necesidades emocionales e identificar las barreras a las que puede enfrentarse en sus tareas de cuidado. Este será uno de los puntos clave de la formación del siguiente día. Pegue el dibujo de la cuidadora embarazada en la pared del salón para que sea una referencia durante la formación.

Actividad 2. La historia de la vasija (20 min)

Cuento (10 min). Lea el siguiente cuento a los participantes.

Kwasukasukela (Había una vez) una mujer que vivía en un pequeño pueblo cerca de una gran montaña. Tenía un don muy especial para la cerámica y hacía muchas vasijas y platos preciosos que regalaba a los demás. Un día hizo un cuenco grande y hermoso, con delicadas tallas y dibujos. Tenía una forma muy bella, lo que demostraba su gran habilidad. Ella colocó la vasija en una mesa cerca de la ventana, pues era donde podía captar mejor la luz del sol. Mucha gente de todo el pueblo acudió para admirar su trabajo.

Un día, mientras estaba en el campo, de repente se desató una tormenta y los vientos aullaron a su alrededor trayendo la lluvia. La mujer se dio media vuelta y corrió hacia su casa. Llegó justo para ver cuando el viento entraba por la ventana, atrapaba la vasija y la lanzaba por los aires. Mientras atravesaba la puerta, la vasija se estrelló contra el suelo y se hizo añicos. Durante un largo rato la mujer se quedó sentada en el suelo mirando los pedazos, sin poder creer lo que había pasado. Sintió rabia y luego llegó el llanto.. Cuando venían a verla, ella no abría la puerta. Al cabo de un tiempo, empezó a ver los pedazos y se dio cuenta de que algunos eran grandes. Algunas piezas encajaban. Entonces, poco a poco, empezó a unir las piezas y, cuando eran demasiado pequeñas, creó otras nuevas.

Ahora que la vasija está restaurada, solo se ven algunas grietas débiles, ya que ella es una alfarera muy hábil. La forma de esta vasija es atrevida y hermosa y las tallas son muy delicadas. La mujer la coloca sobre la mesa, cerca de la ventana, porque es donde mejor capta la luz del sol y la gente viene de todas partes para admirarla.

Sesión plenaria (10 min). Debatan en el grupo:

- ¿Qué te ha parecido este cuento?
- ¿Qué imágenes/pensamientos/sensaciones te surgieron al escuchar el cuento?

Sesión 3. Conciencia emocional, habilidad esencial 1 y autocuidado

Duración:
2 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden cómo construir una relación de confianza y ser confidentes para los cuidadores y cuidadoras.
- Los participantes saben cómo prepararse y cuidar de sí mismos cuando aplican CQC.
- Los participantes entienden cómo apoyar a los cuidadores/as a gestionar sus emociones y factores de estrés.

Actividad 1 Enlace a las sesiones anteriores (5 min)

Actividad 2 Habilidad esencial 1: Construir una relación de confianza (30 min)

Actividad 3 Dinámica energizante (5 min)

Actividad 4 Hoja de ejercicios de autocuidado (40 min)

Actividad 5 Herramienta de conexión 1: Monitoreo del estado de ánimo (20 min)

Actividad 6 Herramienta de conexión 2: Canasto de las emociones (20 min)

Resultados:

- Los participantes comprenden el rol de un/a confidente en sus vidas y en la vida de una cuidadora embarazada.
- Los participantes pueden desempeñar este rol en el marco de CQC.
- Los participantes conocen las actividades de autocuidado que deben practicar.
- Los participantes comprenden cómo cambia el estado de ánimo a lo largo del día.
- Los participantes comprenden la importancia de identificar y nombrar las emociones.

Indicadores:

- Todos los participantes pueden escribir lo que piensan sobre ser un/a confidente (no es necesario que lo compartan).
- Grado en que el grupo puede responder a las dos preguntas de la actividad 1: enlace al contenido.
- Los participantes pueden completar la actividad de reflexión individual sobre el autocuidado.
- Respuestas de los participantes a la actividad 5 en la sesión plenaria.
- Los participantes pueden nombrar y hablar de sus propias emociones.

Actividad 1. Enlace a la sesión anterior (5 min)

Introducción a la sesión. Revisemos juntos la tarjeta Rompecabezas CQC. Esta mañana hemos abordado la primera pieza del rompecabezas: la conexión. Nos hemos concentrado en conectar con el cuidador o cuidadora, sobre todo para conocer quién es, cuáles son sus necesidades emocionales y qué capacidades tiene para hacer frente a los retos que pueda estar experimentando. Ahora nos enfocaremos en apoyar al cuidador o cuidadora. Para esto, aprenderemos algunas técnicas que ayudan al cuidador o cuidadora a conectar consigo mismo/a e identificar sus desafíos para que pueda comenzar a determinar qué tipo de apoyo podría necesitar.

Actividad 2. Habilidad esencial 1: Construir una relación de confianza (30 min)

Reflexión individual (10 min). Piensen en un momento de su vida en el que hayan tenido un reto personal y se hayan sentido abrumados/as. Reflexionen en su interior. Tomen una hoja de papel y representen esa situación de alguna manera, por ejemplo, con un dibujo o un símbolo que refleje ese momento. Esto no lo van a compartir con el grupo; solamente es para su reflexión.

Piensen ahora en una persona de confianza que les haya ayudado a superar esa circunstancia difícil. ¿Qué significó esa persona para cada uno? Escriban su nombre o dibújenla. En esa situación, ¿cuáles fueron las tres cualidades de ese/a confidente que marcaron la diferencia para cada uno de ustedes? Tómense unos instantes para escribir lo que piensan de esa persona y de su relación como confidente.

Trabajo en grupos pequeños (10 min). Pida a los participantes que compartan con otra persona del grupo las tres cualidades que escribieron. (Nota: no es necesario que compartan las circunstancias difíciles, solo las tres cualidades). Lean juntos la Tarjeta del confidente.

Enlace al contenido (10 min). Volviendo a la imagen de la cuidadora embarazada:

- ¿Qué cambiaría para la cuidadora si tuviera un/a confidente en su vida?
- ¿Qué impacto podría tener esto en la relación de la cuidadora con su bebé?

La conexión es la base del proceso CQC. Sin conexión, el programa o servicio no funcionará de la manera prevista. Cuando podemos sintonizar y estar atentos a la persona que cuida, logramos hacer una conexión con ella y establecemos una relación. Así podemos apoyarla a conectar con su hija o hijo.

Actividad 3. Dinámica energizante (5 min)

¡Cada 1 Hace 1! ¡Es hora de levantarse y estirarse! Movernos nos da energía para estar preparados para la siguiente sesión o nos ayuda a despejarnos después de la actividad anterior. Pida a cada participante que piense en un estiramiento. Comience invitando a algunos voluntarios a que demuestren primero su estiramiento, para que el resto del grupo los siga. Una vez que un participante ha demostrado su estiramiento, puede elegir al siguiente participante y así sucesivamente, hasta que todos hayan tenido su turno.

Actividad 4. Hoja de ejercicios de autocuidado (40 min)

Sesión plenaria (10 min). El autocuidado es importante para nuestra salud y bienestar. Las actividades de autocuidado consisten en cuidarse uno mismo y deberían ayudarnos a sentirnos:

- Relajados/as, dejando ir o expresando el estrés y sintiéndonos tranquilos/as.
- Descansados/as, con más energía física, durmiendo lo suficiente y haciendo ejercicio.
- Renovados/as, con más energía en cuanto a lo mental, físico y espiritual.
- Creativos/as, siendo capaces de expresar los propios talentos y deseos, y persiguiendo nuestros objetivos.

Cuando piensen en actividades de relajación y descanso, recuerden incluir algo de cada una de las seis áreas de necesidad:

Mi cuerpo

- Descansar y dormir
- Alimentarme bien
- Hacer ejercicio
- Prevenir enfermedades
- Atender con rapidez las enfermedades
- Tener tiempo libre

Mi mente

- Procurar su desarrollo y promover el aprendizaje
- Alimentar mi mente
- Leer y participar en talleres
- Recibir formación continua, supervisión técnica

Mi sexualidad

- Salud sexual
- Protección
- Conciencia de estatus

Mis sentimientos y emociones

- Reconocer y manejar mis sentimientos
- Recibir orientación, supervisión y sesiones de retroalimentación
- Poner límites a mi trabajo

Mi vida social

- Dedicar tiempo a relaciones sanas (amigos/familia, diversión)
- Dar y recibir apoyo entre iguales, tener grupos de apoyo, aficiones, actividades de esparcimiento

Mi espiritualidad

- Meditación u oración
- Prácticas religiosas o tradicionales
- Eventos de culto
- Momentos de silencio

Reflexión individual (15 min). Dediquen un tiempo a pensar en un día normal para cada uno. ¿Qué actividades tienen que hacer en el trabajo, en su casa o para su familia? ¿Qué hacen para cuidar de ustedes mismos? Anoten estas actividades en la siguiente Hoja de ejercicios y reflexionen sobre si les parece que son enriquecedoras o agotadoras.

Momento de la rutina diaria	Actividad	¿Es enriquecedora o agotadora?
Temprano en la mañana		
En la mañana		
A media mañana		
Al mediodía		
A primera hora de la tarde		
A media tarde		
Al final de la tarde		
A primera hora de la noche		
Por la noche		
Tarde en la noche		

Sesión plenaria (20 min). Pida que algunos voluntarios compartan sus reflexiones sobre las actividades de autocuidado. Reflexionen sobre cuántas de las actividades de un día normal son enriquecedoras o agotadoras. ¿Qué es lo que facilita o dificulta el cuidado de sí mismo/a? ¿De quién necesitan apoyo para hacer más actividades de autocuidado?

Enlace al contenido (5 min). El autocuidado es importante para todos. Es necesario que seamos conscientes de lo importante que es el autocuidado tanto para cada uno como para los cuidadores/as y las familias que visitan. Las prácticas saludables de autocuidado les ayudan a gestionar sus emociones de modo que no se las impongan al cuidador o cuidadora. Además de evitar que se agoten y pierdan la capacidad de ser compasivos/as, también los ayudan a mantenerse descansados/as y concentrados/as en su trabajo. El autocuidado es importante para el cuidador o cuidadora. Favorece el crecimiento y desarrollo saludable de su bebé y contribuye a la conexión con sus hijas e hijos. En las próximas actividades aprenderemos algunas técnicas sencillas para fomentarlo.

Actividad 5. Herramienta de conexión 1: Monitoreo del estado de ánimo (20 min)

Trabajo en grupos pequeños (10 min). La conciencia emocional es un aspecto importante de CQC. El autocuidado y la búsqueda de apoyo pueden ser difíciles si no somos conscientes de cómo nos afectan nuestros estados de ánimo y emociones.

CQC cuenta con dos herramientas de CONEXIÓN para desarrollar la conciencia emocional: el Monitoreo del estado de ánimo y el Canasto de las emociones. En parejas o en pequeños grupos de tres, desarrollen el primer paso de la actividad de la tarjeta Monitoreo del estado de ánimo.

Sesión plenaria (8 min). Si los participantes se sienten cómodos, deje tiempo para que cada grupo comparta sus opiniones.

Enlace al contenido (2 min). Los estados de ánimo forman parte natural de nuestro ritmo emocional. Cuando una persona es consciente de su estado de ánimo, puede tomar decisiones sobre su salud con mayor conocimiento de causa y prevenir o evitar los factores que desencadenan estados de ánimo negativos.

Actividad 6. Herramienta de conexión 2: Canasto de las emociones (20 min)

Trabajo en grupos pequeños (10 min). Para el siguiente juego organice al grupo en parejas o en grupos de tres. (Nota: esta puede ser una forma de hablar de las emociones; la tarjeta también ofrece otras ideas).

Cada persona debe escribir una emoción en un papel pequeño. Pueden ser emociones “positivas” o “negativas”. Algunos ejemplos de emociones son: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, ansiedad, enfado, decepción... Si la formación se imparte en un idioma que no es la lengua materna de los participantes, puede ser útil que escriba la palabra en su lengua materna. Luego, una persona lee en voz alta su emoción y por turnos cada integrante del grupo comparte un momento en el que sintió esa emoción.

Pida a los participantes que discutan en sus grupos las preguntas sobre cómo afrontar los problemas:

- ¿Quién puede ayudarte cuando te sientes así? O ¿Con quién compartes tus emociones positivas?
- ¿Qué haces por ti cuando te sientes así?

Sesión plenaria (8 min). ¿Cómo les ha parecido? Repasen las ventajas de la actividad según la tarjeta y las respuestas de los participantes. Deben tener en cuenta que la tarjeta destaca las emociones negativas, pero el juego también ayuda a hacer conciencia de las emociones y experiencias positivas, ¡porque son muy poderosas!

Enlace al contenido (2 min). Ser capaces de nombrar y conocer nuestras emociones nos ayuda a desarrollar autoconciencia, lo que es un paso muy importante para gozar de bienestar emocional. Las investigaciones han demostrado que el bienestar emocional de los cuidadores/as puede afectar el desarrollo de las niñas y niños durante el embarazo y a lo largo de la infancia. La tarjeta Canasto de las emociones ofrece algunas actividades sencillas que podemos compartir con la cuidadora embarazada de forma que, todas las veces que pueda, las haga en casa para contribuir a su bienestar.

Sesión 4. Habilidad esencial 2 y estrategias de afrontamiento

Duración:
1,5 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden cómo apoyar a los cuidadores/as a gestionar sus emociones y factores de estrés.
- Los participantes entienden por qué el autocuidado es importante para los cuidadores/as y sus bebés.

Actividad 1 Dinámica energizante y enlace a las sesiones anteriores (15 min)

Actividad 2 Habilidad esencial 2: Realizar una evaluación precisa (45 min)

Actividad 3 Herramienta de apoyo 1: Rutinas diarias (10 min)

Actividad 4 Herramienta de conexión 3: Estrategias de afrontamiento (20 min)

Resultados:

- Los participantes entienden los distintos tipos de factores de estrés y sus afectos en el bienestar del cuidador o cuidadora.
- Los participantes pueden aplicar los principios del autocuidado en el embarazo (cuidadora y bebé).
- Los participantes comprenden cómo contribuyen las estrategias de afrontamiento a reducir el estrés.

Indicadores:

- Respuestas de la Actividad 2 en grupos pequeños.
- Respuestas de la Actividad 3 en sesión plenaria.
- Respuestas de la Actividad 4 en grupos pequeños.

Actividad 1. Dinámica energizante y enlace a la sesión anterior (15 min)

Dinámica energizante: verdadero o falso (10 min). Pida a los participantes que escriban rápidamente tres afirmaciones sobre ellos mismos: dos deben ser verdaderas y una falsa. Explique que van a compartir sus afirmaciones con el grupo en cualquier orden y que su objetivo es intentar que la gente crea que su afirmación falsa es cierta.

Enlace a la sesión anterior (5 min). Experiencias como sentirse abrumado/a o estar estresado/a son normales para todos. Sin embargo, sufrir demasiado estrés nos hace daño: nos impide pensar y planificar, disfrutar de las actividades cotidianas o relacionarnos con los demás. También podemos enfermarnos si experimentamos demasiado estrés durante un tiempo prolongado. Para que tengamos más capacidad de afrontar el estrés cuando aparece, los expertos recomiendan incorporar de forma regular estrategias de afrontamiento, como la respiración, el ejercicio y el descanso adecuado. En general, recomiendan que cuidemos de nosotros mismos (autocuidado), incluso cuando no estamos estresados. Cuando los cuidadores/as se sienten abrumados/as y estresados/as pueden tener dificultades para realizar actividades de autocuidado. Los múltiples factores de estrés que experimentan los cuidadores/as suelen estar relacionados con la salud general, las relaciones o con los recursos. Cuando un cuidador o cuidadora sufre un nivel de estrés que no puede afrontar, hablamos de estrés de la crianza. Este tipo de estrés hace que a los cuidadores/as les resulte difícil cumplir con sus funciones y responsabilidades de cuidado y crianza.

Un cuidador o cuidadora estresado/a puede:

1. Sentirse solo/a, triste o llorar con frecuencia, estar cansado/a y con poca energía.
2. Aislarse y distanciarse de sus relaciones de apoyo.
3. Luchar por calmar sus propias emociones y las de su hija o hijo.
4. Ser incapaz de tener pensamientos positivos sobre sí mismo/a o sobre su hija o hijo.
5. Tener tantas preocupaciones, que no puede concentrarse en sus tareas de cuidado.

Actividad 2. Habilidad esencial 2: Realizar una evaluación precisa (45 min)

Sesión plenaria (10 min). Consulten la tarjeta Balde del estrés. El Balde del estrés es una forma sencilla de hacer una evaluación de las emociones y los factores de estrés que pueden estar influyendo en el entorno del cuidador o la cuidadora. Más que ofrecerle soluciones a la persona que cuida, esta actividad sirve para reflexionar y ayudarlo a identificar los factores estresantes en su vida, así como las posibles estrategias de afrontamiento y apoyo.

Antes de empezar, una anotación sobre la metáfora del balde: en algunos contextos, un balde lleno de agua es un lujo y el agua nunca debe desperdiciarse. No obstante, el balde sirve como metáfora del estrés: cuando el balde está muy lleno de agua, es pesado y difícil de transportar. Los grifos representan formas de afrontar la situación, pues ayudan a reducir el estrés y aligerar el peso del balde.

Reflexión individual (10 min). Piensen en el relato anterior sobre su confidente y anoten algunas de las tensiones emocionales y prácticas que estaban enfrentando en ese momento. Esto no lo tienen que compartir con el grupo. Reflexionen sobre la manera como su confidente les ayudó a enfrentar esas tensiones.

Sesión plenaria (5 min). Conceda tiempo a los participantes que deseen compartir, para que comenten cómo los apoyó su confidente.

Sesión plenaria (15 min). Vuelva a referirse a la cuidadora que el grupo conceptualizó anteriormente. Reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué factores de estrés emocionales y prácticos puede estar experimentando esta cuidadora?
- ¿Qué apoyo emocional necesita este cuidador/a?
- ¿Qué apoyo práctico necesita este cuidador/a?

Enlace al contenido (5 min). Todos tenemos factores de estrés en nuestras vidas. Existen factores de estrés comunes que provocan dificultades a todos los cuidadores/as. Entre los desafíos y sentimientos comunes que pueden experimentar están el estrés, la angustia, la ira, la culpa, la decepción, la sensación de agobio, la falta de motivación, la fatiga y la desesperación. Estos sentimientos son normales, pero a veces puede ser difícil manejarlos.

Sin embargo, cada cuidador o cuidadora es diferente, de manera que lo que es estresante para una persona, puede no serlo para otra. Es importante escuchar lo que el cuidador o cuidadora considera estresante porque esto nos ayuda a dar una respuesta particular a esa persona que cuida. Debemos recordar que no todos los problemas pueden resolverse con soluciones prácticas, pues algunos necesitan soluciones emocionales.

Actividad 3. Herramienta de apoyo 1: Rutinas diarias (10 min)

Sesión plenaria y enlace al contenido (5 min). Hoy hemos reflexionado sobre los cambios en nuestro estado de ánimo a lo largo del día y la función de las actividades de autocuidado que nos permiten hacerle frente al estrés.

- ¿De qué maneras una rutina diaria puede ayudar a un cuidador/a en este sentido?
- ¿Qué apoyo puede necesitar para crear una rutina diaria y poder manejarla?

Enlace al contenido (5 min). Consulten la tarjeta Rutinas diarias que se puede utilizar con los cuidadores/as durante el embarazo y también en las visitas posnatales. Es importante que cuando hablen con los cuidadores/as, les ayuden a pensar en sus actividades de autocuidado como parte de sus rutinas diarias y no como algo que les va a quitar mucho tiempo de sus tareas cotidianas.

Actividad 4. Herramienta de conexión 3: Estrategias de afrontamiento (20 min)

Trabajo en grupos pequeños (10 min). Organice un debate en parejas o en grupos pequeños de tres. En sus propias vidas, ¿cuáles son sus estrategias personales de afrontamiento? Decidan si quieren compartir con los integrantes de su grupo aquello que les ha funcionado.

Sesión plenaria (5 min). Realicen juntos el ejercicio de respiración profunda de la tarjeta Estrategias de afrontamiento.

Enlace al contenido (5 min). Cada persona afronta sus experiencias de forma diferente. Puede que a veces nos sintamos abrumados/as y nos parezca imposible manejar nuestras emociones. Otras veces nos sentimos capaces de manejar nuestros sentimientos, pero siempre nos quedan dando vueltas en la cabeza.

Es importante reconocer que tenemos habilidades internas y externas, conocimientos y apoyos a los que podemos recurrir para recibir ayuda y poder sanar.

Sesión 5. Repaso del Día 1 y preparación del Día 2

Duración:
30 min

Actividad 1 Resumen, reflexión y cierre del Día 1

Actividad 2 Preparación del Día 2

Actividad 1. Resumen, reflexión y cierre del Día 1 (25 min)

Repaso. Observen el Rompecabezas CQC. Cuando reflexionan sobre lo que hemos tratado hoy, ¿qué es lo que ven?, ¿cómo encajan las cosas que hemos aprendido?

Preguntas, preocupaciones, retos. Es posible que estas cuestiones no puedan tratarse inmediatamente. Anótelas en un papelógrafo o tablero y déjelas en un “parqueadero” para abordarlas en el momento oportuno u ofrecer respuestas a través de canales adecuados.

Adecuación al contexto del país hasta el momento. Organice una discusión general sobre cómo se adecúan las actividades y los materiales utilizados ese día a las prácticas del contexto. Indique al grupo que continuarán discutiendo sobre esto durante los siguientes dos días.

Actividad 2. Preparación del Día 2 (5 min)

Tarea para hacer en casa. Los participantes realizarán una actividad de autocuidado esa misma noche y mañana vendrán preparados para compartirla con el grupo.

Artículos de casa para la segunda jornada. Pida a cada participante que al siguiente día traiga de su casa una manta de bebé (o cualquier otra manta) para utilizarla en un ejercicio de reflexión individual.

Formación experiencial: Día 2



© UNICEF/UN00843886/Chang

Objetivos:

Al finalizar la jornada, los participantes estarán en capacidad de comprender:

- Cuál es su rol como fuente de consuelo y apoyo para las personas.
- Cómo fortalecer las relaciones entre el cuidador/a, el niño/a y la familia.
- Cómo encontrar recursos comunitarios y crear buenas redes de derivación.
- Cómo identificar y responder a las señales de alerta sin ir más allá del ámbito de CQC.

Día 2

Sesión	Detalle	Tiempo
Sesión 6. Verificación y revisión		40 min
Actividad 1	Verificación	10 min
Actividad 2	Verificación de los contenidos del Día 1	10 min
Actividad 3	Comentarios sobre la tarea para hacer en casa	10 min
Actividad 4	Introducción al contenido del Día 2	10 min
Sesión 7. Conciencia social		80 min
Actividad 1	Introducción a la Manta del cuidado	30 min
Actividad 2	Herramienta de conexión 4: Manta del cuidado	20 min
Actividad 3	Cuento: Elpreciado regalo	10 min
Actividad 4	Herramienta de apoyo 2: Manta de apoyo	20 min
PAUSA DE 30 MINUTOS PARA REFRIGERIO		
Sesión 8. Conciencia social (continuación), habilidad esencial 3, comunicación familiar y resolución de conflictos		120 min
Actividad 1	Dinámica energizante y enlace a la sesión anterior	20 min
Actividad 2	Herramienta de apoyo 3: Familias solidarias	20 min
Actividad 3	Sensibilización para la escucha activa	35 min
Actividad 4	Historia de Anansi	10 min
Actividad 5	Habilidad Esencial 3: Fortalecer la relación con el cuidador/a	35 min
PAUSA DE 60 MINUTOS PARA ALMUERZO		
Sesión 9. Derivar, orientar, educar		90 min
Actividad 1	Herramienta de apoyo 4: Conversar juntos	25 min
Actividad 2	Mensajes clave y recursos dentro del hogar	15 min
Actividad 3	Dinámica energizante, Señales de alerta	20 min
Actividad 4	Sugerencias para la orientación	15 min
Actividad 5	Folleto, indicaciones de orientación y juego de cartas	15 min
PAUSA DE 30 MINUTOS PARA REFRIGERIO		
Sesión 10. Repaso del Día 2 y preparación del Día 3		30 min
Actividad 1	Resumen, reflexión y cierre del Día 2	25 min
Actividad 2	Preparación del Día 3	5 min

Sesión 6. Verificación y revisión

Duración:
1 hora

Actividad 1 Verificación del clima (10 min)

Actividad 2 Revisión de los contenidos del Día 1 (10 min)

Actividad 3 Comentarios sobre la tarea (10 min)

Actividad 4 Introducción a los contenidos del Día 2 (30 min)

Actividad 1. Verificación del clima (10 min)

Sesión plenaria (10 min). Pida a los participantes que piensen en cómo se sienten hoy. Luego indique que le gustaría que describieran ese sentimiento utilizando una condición meteorológica. Por ejemplo, alguien que esté contento/a y emocionado/a con su día podría decir: “Me siento soleado/a y luminoso/a”. Haga un recorrido por el grupo y dele tiempo a cada participante para que describa cómo se siente.

Actividad 2. Revisión de contenidos del Día 1 (10 min)

Sesión plenaria (10 min). Pregunte si alguien desea compartir sus impresiones sobre el Día 1. Recuérdeles que pueden utilizar el parqueadero para anotar cualquier pregunta o inquietud, pues puede ser despejada con los contenidos de los Días 2 y 3, o ser revisada al final de la formación.

Actividad 3. Comentarios sobre la tarea (10 min)

Sesión plenaria (10 min). Comenten la tarea de autocuidado que hicieron en casa. ¿Qué pudieron hacer? ¿Cómo les fue?

Actividad 4. Introducción al contenido del Día 2 (30 min)

Sesión plenaria (30 min). Ayer nos concentramos en las cuidadoras embarazadas y en la forma como podemos conectar con ellas y apoyarlas. Hoy ampliaremos los conceptos de conexión y apoyo y exploraremos algunas actividades que ayudan a los cuidadores/as y sus familias a solucionar problemas, resolver conflictos y conseguir apoyo en situaciones difíciles. Revisemos juntos el Proceso de orientación CQC.

Ayer aprendimos la habilidad esencial de construir relaciones de confianza siendo confidentes, así como las habilidades para realizar una evaluación y gestionar las emociones y los factores de estrés. Hoy veremos la última, la Habilidad esencial 3: Fortalecer la relación con el cuidador o cuidadora, que nos permite decidir la dirección que daremos a la orientación integrada de CQC en términos de CONEXIÓN o APOYO. También conoceremos herramientas y actividades que sirven para mejorar la comunicación familiar y resolver de conflictos. En la última sesión, haremos una actividad relacionada con la utilización de recursos. En el módulo de formación práctica vamos a profundizar más en el Proceso de orientación CQC.

Pasando a las imágenes de la parte inferior de la página 8, ayer aprendimos la importancia del autocuidado para el cuidador o cuidadora y la influencia que su bienestar emocional tiene sobre la/el bebé. También aprendimos acerca de la conexión entre el cuidador/a y el niño/a, y vimos algunas actividades para apoyar a la persona que cuida.

Hoy abordaremos las últimas actividades para mejorar el acceso a recursos en la familia y en la comunidad, así como para recompensar a los familiares por su compromiso de apoyar el desarrollo infantil.

Por último, reflexionaremos sobre los conocimientos que hemos adquirido hasta el momento y las maneras como podemos aplicarlos con los cuidadores/as y las niñas y niños en diferentes etapas del desarrollo.

Permita que los participantes comenten y debatan.

Sesión 7. Conciencia social

Duración:
80 min

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden el papel que desempeñan como fuente de consuelo y apoyo para los cuidadores y cuidadoras.

Actividad 1 Introducción a la Manta del cuidado (30 min)

Actividad 2 Herramienta de conexión 4: Manta del cuidado (20 min)

Actividad 3 Cuento: El preciado regalo (10 min)

Actividad 4 Herramienta de apoyo 2: Manta de apoyo (20 min)

Resultados:

- Los participantes pueden identificar las fuentes de consuelo y apoyo en sus propias vidas.
- Los participantes pueden aplicar estos conocimientos a su rol como TPL para apoyar a las cuidadoras embarazadas.
- Los participantes pueden identificar fuentes de apoyo para los cuidadores y cuidadoras.

Indicadores:

- Grado en que el resultado se refleja en los comentarios de las actividades 2 y 4 en la sesión plenaria.
- Grado en que el resultado se refleja en los comentarios de la Actividad 3 en la sesión plenaria.
- Grado en que el resultado se refleja en los comentarios de la Actividad 4 en la sesión plenaria.

Actividad 1. Introducción a la Manta del cuidado (30 min)

Sesión plenaria (35 min). Solicite a los participantes que saquen la manta que les pidió traer de su casa. Elija una de las mantas que hayan traído.

Invite a los participantes a mirar su manta, a tocarla con las manos y a sentirla. Utilice las siguientes indicaciones para promover un debate.

- ¿Para qué se utiliza esta manta?
- ¿Te trae algún recuerdo esta manta?

Ahora pida a los participantes que se envuelvan en la manta.

- ¿Qué sientes cuando te arrojan con la manta?

Enlace al contenido (5 min). En la mayoría de culturas y países, las mantas son un símbolo de comodidad, seguridad, calidez, protección y generosidad. CQC utiliza la metáfora de la manta para describir la importancia de sentirse cuidado y de saber que es posible cuidar a los demás incluso cuando se enfrentan muchas adversidades.

Actividad 2. Herramienta de conexión 4: Manta del cuidado (20 min)

Sesión plenaria (15 min). Empezando por la imagen central, lean la tarjeta Manta del cuidado. Esta ilustración representa a una cuidadora embarazada y a una confidente. La confidente es como una manta que cuida a la cuidadora. Es quien la visita en su casa para cuidarla, consolarla y apoyarla durante su embarazo.

Debatan en grupo:

- ¿Qué impacto tiene este cuidado y apoyo emocional en la cuidadora?
- ¿Qué impacto tiene este cuidado y apoyo emocional en la cuidadora y su bebé?

Observen las otras imágenes más pequeñas, que reflejan otras fuentes de cuidado y apoyo emocional para la cuidadora, incluyendo la participación de su pareja y familia. En el reverso de la tarjeta aparecen más detalles sobre cómo los TPL pueden introducir la Manta del cuidado a los cuidadores/as. Hagan esta lectura juntos.

Enlace al contenido (5 min). Arropar a una persona con una manta también es una forma de consolarla y apoyarla. Del mismo modo, usted como formador/a es una manta que cuida a los TPL, los TPL son mantas que cuidan a los cuidadores/as, quienes a su vez, son las mantas que cuidan a sus bebés, niñas y niños.

Es importante que los cuidadores/as sepan dónde pueden encontrar el cuidado y apoyo emocional que necesitan, pero también es igualmente importante que cada uno, como TPL, sepa dónde encontrar el cuidado y apoyo emocional que necesita.

Actividad 3. Cuento: Elpreciado regalo (10 min)

Sesión plenaria (8 min). Lea el cuento **Elpreciado regalo** al grupo:

Una mujer sabia que viajaba por las montañas halló una piedra preciosa en un arroyo. Al día siguiente se encontró con otro viajero que tenía hambre, así que la mujer sabia abrió su bolso para compartir su comida. El viajero hambriento vio la piedra preciosa y le pidió a la mujer que se la diera. Ella se la entregó sin dudarlo.

El viajero se marchó contento por su buena suerte. Era consciente de que la piedra valía lo suficiente como para asegurar el resto de su vida. Pero unos días más tarde, regresó donde la mujer sabia para devolverle la piedra. “He estado pensando”, le dijo. “Sé lo valiosa que es esta piedra, pero te la devuelvo con la esperanza de que puedas darme algo aún máspreciado. Quisiera que me dieras lo que tienes en tu interior y que te llevó a darme esta piedra”.

Reflexión individual (2 min). Conceda a los participantes unos minutos para que reflexionen sobre el significado del cuento para ellos.

Actividad 4. Herramienta de apoyo 2: Manta de apoyo (20 min)

Sesión plenaria (15 min). Para describir cómo es sentirse cuidado introducimos la metáfora de la manta, ya que es un símbolo de comodidad, calidez y protección. Las mantas también pueden representar seguridad y apoyo, una prolongación del cuidado de las personas en torno a los cuidadores y cuidadoras.

Lean la parte frontal de la tarjeta Manta de apoyo y discutan la actividad del reverso (o de la página siguiente). Pregunte a los participantes si son capaces de distinguir en qué se diferencian las actividades Manta del cuidado y la Manta de apoyo, y cómo se relacionan entre sí.

Enlace al contenido (5 min). La tarjeta de la Manta de apoyo ayuda a los cuidadores/as a identificar las barreras que les impiden acceder a relaciones o recursos de apoyo. Más adelante veremos la tercera habilidad esencial, enfocada en fortalecer las relaciones de los cuidadores/as y algunas de las herramientas CQC que promueven las conversaciones con sus parejas y familias.

Sesión 8. Conciencia social, habilidad esencial 3, comunicación familiar y resolución de conflictos

Duración:
2 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden la importancia del apoyo familiar para el bienestar emocional del cuidador o cuidadora y de la niña o niño.
- Los participantes entienden cómo fortalecer las relaciones entre el cuidador/a, el niño/a y la familia.

Actividad 1 Dinámica energizante y enlace al contenido anterior (20 min)

Actividad 2 Herramienta de apoyo 3: Familias solidarias (20 min)

Actividad 3 Sensibilización para la escucha activa (35 min)

Actividad 4 Historia de Anansi (10 min)

Actividad 5 Habilidad esencial 3: Fortalecer la relación con el cuidador/a (35 min)

Resultados:

- Los participantes comprenden los conceptos básicos para mejorar la comunicación familiar y reducir los conflictos.
- Los participantes pueden aplicar el Modelo NPGE para apoyar en la resolución de conflictos.

Indicadores:

- Grado en que este resultado se refleja en los comentarios de la sesión plenaria sobre la Actividad 3.
- Grado en que este resultado se refleja en las respuestas a las preguntas de la Actividad 5.

Actividad 1. Dinámica energizante y enlace al contenido anterior (20 min)

Dinámica energizante: ¿Qué hay en mi cartera? (10 min). Antes de empezar este juego, pida a los participantes que busquen rápidamente su cartera, maletín del portátil u otro bolso que lleven consigo y lo dejen a su lado. Explique que entre todos van a ver quién tiene más objetos de los que aparecen en la lista.

Elija algunos o todos los objetos de la lista (dependiendo del tiempo que tenga): desinfectante, pañuelos de papel, cargador de celular, chicles o caramelos de menta, cepillo, medicamentos, bálsamo labial, bolígrafo y monedas sueltas. Compruebe quién obtiene la puntuación más alta de los artículos enumerados.

Enlace al contenido anterior (2 min). En el Día 1 vimos que durante el embarazo muchas mujeres enfrentan desafíos importantes. Uno de esos desafíos pueden ser los conflictos en las relaciones, que constituyen un factor de estrés clave durante la gestación.

Breve debate (8 min): ¿De qué manera crees que los conflictos en las relaciones con la pareja y familia pueden afectar a la persona que cuida? ¿Tienes algún ejemplo de tu trabajo hasta la fecha en que hayas visto cómo un conflicto de relación afecta a un/a cuidador/a?

Actividad 2. Herramienta de apoyo 3: Familias solidarias (20 min)

Introducción al contenido (5 min). Las familias son una parte importante del cuidado; proporcionan un sentido de pertenencia y pueden trabajar juntas para resolver problemas.

La tarjeta Familias solidarias sirve para que el TPL se presente a los miembros de la familia, conozca la estructura familiar del cuidador/a y sus roles en las tareas de cuidado. A través de una interacción lúdica, el TPL puede construir una relación con la familia y convertirse en una fuente confiable de apoyo e información para sus miembros.

Sesión plenaria (10 min). Realicen la actividad de las Familias solidarias en grupo. Si la sesión es presencial, utilice el juego de cartas Personajes de la familia; si la sesión es virtual, comience la actividad a partir de los temas del debate.

Enlace al contenido (5 min). Por mucho que una familia se enfrente a la adversidad, en la mayoría de los casos quiere lo mejor para sus miembros, especialmente para sus niñas y niños. Involucrar a la familia de forma respetuosa, elogiarla siempre que sea posible y reconocer su sufrimiento, permite que se abra a sus recomendaciones y cuidados.

Actividad 3. Sensibilización para la escucha activa (35 min)

Trabajo en grupos pequeños (25 min). Organice a los participantes en dos grupos: un grupo escuchará y el otro hablará.

Pida al grupo de los que escuchan que salgan del salón y, una vez afuera, deles la instrucción de escuchar y estar atentos a su pareja cuando empiece a hablar, pero solo durante un minuto aproximadamente. Después de este tiempo, deben dejar de escuchar de una forma que sea evidente, mostrándose inquietos, mirando el teléfono, volteándose para hablar con otra persona de su grupo, etc.

Mientras los que escuchan están fuera del salón, explique al grupo de las personas que hablan que, cuando sus compañeros regresen, les cuenten algo que les haya pasado y que haya sido importante en sus vidas. Debe ser una historia que quieran compartir, en vez de una que los entristezca o suscite emociones complejas. Dígalas que la persona que escucha está ahí simplemente para escuchar su relato y para poner en práctica su empatía y capacidad de escucha.

Observe atentamente a los participantes: si ve que una de las personas que hablan está visiblemente molesta, ponga fin a la actividad.

Sesión plenaria (5 min). Pregunte al grupo de las personas que hablaban, ¿qué sucedió en la actividad? ¿Qué esperabas de la persona que te escuchaba y qué recibiste de ella?

Indague en las personas del grupo que escuchaba, ¿cómo fue tu experiencia con la forma como le respondiste a quien estaba hablando?

Enlace al contenido (5 min). ¿Qué han aprendido de esta experiencia que pueda aplicarse al papel del TPL y del cuidador/a en el proceso de orientación CQC?

Actividad 4. Historia de Anansi (10 min)

Sesión plenaria (8 min). Lean juntos la historia de Anansi.

Kwasukasukela (había una vez) un hombre llamado Anansi, cuyo padre Nyame era el dios del cielo. Nyame le otorgó a Anansi la sabiduría del mundo. Cuando Anansi era joven, pensó que, si reservaba la

sabiduría solo para él, podría convertirse en el más poderoso, así que la guardó en una calabaza. Anansi se sentía muy orgulloso de tener toda la sabiduría del mundo y decidió esconderla en un árbol para que solo él pudiera alcanzarla, pues era el único capaz de trepar tan alto. Con un hilo se ató la calabaza a la frente y empezó a trepar, pero le costaba subir porque la calabaza le estorbaba. En varias ocasiones estuvo a punto de perder el control y caerse. Abajo, su pequeño hijo estaba muy preocupado por la seguridad de su padre, así que a pesar de ser tan pequeño pensó cómo ayudarlo.

Miró a su padre y le dijo: “Papá, ¿por qué no te pones la calabaza a la espalda para sea más fácil subir?”. Anansi se dio cuenta de que su hijo tenía razón y le enfureció que, a diferencia de él, su hijo pudiera pensar de forma tan sabia. En ese momento se dio cuenta de que no poseía toda la sabiduría del mundo. Por eso tiró la calabaza al suelo donde la sabiduría se hizo añicos y se extendió por todo el mundo. Y así, hasta el día de hoy, cada uno de nosotros tiene un trocito de la sabiduría del mundo en su corazón.

Reflexión individual (2 min). Conceda al grupo unos minutos para reflexionar sobre el cuento.

Actividad 5. Habilidad esencial 3: Fortalecer la relación con el cuidador/a (35 min)

Sesión plenaria (10 min). El Plan de cuidado es una herramienta útil que ayuda a los TPL durante el Proceso de orientación CQC. Leamos el Plan de cuidado y analicemos juntos el Árbol de decisiones.

Trabajo en grupos pequeños (15 min). En parejas, trabajen el modelo utilizando el siguiente estudio de caso:

Conoces a una nueva cuidadora embarazada que está en su último trimestre de gestación y trabaja muchas horas haciendo labores manuales en el campo. Tiene dos hijos en edad escolar que están en casa, uno de ellos con necesidades educativas especiales. Su marido falleció recientemente, así que para mantener a su familia tuvo que aceptar un segundo trabajo. La familia de su marido, que vive en una gran ciudad cercana, quiere que los niños se queden con ellos, pero la cuidadora quiere que sus hijos estén con ella en el pueblo.

La mayoría de los miembros de su familia han fallecido o se han mudado muy lejos y ya no están en contacto con la cuidadora. Por eso, ella y la familia de su difunto marido siempre han estado muy unidas, por lo que han sido un apoyo increíble. Pero últimamente, cada vez que se reúnen o hablan, las cosas se ponen tensas. Al parecer no están de acuerdo sobre la mejor manera de cuidar a los niños y hacerse cargo del nuevo bebé. La situación ha llegado a tal punto que la cuidadora ha empezado a evitar los eventos de la familia y, cada vez les pide menos ayuda a sus familiares. Esto la estresa aún más y le produce mucha preocupación e infelicidad. Los niños también han empezado a portarse mal y el mayor a menudo se queja de tener que quedarse en el pueblo, en vez de estar con sus parientes en la ciudad.

Sesión plenaria (5 min). Debate de retroalimentación en grupo. ¿Cómo les fue en la actividad? ¿Qué les ha parecido útil del modelo? ¿Se imaginan utilizándolo con un cuidador/a o una familia? ¿Qué aspectos culturales sería importante considerar?

Enlace al contenido (5 min). La Habilidad esencial 3: Fortalecer la relación con el cuidador/a ayuda a los TPL a organizar su proceso de orientación, en función de los factores de estrés descritos por el cuidador/a, utilizando el Plan de cuidado con el Modelo NPGE. Cuando se pone en práctica esta habilidad, es importante estar en sintonía con el cuidador/a y la familia, pues de lo contrario, se pueden hacer sugerencias que no sean relevantes o que no encajen con las creencias de la persona que cuida. En estos casos, puede pasar que el cuidador/a acepte una de sus surgencias, como la lactancia materna exclusiva, solo para satisfacerlo, pero en realidad no va a cambiar su comportamiento porque existen barreras –de las que usted no es consciente– que le impiden hacerlo.

Sesión 9. Derivar, orientar y educar

Duración:
1,5 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes saben cómo localizar recursos comunitarios y crear buenas redes de derivación.
- Los participantes comprenden cómo identificar y responder a las señales de alerta sin ir más allá del ámbito de CQC.
- Los participantes comprenden conceptos sencillos sobre la resolución de conflictos familiares y la orientación.

Actividad 1 Herramienta de apoyo 4: Conversar juntos (25 min)

Actividad 2 Mensajes clave y recursos dentro del hogar (15 min)

Actividad 3 Señales de alerta para la derivación (20 min)

Actividad 4 Sugerencias para la orientación (15 min)

Actividad 5 Tarjetas educativas, de orientación y juego de cartas (15 min)

Resultados:

- Los participantes son capaces de aplicar las técnicas básicas de resolución de conflictos y orientación a las familias.
- Los participantes comprenden las señales de alerta y las rutas de derivación.
- Los participantes son capaces de utilizar el Mapeo de recursos para apoyar a las familias en situaciones difíciles.

Indicadores:

- Grado en que este resultado se refleja en los comentarios de la Actividad 1.
- Respuestas de los participantes a la Actividad 4 en la sesión plenaria.
- Participación de los integrantes del grupo en los juegos de cartas.

Actividad 1. Herramienta de apoyo 4: Conversar juntos (25 min)

Sesión plenaria (5 min). Antes hemos reflexionado sobre los efectos que los conflictos en las relaciones pueden tener en el bienestar del cuidador/a. Gestionar los conflictos puede ser difícil, ya que suscitan intensas emociones negativas y pueden dejar a los cuidadores/as en una situación de desacuerdo con los miembros de la familia. La herramienta Conversar juntos ha sido diseñada para ayudar al TPL a facilitar la comunicación entre el cuidador/a, su pareja y familia en torno a diferentes tipos de conflictos, al mismo tiempo que promueve un ambiente de equidad, respeto y comprensión. En el grupo, lean la sección “Cómo realizar la actividad” de la tarjeta Conversar juntos.

Trabajo en grupos pequeños (10 min). Organice a los participantes en grupos pequeños para discutir:

- En su cultura, por lo general, ¿cómo se gestionan los conflictos familiares?
- ¿Cree que esta actividad funcionaría con las familias a las que visita? ¿Por qué?

Sesión plenaria (10 min). Conceda tiempo para que los grupos comenten sus opiniones. Resolver un conflicto no significa que todas las partes tengan que estar de acuerdo o satisfechas con la situación, pero es importante que lleguen a un entendimiento que ayude a todos los implicados a sentir más empatía hacia los demás.

Actividad 2. Mensajes clave y recursos dentro del hogar (15 min)

Sesión plenaria (15 min). CQC ofrece una serie de recursos que apoyan los TPL en su orientación a cuidadores/as y familias. Asimismo, se han desarrollado Mensajes clave dirigidos a cuidadores/as, parejas y familias para cada etapa del desarrollo infantil. Muestre a los participantes un ejemplo de estos mensajes, explicando que al día siguiente los revisarán con más detalle.

A continuación, revisaremos las sugerencias para la orientación de cuidadores/as, parejas y familias que se encuentran en el manual.

Por último, también hay recursos de apoyo para usar dentro del hogar, que se centran en la derivación, la orientación y la educación. Revisen juntos la tabla Derivar, orientar, educar que está en la sección de recursos dentro del hogar de su manual.

Actividad 3. Señales de alerta para la derivación (20 min)

Sesión plenaria (10 min). Primero vamos a leer la página Derivar de la sección de recursos dentro del hogar. Luego, observaremos los tres afiches de la formación en CQC sobre señales de alerta. Reflexión grupal:

- ¿Se ajustan estas señales de alerta al contexto donde trabajan?
- ¿Qué sistemas de derivación existen en sus contextos?

Actividad 4. Sugerencias para la orientación (15 min)

Sesión plenaria (15 min). Leamos juntos la página Orientar que también está en la sección de recursos dentro del hogar en su manual.

Actividad 5. Tarjetas educativas, de orientación y juegos de cartas (15 min)

Sesión plenaria (15 min). Las tarjetas educativas permiten a los TPL compartir importantes mensajes basados en la experiencia de una manera visual o lúdica. Pida a los participantes que revisen las tarjetas Desarrollo fetal y Hábitos saludables durante el embarazo.

A continuación, organice a los participantes en grupos. La mitad de los grupos practicará el uso de las tarjetas de orientación, y la otra mitad jugará a hacer parejas con los juegos de cartas. Explique que para este juego deben barajar las cartas y colocarlas sobre la mesa con el mensaje boca abajo. En su turno, cada participante da la vuelta a dos cartas para encontrar la respectiva pareja. Si lo consigue, se queda con la pareja de cartas; si no, vuelve a darles la vuelta y cede el turno al siguiente participante. Si el tiempo lo permite, los grupos pueden intercambiarse.

Sesión 10. Repaso del Día 2 y preparación del Día 3

Duración:
30 min

Actividad 1 Resumen, reflexión y cierre del Día 2 (25 min)

Actividad 2 Preparación del Día 3 (5 min)

Actividad 1. Resumen, reflexión y cierre del Día 2 (25 min)

Repaso (5 min). Hasta ahora, hemos visto:

- 3 Habilidades esenciales:
 1. Establecer relaciones de confianza
 2. Realizar una evaluación precisa
 3. Fortalecer la relación con el cuidador o cuidadora
- 8 Tarjetas de orientación:
 1. Canasto de las emociones
 2. Monitoreo del estado de ánimo
 3. Rutinas diarias
 4. Estrategias de afrontamiento
 5. Manta del cuidado
 6. Manta de apoyo
 7. Familias solidarias
 8. Conversar juntos
- Mensajes clave y Recursos para uso dentro del hogar

Preguntas, preocupaciones, desafíos (10 min). Es posible que no pueda tratar estas cuestiones inmediatamente. Anótelas en un papelógrafo o tablero y déjelas en un “parqueadero” para abordarlas en el momento oportuno u ofrecer respuestas a través de canales adecuados.

Adecuación al contexto del país hasta el momento. Miren juntos el Rompecabezas CQC. ¿Qué piezas les parecen que encajan? ¿Pueden ver las piezas del rompecabezas?

Actividad 2. Preparación para el Día 3 (5 min)

Tarea para hacer en casa. Pida a los participantes que utilicen el Plan de cuidado (Modelo NPGE) en sus hogares, por ejemplo, para enseñárselo a su familia o aplicándolo a una situación personal.

Formación experiencial: Día 3



© UNICEF/UN0832062/Quintero

Objetivos:

Al finalizar la jornada, los participantes estarán en capacidad de comprender:

- Cómo aplicar lo que han aprendido hasta ahora en la planificación de una sesión para cuidadores/as, bebés, y niñas y niños en diferentes etapas del desarrollo.
- Conocer los siguientes pasos para llevar el enfoque CQC a la práctica.

Día 3

Sesión	Detalle	Tiempo
Sesión 11. Verificación y repaso		30 min
Actividad 1	Verificación	5 min
Actividad 2	Retroalimentación sobre la tarea y revisión de los contenidos	25 min
Sesión 12. Recursos educativos y revisión de los contenidos de CQC		90 min
Actividad 1	Juego del espejo	20 min
Actividad 2	Mapeo de recursos comunitarios	40 min
Actividad 3	Consolidación de recursos	30 min
PAUSA DE 30 MINUTOS PARA REFRIGERIO		
Sesión 13. Consolidación		120 min
Actividad 1	Etapas del desarrollo infantil	30 min
Actividad 2	Repaso de los contenidos de CQC	40 min
Actividad 3	Dinámica energizante	10 min
Actividad 4	Planificación de la sesión	40 min
PAUSA DE 60 MINUTOS PARA ALMUERZO		
Sesión 14. Hacia la implementación de CQC		90 min
Actividad 1	Dinámica energizante	15 min
Actividad 2	Planificación de la implementación de CQC en el país	75 min
PAUSA DE 30 MINUTOS PARA REFRIGERIO		
Sesión 15. Reflexión y clausura		30 min
Actividad 1	Reflexión individual	10 min
Actividad 2	Revisión de las expectativas	15 min
Actividad 3	Clausura	5 min

Sesión 11. Verificación y revisión

Duración:
30 min

Actividad 1 Verificación (5 min)

Actividad 2 Retroalimentación de la tarea y revisión de los contenidos de la formación (25 min)

Actividad 1. Bienvenida (5 min)

De la bienvenida a todos los participantes a la jornada de formación.

Actividad 2. Retroalimentación sobre la tarea del Día 2 y revisión de contenidos (25 min)

Sesión plenaria (10 min). Pida a un par de voluntarios que le cuenten al grupo cómo utilizaron el Modelo NPGE en casa. ¿Obtuvieron algún resultado o plan para seguir adelante?

Sesión plenaria (15 min). Pida a los participantes que compartan sus impresiones sobre la formación del primer y segundo día. ¿Qué es lo que más les ha impactado en estos dos días? ¿Con qué se han conectado o qué es lo que no les ha funcionado? ¿Qué aprendizajes han sido nuevos para ellos? ¿Qué tema no ha sido claro? Revisen lo que no haya quedado claro hasta este momento.

Sesión 12. Recursos educativos y revisión de los contenidos de CQC

Duración:
90 min

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden la importancia de la conexión en la relación entre el cuidador/a y el niño/a.
- Los participantes aprenden a localizar recursos comunitarios y crear buenas redes de derivación.
- Los participantes entienden cómo utilizar los recursos dentro y fuera del hogar.

Actividad 1 Juego del espejo (20 min)

Actividad 2 Mapeo de recursos comunitarios (40 min)

Actividad 3 Consolidación de recursos (30 min)

Resultados:

- Los participantes aprenden la función de la imitación en las relaciones entre cuidadores/as e hijos/as.
- Los participantes son capaces de utilizar el Mapeo de recursos comunitarios para apoyar a las familias en situaciones difíciles.
- Los participantes pueden identificar recursos para cuidadores/as, parejas y familias dentro y fuera del hogar.

Indicadores:

- Los participantes pueden identificar los elementos clave de la comunicación entre el cuidador/a y el niño/a.
- Los participantes pueden identificar cómo la ausencia/presencia de estos elementos puede afectar el vínculo entre el cuidador/a y el niño/a.
- Afiches elaborados por los participantes.
- Retroalimentación de la Actividad 3 durante la sesión plenaria.

Actividad 1. Juego del espejo (20 min)

Trabajo en grupos pequeños (15 min). Pida a los participantes que elijan a un compañero. Uno de ellos será el “espejo” y el otro el “actor”. Indique que durante un minuto, el actor debe hacer movimientos corporales y expresiones faciales, mientras el espejo refleja (imita) lo que hace su pareja. Al cabo de un minuto, pida a los participantes que cambien de roles.

Después, solicite a las parejas que compartan lo siguiente:

- ¿Qué les ha parecido la actividad?
- ¿Cómo fue ser el actor?
- ¿Cómo fue ser el espejo?

Sesión plenaria (5 min). En grupo los participantes discuten las siguientes preguntas:

- Cuando reflejabas (imitabas) a tu pareja, ¿qué emociones te transmitía? ¿Cómo sabías de qué se trataba?
- ¿Qué crees que nos enseña esta actividad sobre la comunicación?

Enlace al contenido (5 min). Una parte importante de la comunicación consiste en leer las expresiones faciales y las emociones. Hacer de espejo (o imitar) es una forma de comunicarse sin palabras; son los mensajes que transmitimos a través de nuestro cuerpo y rostro. Las y los bebés no pueden comunicarse con palabras, pero utilizan sus caras para mostrarle a sus cuidadores/as cómo se sienten. Es importante que los cuidadores/as sean capaces de observar y entender las expresiones faciales y las emociones de sus bebés para fortalecer su relación con ellos/as.

En el juego del espejo, tenían que prestar atención, anticiparse y fijarse en lo que hacía la otra persona. Recuerden que la comunicación no solo se trata de enviar sus mensajes (el actor), sino también de escuchar lo que dice la otra persona (el espejo).

Actividad 2. Mapeo de recursos comunitarios (30 min)

Sesión plenaria (10 min). El mapeo de recursos comunitarios ayuda a los TPL a identificar los distintos tipos de apoyo y recursos que existen en una comunidad, tanto para las personas que cuidan como para las niñas y niños. Los recursos pueden ser personas, lugares o eventos y abarcan servicios formales, como centros de salud; informales, como personas de la comunidad con mucha experiencia y conocimientos sobre un determinado tema; o espacios para que las niñas y niños aprendan, como parques, bibliotecas o centros de cuidado infantil. Del mismo modo que los TPL localizan recursos para su trabajo con los cuidadores/as, también pueden ayudar a los cuidadores/as a crear sus propios mapas para ubicar sus recursos personales.

Trabajo individual o en grupos pequeños (10 min). *Nota: para esta actividad de formación, los participantes que vivan en la misma zona trabajarán juntos en el mismo mapa.*

Pasos de la actividad:

1. Entregue a cada TPL una hoja de papel y disponga suficientes bolígrafos y rotuladores.
2. Pida a cada participante que dibuje un mapa de la comunidad en la que trabaja o que utilice un mapa o dibujo lineal existente. Debe pensar dónde están las carreteras principales, los ríos, los edificios o los puntos de referencia importantes.
3. Pregunte cuáles son los servicios formales disponibles en su comunidad, por ejemplo, asistencia sanitaria, nutrición, recreación y juego, aprendizaje y personas expertas.
4. Invite a cada participante a que escoja un símbolo, palabra, dibujo o color que represente cada categoría de servicios.
5. Indique que puede utilizar bolígrafos, rotuladores o pegatinas para señalar la ubicación de estos servicios y recursos en su comunidad.
6. Ahora, pida que piense en los apoyos informales disponibles. Se trata de personas o lugares que ofrecen apoyo a los cuidadores/as y a las niñas y niños pequeños, incluso si no hacen parte de su trabajo.

Sesión plenaria (10 min). Miren juntos los afiches y debatan sobre:

- ¿Cuáles son las principales fortalezas de la comunidad?
- ¿Qué recursos o servicios siguen haciendo falta?
- ¿Qué dificultades o barreras de acceso a cualquiera de los recursos podrían experimentar los cuidadores/as con los que trabajarán?
- ¿Cuál puede ser la causa de estas barreras de acceso?

Enlace al contenido (2 min). La mayoría de los cuidadores/as quieren hacer lo mejor para sus hijos/as, pero muchas veces no se sienten seguros ni capaces de hacerlo con los limitados recursos a su alcance. Una habilidad esencial es garantizar que los cuidadores/as y las familias reconozcan y valoren sus propias fortalezas, así como ponerlos en contacto con los recursos formales e informales de su comunidad. Revisen juntos la actividad de la tarjeta Mapeo de recursos comunitarios.

Actividad 3. Consolidación de recursos (30 min)

Sesión plenaria (10 min). En CQC existen dos conjuntos de recursos:

1. Recursos que pueden utilizarse en el hogar: orientación, educación y derivación.
2. Recursos que pueden utilizarse fuera del ámbito familiar: mapeo de recursos comunitarios, construcción e incidencia.

Los recursos dentro del hogar son dirigidos por los TPL, mientras que los recursos fuera del ámbito familiar son dirigidos por equipos de TPL con el apoyo de supervisores, gestores y actores intersectoriales. Revisen la página Gestión de recursos CQC en sus manuales.

Trabajo en grupos pequeños (10 min). Organice a los participantes en grupos pequeños y asigne a cada grupo los recursos para uso dentro del hogar o para uso fuera del ámbito familiar. Lean juntos las dos partes del estudio de caso de Pamela y Eric. A continuación, solicite a los grupos que asignen los recursos dentro del hogar, identificando las señales de alerta y el proceso para gestionar los recursos de la primera parte del estudio de caso. Los grupos a los que asignó los recursos fuera del ámbito familiar deben hacer lo mismo para la segunda parte del estudio de caso.

Sesión plenaria (10 min). Pida a los participantes que compartan brevemente las señales de alerta que identificaron y el proceso que siguieron para gestionar los recursos (no es necesario que entren en detalles, solo deben presentar el esquema general). Lea las respuestas modelo que aparecen después de cada estudio de caso en el manual.

Sesión 13. Consolidación

Duración:
2 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes entienden cómo aplicar lo aprendido hasta ahora en la planificación de una sesión para cuidadores/as de bebés, niñas y niños en diferentes etapas del desarrollo.
- Los participantes entienden cómo gestionar los recursos dentro y fuera del hogar.

Actividad 1 Etapas del desarrollo infantil (30 min)

Actividad 2 Repaso de los contenidos de CQC (40 min)

Actividad 3 Dinámica energizante (10 min)

Actividad 4 Planificación de una sesión (40 min)

Resultados:

- Los participantes entienden los principales desafíos que enfrentan los cuidadores/as de niños/as en diferentes etapas del desarrollo.
- Los participantes son capaces de planificar una sesión de CQC para cuidadores/as de bebés y de niñas y niños en diferentes etapas del desarrollo.
- Los participantes pueden identificar recursos para cuidadores/as, parejas y familias dentro y fuera del hogar.

Indicadores:

- Respuestas al debate de las actividades 1 y 2 en la sesión plenaria.
- La sesión CQC tiene un principio, un punto medio y un final.
- El plan de la sesión refleja el contenido de la formación, las habilidades y las actividades aprendidas hasta el momento.

Actividad 1. Etapas del desarrollo infantil (30 min)

Sesión plenaria (20 min). Discutan cuáles son los principales desafíos del cuidado de bebés, niñas y niños en las diferentes etapas del desarrollo: embarazo, de 0 a 6 meses, de 6 a 12 meses y de 12 a 24 meses. Hagan una lista.

Enlace al contenido (10 min). Examinen los desafíos comunes para los cuidadores/as en los diferentes grupos de edad que están en el Manual de FdF y en el Manual del participante (TPL). Explique a los participantes que esta sección del manual se tratará con más detalle durante la formación práctica.

Actividad 2. Repaso de los contenidos de CQC (40 min)

Trabajo en grupos pequeños (30 min). Organice a los participantes en dos grupos de modo que cada uno se encargue de consolidar una parte de lo aprendido hasta ahora.

Grupo 1: Habilidades esenciales: ¿qué son, por qué son importantes y cuándo se pueden utilizar? Reflexionen sobre la Conexión y el Apoyo y hagan un dibujo. ¿Cómo definirían cada uno de estos aspectos de la relación del TPL con el cuidador/a? ¿Cómo definirían la conexión y el apoyo entre el cuidador/a y el bebé o entre la familia y el bebé?

Grupo 2: Tarjetas de orientación e información (folleto, guías y juegos de cartas): ¿qué son, por qué son importantes y cuándo se pueden utilizar? Repasen cómo planificarían una sesión. Reflexionen sobre la Conexión y el Apoyo y hagan un dibujo. ¿Cómo definirían cada uno de estos aspectos de la relación del TPL con el cuidador/a? ¿Cómo definirían la conexión y el apoyo entre el cuidador/a y el bebé o entre la familia y el bebé?

Sesión plenaria (10 min). Pida a cada grupo que presente en cinco minutos lo que trabajaron para la actividad.

Actividad 3. Dinámica energizante (10 min)

¡Representa tu mañana con mímica! En esta actividad, pida a los participantes que se tomen unos instantes para pensar en su mañana y en cómo han llegado al lugar donde se encuentran para la formación. Cuando el grupo esté listo, cada persona debe hacer su representación.

Actividad 4. Planificación de la sesión CQC (40 min)

Sesión plenaria (5 min). En esta actividad vamos a aplicar lo aprendido a una visita domiciliaria con un cuidador/a. Cada grupo elegirá a un cuidador al que van a apoyar; puede ser alguien con quien hayan trabajado antes o un personaje de un estudio de caso. Para cualquiera de las opciones, deben planificar su sesión como si ya hubieran establecido una relación de confianza con ese cuidador/a y realizado una evaluación de sus factores estresantes. Recuerden que existen muchas posibilidades diferentes para planificar una visita domiciliaria y distintos recursos a los que pueden recurrir. No intenten hacer demasiado. Sigán el ritmo del cuidador/a y de la familia. Si una actividad suscita muchas emociones, no intenten continuar. Preparen sus sesiones, pero muéstrense flexibles y abiertos/as a los cambios que sean necesarios.

Algunas reflexiones para tener en cuenta en la planificación:

- ¿Cómo empezarán la visita domiciliaria? Es útil pensar en algunas preguntas abiertas para comenzar la visita, por ejemplo, “¿cómo está hoy?” o “¿cómo ha estado desde la última vez que lo/a visité?”.
- Siempre que sea posible, observen y comenten los cambios positivos, por pequeños que sean.
- ¿Cómo presentarán las herramientas CQC? Cuando el cuidador/a esté compartiendo algo, aprovechen la oportunidad para presentarle las herramientas. También pueden hacer referencia a la sesión anterior, por ejemplo: “Como la última vez que nos vimos, usted mencionó xxx, quería compartirle esta actividad que puede ayudar con xxx”.
- ¿Cómo terminarán la visita? Por ejemplo, podrían aprovechar el cierre para motivar al cuidador/a, reforzar los mensajes clave o repasar las actividades desarrolladas durante la visita.

Trabajo en grupos pequeños (15 min). Organice a los participantes en cuatro grupos. El grupo 1 planificará una sesión para una cuidadora embarazada, el grupo 2 una sesión con una cuidadora de un/a bebé de 0 a 6 meses, el grupo 3 una sesión con una cuidadora de un/a bebé de 6 a 12 meses y el último grupo una sesión CQC con un cuidador/a de una niña o niño de 12 a 24 meses.

Sesión plenaria y enlace al contenido (20 min). Conceda cinco minutos a cada grupo para que presenten cómo planificaron su sesión y qué habilidades, tarjetas de orientación y/o tarjetas informativas incluyeron. Discusión con todo el grupo.

Sesión 14. Hacia la implementación de CQC

Duración:
1,5 horas

Actividad 1 Dinámica energizante (15 min)

Actividad 2 Planificación de la implementación de CQC en el país (75 min)

Actividad 1. Dinámica energizante (15 min)

¿Qué estás haciendo? Durante esta dinámica, los participantes deben recordar una actividad de la formación, una tarjeta o un momento del tiempo que han compartido en el curso. A continuación, tienen la oportunidad de representar ese momento y el resto del grupo debe adivinar cuándo sucedió y de qué trata la representación.

Actividad 2. Planificación de la implementación de CQC en el país (75 min)

Sesión plenaria (5 min). En esta sesión dedicaremos unos instantes a reflexionar sobre los siguientes pasos para la implementación de CQC en su contexto. Vamos a pensar en lo que hay que llevar a cabo, con quién ponerse en contacto, a quién pedir ayuda, con quién trabajar y cuándo hacerlo.

Trabajo en grupos pequeños (45 min). Organice a los participantes en grupos pequeños y designe el tiempo para que elaboren el paso a paso del plan con lo que consideran que se debe hacer la implementación de CQC en su país. En el plan deberán tener en cuenta:

- ¿Qué es necesario hacer?
- ¿Quién/es debe/n participar?
- Plazos para la implementación de las acciones
- Recursos que pueden ser necesarios.

La persona que facilita apoya a los grupos pequeños, respondiendo a cualquier pregunta sobre el proceso a seguir.

Sesión plenaria (25 min). Conceda a cada grupo cinco minutos para exponer sus planes para la implantación de CQC.

Sesión 15. Reflexión y clausura

Duración:
30 min

Actividad 1. Reflexión individual (10 min)

Pida a cada participante que comparta cuál ha sido el aprendizaje más significativo de los últimos tres días.

Actividad 2. Reflexión sobre las expectativas (15 min)

Para esta actividad necesitará las tarjetas de expectativas que se completaron el Día 1 de la formación.

- Lea en voz alta las expectativas que aparecen en cada tarjeta y analice con el grupo si se han cumplido. Resuma el contenido relacionado con cada expectativa, si procede.
- Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta que deseen formular.

Actividad 3. Clausura (5 min)

Lea al grupo **El primer amanecer**, una adaptación de un cuento aborigen anónimo. (Modifique los animales según sea necesario).

El primer amanecer

Hace mucho, mucho tiempo, en el Tiempo del Sueño, la tierra estaba a oscuras. No había luz. Hacía mucho frío y todo se veía muy oscuro. Enormes nubes grises impedían el paso de luz y el calor del Sol y estaban tan bajas que los animales tenían que arrastrarse por el suelo. Las garzas cojeaban, con el cuello doblado casi hasta el suelo, los monos no podían saltar y ninguno de los pájaros podía elevarse más de unos pocos metros de altura.

Los animales vivían arrastrándose por la tierra húmeda y oscura, buscando frutas y fresas. Era tan difícil encontrar alimentos que muchas veces pasaban varios días entre una comida y otra. El armadillo llegó a estar tan cansado de que los demás chocaran con él, que cavó una madriguera y aprendió a dormir durante largos periodos.

Al final, los pájaros decidieron que ya habían tenido suficiente. Convocaron a todos los animales a una reunión. Los papagayos decidieron que levantarían el cielo juntando palos y empujándolos hacia arriba. Todos los animales estuvieron de acuerdo y se pusieron a recoger palos. Cada uno de los papagayos tomó un gran palo y empezó a empujar el cielo.

Las garzas, los monos y los armadillos vieron que los papagayos empujaban lentamente el cielo hacia arriba. Utilizaban los palos como palancas, primero apoyando el cielo en rocas bajas y luego en pequeñas colinas. Mientras los animales observaban, los papagayos se esforzaron empujando y llegaron a la cima de una pequeña montaña.

Todavía estaba muy oscuro, pero al menos las garzas podían enderezarse y los monos podían pasar de una rama a otra con pequeños y orgullosos saltitos. Los papagayos siguieron empujando el cielo cada vez más alto, hasta que llegaron a la montaña más alta de toda la tierra. Entonces, con un poderoso impulso, dieron un último empujón. El cielo se elevó en el aire y, a medida que subía, se fue abriendo y un enorme torrente de calor y luz se derramó sobre la tierra. Todo el cielo se llenó de hermosos rojos y amarillos. Era el primer amanecer.

Alborozados por la belleza, la luz y el calor, los pájaros comenzaron a cantar. Por eso, hasta hoy, cada mañana, cuando el sol asoma por primera vez al borde de la oscuridad, todos los pájaros lo saludan con su hermoso canto.

Formación práctica: Día 1



© UNICEF/UN0826280/Vallejo Prut

Objetivos:

Al finalizar la jornada, los participantes estarán en capacidad de comprender:

- El proceso de aprendizaje CQC.
- La metodología del estudio de casos de CQC.
- Los recursos del enfoque para preparar a los TPL y a la comunidad para CQC.
- Los desafíos durante el embarazo y en bebés de 0 a 6 meses.
- Los contenidos de CQC sobre embarazo y bebés de 0 a 6 meses.
- Cómo aplicar CQC en casos de embarazo y bebés de 0 a 6 meses.

Día 1

Sesión	Detalle	Tiempo
Sesión 1. Apertura, presentaciones y panorama general de la formación		90 min
Actividad 1	Bienvenida e introducción	20 min
Actividad 2	Proceso de aprendizaje CQC	20 min
Actividad 3	Dinámica energizante	10 min
Actividad 4	Proceso de aprendizaje CQC y metodología basada en el estudio de casos (40 min)	40 min
PAUSA DE 30 MINUTOS PARA REFRIGERIO		
Sesión 2. Embarazo		120 min
Actividad 1	Mensajes clave	30 min
Actividad 2	Estudio de caso 1 y dinámica energizante	40 min
Actividad 3	Estudio de caso 2	40 min
Actividad 4	Señales de alerta	10 min
PAUSA DE 60 MINUTOS PARA ALMUERZO		
Sesión 3. Etapa del desarrollo de 0 a 6 meses		120 min
Actividad 1	Mensajes clave	30 min
Actividad 2	Estudio de caso 1 y dinámica energizante	40 min
Actividad 3	Estudio de caso 2	40 min
Actividad 4	Señales de alerta	10 min
PAUSA DE 30 MINUTOS PARA REFRIGERIO		
Sesión 4. Repaso y cierre		30 min
Actividad 1	Resumen, reflexión y cierre	30 min

Sesión 1. Apertura, presentaciones y panorama general de la formación

Duración:
1,5 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden el Proceso de aprendizaje CQC.
- Los participantes pueden utilizar la metodología del estudio de casos y el juego de roles.

Actividad 1 Bienvenida e introducción (20 min)

Actividad 2 Proceso de aprendizaje CQC (20 min)

Actividad 3 Dinámica energizante (10 min)

Actividad 4 Proceso de aprendizaje CQC y metodología basada en el estudio de casos (40 min)

Actividad 1. Bienvenida e introducción (20 min)

Bienvenida (5 min). Dé la bienvenida a los participantes que se suman a la formación. Si ha habido una pausa entre la formación experiencial y la formación práctica, puede pedirle al grupo que se presenten de nuevo.

Introducción a la formación práctica (15 min). Esta formación es la segunda parte del viaje con CQC. Este proceso se realizará durante dos días y juntos aprenderemos a:

1. Comprender el Proceso de aprendizaje CQC.
2. Utilizar la metodología del estudio de casos de CQC.
3. Hacer uso de los recursos del enfoque para preparar a los TPL y a la comunidad para CQC.

Repasen juntos el Afiche Paquete CQC. Recuerde a los participantes cuáles son los elementos clave del paquete: las habilidades esenciales son fundamentales para trabajar con los cuidadores/as desde el punto de vista emocional; las herramientas de CONEXIÓN y APOYO sirven para implementar CQC; los mensajes clave ofrecen ejemplos sobre cómo se aplica CQC desde el embarazo hasta los 24 meses; y los recursos responden a desafíos más amplios dentro y fuera del hogar.

Actividad 2. Proceso de aprendizaje CQC (20 min)

Reflexión individual (10 min). Pida a los participantes que dediquen 10 minutos a reflexionar sobre algún taller o sesión de formación en la que hayan participado. ¿Qué les gustó de esa formación? ¿Recuerdan lo que aprendieron? En caso afirmativo, ¿qué aspectos de la formación los ayudaron a recordar? ¿Hay algo que no les haya gustado de la formación? Los participantes pueden escribir sus anotaciones en una hoja de papel. Transcurridos cinco minutos, pídale que compartan sus notas con el grupo, mientras usted escribe sus respuestas en el papelógrafo o tablero.

Sesión plenaria (15 min). Lean el Proceso de aprendizaje CQC que está en el manual.

Enlace al contenido (5 min). Observen el papelógrafo o tablero y reflexionen juntos sobre las posibles similitudes con sus respuestas en el anterior ejercicio de reflexión individual.

Actividad 3. Dinámica energizante (10 min)

Dinámica energizante: ¿Cada 1 Hace 1! (10 min). ¡Es hora de levantarse y estirarse! Movernos nos da energía para estar preparados para la siguiente sesión o nos ayuda a despejarnos después de la anterior actividad.

Pida a cada participante que piense en un ejercicio de estiramiento. Comience invitando a algunos voluntarios a que demuestren primero su estiramiento, para que el resto del grupo los siga. Una vez que un participante ha demostrado su estiramiento, puede elegir al siguiente participante y así sucesivamente, hasta que todos hayan pasado.

Actividad 4. Proceso de aprendizaje CQC y metodología basada en el estudio de casos (40 min)

Sesión plenaria (10 min). Invite a los participantes a que cierren los ojos. Luego, sin abrir los ojos ni hablar, pídales que señalen en la dirección donde creen que está el norte. Deben seguir señalando en esa dirección y abrir los ojos. ¿Están todos apuntando a la misma dirección? Si no es así, ¿por qué creen que sucede esto?

Enlace al contenido (30 min). Saber dónde está el norte nos ayuda a orientarnos cuando nos encontramos en lugares desconocidos. De la misma manera, la metodología del estudio de casos de CQC y el Mapa de la sesión proporcionan orientación para planificar una sesión CQC. En las próximas sesiones, practicaremos cómo planificar una sesión CQC para cuidadores/as de niñas y niños en diferentes etapas del desarrollo. Como ayuda, utilizaremos una serie de estudios de casos.

Repasen el Mapa de la sesión CQC y las Fichas de los estudios de casos. Revisen el contenido de los afiches y tarjetas educativas con las señales de alerta.

Sesión 2. Embarazo

Duración:
2 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden el Rompecabezas CQC.
- Los participantes pueden aplicar CQC a casos relacionados con el embarazo.

Actividad 1 Mensajes clave (30 min)

Actividad 2 Estudio de caso 1 y dinámica energizante (40 min)

Actividad 3 Estudio de caso 2 (40 min)

Actividad 4 Señales de alerta (10 min)

Esta sesión ofrece una guía detallada. Dado que las sesiones posteriores siguen el mismo proceso, este plan de formación puede adaptarse para la sesión 3 y las sesiones 5-7.

Actividad 1. Mensajes clave (30 min)

Sesión plenaria (30 min). Repasen los Mensajes clave sobre el embarazo.

RECOMENDACIÓN PARA LA FACILITACIÓN. Dado que deberán leer los mensajes clave de cada etapa del desarrollo, para las siguientes sesiones intente pensar en diferentes formas de hacer la lectura, de modo que la formación sea más atractiva e interactiva. Estas son algunas ideas:

- Comparta la lectura pidiendo a varias personas que lean diferentes secciones de los mensajes clave. Tenga en cuenta que no todo el mundo se siente cómodo leyendo en voz alta, así que ofrezca a los participantes la posibilidad de elegir.
- Dedique 15 minutos de la sesión plenaria para hacer una lluvia de ideas sobre lo que los participantes creen que podría incluirse en los mensajes clave. A continuación, léanlos todos y reflexionen sobre las coincidencias entre las ideas de los participantes y lo que aparece en el manual.
- En grupos pequeños, pida a los participantes que resuman brevemente su propio estudio de caso para una de las etapas de desarrollo. Puede ser un caso en el que hayan trabajado antes o uno inventado. Luego, lean los mensajes clave y reflexionen sobre los puntos en común con los del estudio de caso.

Actividad 2. Estudio de caso 1: La historia de Valentina y dinámica energizante (40 min)

Sesión plenaria (5 min). Lean juntos el estudio de caso y conceda dos minutos para que los participantes hagan una reflexión individual. Este primer paso es importante y no debe omitirse, ya que la autorreflexión permite desarrollar la conciencia individual y social.

Las preguntas para los participantes son:

- ¿Cómo se sienten al oír este caso?
- ¿Qué opinan del caso?

Trabajo individual o en grupos pequeños (10 min). Los estudios de caso se pueden trabajar de forma individual, en grupos pequeños o combinando las dos opciones. Decidan qué método van a utilizar y sigan los pasos descritos en el Mapa de la sesión CQC:

1. Evaluar los factores de estrés.
2. Seleccionar las herramientas a utilizar.
3. Negociar el objetivo de CQC.
4. Planificar la logística.

Sesión plenaria (10 min). Pida a los grupos que compartan brevemente el esquema de su sesión, es decir, solo la estructura sin entrar en detalles. Identifique una herramienta de Conexión y una de Apoyo entre las mencionadas por los grupos para hacer un juego de roles con un TPL. Elija a un participante diferente para representar cada herramienta, de modo que todos tengan la oportunidad de practicar con usted.

Compartir en parejas (10 min). Pida a los participantes que trabajen en parejas o, dependiendo de la herramienta que estén practicando, en grupos pequeños para representar una de las herramientas. La persona que lidera la formación asiste a los grupos, moviéndose por la sala, observando y ofreciendo apoyo, ánimo y ayuda cuando sea necesaria. Este ejercicio puede resultar difícil para algunos participantes, pero irá evolucionando a medida que practiquen y reciban apoyo.

Dinámica energizante: ¡Komoja! (5 min). Se trata de una “explosión de ánimo”. Te frotas las manos con un movimiento circular, acumulando energía positiva, y cuando el facilitador/a dice “¡YA!”, todo el mundo aplaude horizontalmente, deslizando la mano de arriba por la de abajo hacia fuera, es decir, en dirección a los demás participantes.

Actividad 3. Estudio de caso 2: La historia de Tamara y Pedro (40 min)

Repitan el proceso con el segundo estudio de caso, al igual que con los estudios de caso para las otras etapas del desarrollo en las sesiones 3-5. Tengan en cuenta:

- Los estudios de caso ayudan a los TPL a familiarizarse con el enfoque CQC y saber cómo aplicarlo. Su participación en el proceso es fundamental. Es posible que a algunos TPL les resulte más difícil que a otros, así que, como facilitador/a, los voy a apoyar y animar con comentarios para que todos participen. Cuanto más practiquen el proceso y adquieran más confianza, menos apoyo necesitarán.
- No existe una respuesta “correcta” para los casos de estudio. Los planes de las sesiones deberían enfocarse en las tres habilidades esenciales CQC: establecer relaciones, evaluar la situación y apoyar el cambio. Los TPL deben utilizar las herramientas del paquete CQC, así

como herramientas de otros paquetes cuando estas contribuyan a reforzar la orientación. No es necesario que en cada sesión los TPL utilicen todas las herramientas CQC; algunas sesiones pueden incluir solo una o dos de ellas.

Actividad 4. Señales de alerta

Sesión plenaria (10 min). Durante la planificación de la sesión CQC, ¿surgió alguna señal de alerta que indique la necesidad de gestionar derivaciones o localizar recursos? ¿Cuáles fueron las señales de alerta?

Indique al grupo que en ese momento no van a discutir sobre las señales de alerta, solo las van a anotar, ya que las abordarán con más detalle en la Sesión 7 del Día 2. La persona que lidera la formación anota las señales de alerta en un papelógrafo o tablero con el título “Señales de alerta, derivaciones y parqueadero de recursos”. Ubique el papelógrafo o tablero en algún lugar visible y, después de cada sesión, agregue las respectivas señales de alerta.

Sesión 3. Etapa del desarrollo de 6 a 12 meses

Duración:
2 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden los mensajes clave de CQC para bebés de 0 a 6 meses.
- Los participantes pueden aplicar CQC a casos hipotéticos de bebés entre 0 y 6 meses.

Actividad 1 Mensajes clave (30 min)

Actividad 2 Estudio de caso 1 y dinámica energizante (40 min)

Actividad 3 Estudio de caso 2 (40 min)

Actividad 4 Señales de alerta (10 min)

Para los dos estudios de caso relacionados con la etapa del desarrollo de los 0 a 6 meses, repita el mismo proceso que siguió en la Sesión 2.

Después del primer estudio de caso, realice la siguiente dinámica energizante.

Dinámica energizante: ¡Sacúdelo! El objetivo de la actividad es que todos se muevan, mientras van contando:

- 8 sacudidas con la mano derecha
- 8 sacudidas con la mano izquierda
- Añadan un meneo a la cuenta de 8
- A continuación, repitan tres veces
- Al final de la tercera ronda, todos terminan con un salto

Sesión 4. Repaso y cierre

Duración:
30 min

Actividad 1 Resumen, reflexión y cierre del Día 1 (30 min)

Actividad 4. Resumen, reflexión y cierre del Día 1 (30 min)

Repaso (10 min). Pida a los participantes que vuelvan a observar el diagrama del Proceso de aprendizaje CQC. Teniendo en cuenta lo que vieron hoy, ¿cómo se sintieron con este proceso? ¿Creen que las cosas encajan un poco mejor?

Preguntas, preocupaciones, desafíos (10 min). Conceda tiempo al grupo para que formulen preguntas y discutan sobre preocupaciones y desafíos.

Adecuación al contexto del país hasta el momento (10 min). Organice un debate general sobre la manera como las actividades y los materiales utilizados en esta jornada se adecúan a las prácticas del contexto. Indique a los participantes que seguirán discutiendo sobre esto en los dos siguientes días.

Formación práctica: Día 2



© UNICEF/UN0843872/Néstor Changa

Objetivos:

Al finalizar la jornada, los participantes estarán en capacidad de comprender:

- Los Mensajes clave de CQC para las etapas de 6 a 12 meses y de 12 a 24 meses.
- Cómo aplicar CQC en casos de niñas y niños de 6 a 12 meses y 12 a 24 meses.
- Modelo de supervisión CQC.

Día 2

Sesión	Detalle	Tiempo
Sesión 5. Etapa del desarrollo de 6 a 12 meses		120 min
Actividad 1	Mensajes clave	30 min
Actividad 2	Estudio de caso 1 y dinámica energizante	40 min
Actividad 3	Estudio de caso 2	40 min
Actividad 4	Señales de alerta	10 min
PAUSA DE 30 MINUTOS PARA REFRIGERIO		
Sesión 6. Etapa del desarrollo de 12 a 24 meses		120 min
Actividad 1	Mensajes clave	30 min
Actividad 2	Estudio de caso 1 y dinámica energizante	40 min
Actividad 3	Estudio de caso 2	40 min
Actividad 4	Señales de alerta	10 min
PAUSA DE 60 MINUTOS PARA AMUERZO		
Sesión 7. Modelo de supervisión CQC		90 min
Actividad 1	Panorama general de la supervisión	45 min
Actividad 2	Cómo realizar la supervisión	45 min
PAUSA DE 30 MINUTOS PARA REFRIGERIO		
Sesión 6. Repaso y clausura		30 min
Actividad 1	Resumen, reflexión y clausura	30 min

Sesión 5. Etapa del desarrollo de 6 a 12 meses

Duración:
1,5 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden los mensajes clave de CQC para niñas y niños de 6 a 12 meses.
- Los participantes son capaces de aplicar CQC en casos de niñas y niños de 6 a 12 meses.

Actividad 1 Mensajes clave (30 min)

Actividad 2 Estudio de caso 1 y dinámica energizante (40 min)

Actividad 3 Estudio de caso 2 (40 min)

Actividad 4 Señales de alerta (10 min)

Repita el mismo proceso que siguió en las sesiones anteriores, utilizando la Sesión 2 como guía para las actividades 1-4.

Después del primer estudio de caso, realice la siguiente dinámica energizante.

Dinámica energizante. Escriban la palabra “coco” con los brazos y el cuerpo. Primero despacio... luego más rápido... ¡y después mucho más rápido!

Sesión 6. Etapa del desarrollo de 12 a 24 meses

Duración:
2 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden los mensajes clave de CQC para niñas y niños de 12 a 24 meses.
- Los participantes son capaces de aplicar CQC en casos de niñas y niños de 12 a 24 meses.

Actividad 1 Mensajes clave (30 min)

Actividad 2 Estudio de caso 1 y dinámica energizante (40 min)

Actividad 3 Estudio de caso 2 (40 min)

Actividad 4 Señales de alerta (10 min)

Repita el mismo proceso que siguió en las sesiones anteriores, utilizando la Sesión 2 como guía para las actividades 1-4.

Después del primer estudio de caso, realice la siguiente dinámica energizante.

Dinámica energizante. Piedra, papel o tijera. Permita que los participantes jueguen cinco rondas de piedra, papel o tijera con la persona de al lado. Demuestre los gestos con las manos: puño para la piedra, palma plana para el papel y los dos primeros dedos en forma de "v" para las tijeras. El papel envuelve a la piedra, la piedra aplasta las tijeras y las tijeras cortan el papel. La puntuación más alta gana.

Sesión 7. Modelo de supervisión CQC

Duración:
1,5 horas

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes comprenden la importancia y las características de una buena supervisión.
- Los participantes comprenden la función del autocuidado para manejar los signos de agotamiento.
- Los participantes comprenden las normas mínimas de la supervisión CQC y cómo aplicarlas.

Actividad 1 Panorama general de la supervisión (45 min)

Actividad 2 Cómo realizar la supervisión (45 min)

Actividad 1. Panorama general de la supervisión (45 min)

Sesión plenaria (10 min). Empiece pidiendo a los participantes que hagan una lluvia de ideas sobre lo que saben acerca de la supervisión: ¿qué es y por qué es importante? Anote sus respuestas en el papelógrafo o tablero.

Enlace al contenido (10 min). Lean las páginas Panorama general de la supervisión y Objetivos de la supervisión. Reflexionen en grupo sobre los puntos en común entre las ideas escritas en el papelógrafo o tablero y la descripción sobre la supervisión tomada del manual.

Compartir en parejas (10 min). Reflexionen con la persona de al lado sobre las actividades de autocuidado que realizaron en la formación experiencial. ¿Cuáles fueron los aprendizajes más importantes que recuerdan de estas actividades? ¿Cómo se relacionan los aprendizajes sobre el autocuidado con la supervisión?

Sesión plenaria (15 min). Lean y discutan las páginas Objetivos de la supervisión, Estrés y agotamiento, Autocuidado y afrontamiento.

Actividad 2. Cómo realizar la supervisión (45 min)

Sesión plenaria (45 min). Solicite a los participantes que lean y discutan la sección sobre cómo realizar la supervisión del respectivo manual. Después de leer cada página, haga una pausa para indagar si hay preguntas o comentarios. Para finalizar, pida al grupo que reflexione sobre:

- ¿Qué les parece familiar del Modelo de supervisión CQC?
- ¿Qué piensan que es nuevo en el Modelo de supervisión CQC?
- ¿Cómo creen que esto pueda funcionar en su contexto?

Sesión 8. Repaso y clausura

Duración:
30 min

Actividad 1 Resumen, reflexión y clausura (30 min)

Actividad 1. Resumen, reflexión y clausura (30 min)

Sesión plenaria (15 min). Regrese al parqueadero donde anotó las Señales de alerta identificadas cuando estaban trabajando los casos de estudio. Para cada señal de alerta, discutan brevemente las posibles rutas de derivación. ¿Qué brechas existen para gestionar derivaciones en sus contextos? ¿Qué apoyo necesitan para gestionar derivaciones?

Estas cuestiones se abordarán durante la supervisión.

Sesión plenaria (10 min). Pida a cada persona que comparta su aprendizaje más significativo de los dos últimos días. Entregue a cada participante un formulario de evaluación. Explique el propósito de la evaluación como un medio para recibir retroalimentación sobre su experiencia. Solicite a los participantes que diligencien el formulario y lo devuelvan.

Cuento (5 min). Para cerrar, lean el cuento: **La sopa de piedra.**

Hubo una vez una gran hambruna en el pueblo de Vista hermosa. La gente acaparaba celosamente la comida que encontraba, incluso ocultándosela a sus amigos y vecinos.

Un día llegó al pueblo un vagabundo con la intención de quedarse. Una anciana le dijo: “Ya no hay ni un bocado que sobre en toda la provincia. Por aquí la gente tiene poco y es muy reservada. Mejor sigue tu camino”. Pero su respuesta sorprendió a la anciana: “Oh, yo tengo todo lo que necesito”, y continuó, “de hecho, pensaba hacer sopa de piedra para compartirla con todo el pueblo”.

Sacó un gran caldero de la parte trasera de su carreta, lo llenó de agua y encendió un fuego allí mismo, al borde del camino. Luego, con gran ceremonia, abrió una ornamentada caja de madera y de su interior tomó una bolsa de terciopelo. Cuando abrió la bolsa de terciopelo, sacó una piedra de aspecto corriente y la arrojó al agua. Algunos lugareños se inquietaron al ver que se disponía a cocinar y compartir la comida. Muy pronto, al oír el rumor de comida, la mayoría de los habitantes de los alrededores acudieron a la plaza o empezaron a mirar desde sus ventanas.

Mientras el vagabundo olfateaba el “caldo” de la sopa de piedra y se relamía los labios, el hambre empezó a apoderarse del escepticismo de los pobladores. “Ahh”, dijo el vagabundo en voz bastante alta, “sí que me gusta una sabrosa sopa de piedra. Por supuesto, una sopa de piedra con repollo... es difícil de superar”. Unos minutos más tarde, un aldeano se acercó vacilante, sosteniendo un repollo que había sacado de su escondite, y lo añadió al caldero. “¡Excelente!”, gritó el vagabundo, “Sabes, una vez comí sopa de piedra con repollo y un poco de carne salada también y fue una comida digna de un rey”. El carnicero del pueblo consiguió un poco de carne salada y el vagabundo empezó a sonreír. Luego comentó lo ricos que sabían las papas en la sopa de piedra y pronto llegó un aldeano con dos buenas papas para añadirlas al caldero.

Así continuó durante casi una hora. En poco tiempo, el caldero se llenó de cebollas, zanahorias, champiñones y otros ingredientes, casi hasta rebosar y desprendiendo un delicioso olor. Al final, todos los habitantes del pueblo disfrutaron juntos de una rica comida, riendo y hablando entre ellos.

