

MANUAL DE TÉCNICAS DE APOYO PSICOSOCIAL A NIÑEZ Y ADOLESCENCIA.

Con especial énfasis en víctimas de
desplazamiento forzado interno
por violencia social





MANUAL DE TÉCNICAS DE APOYO PSICOSOCIAL A NIÑEZ Y ADOLESCENCIA.

Con especial énfasis en víctimas de desplazamiento forzado interno por violencia social



MANUAL DE TÉCNICAS DE APOYO PSICOSOCIAL A NIÑEZ Y ADOLESCENCIA.

Con especial énfasis en víctimas de desplazamiento forzado interno por violencia social. Unidad de Atención Psicosocial a Víctimas de Violencia. Cruz Roja Salvadoreña/Cruz Roja Española. San Salvador, El Salvador. 2019. P.116

Redacción y contenido:

Nelson Olán, Psicólogo UAPV
Cristina Ramírez, Psicóloga UAPV

Coordinación y revisión técnica:

Fabiola Alas, Coordinadora de la Unidad de Atención Psicosocial a Víctimas de Violencia de Cruz Roja Salvadoreña

Roberto Alfaro, Coordinador Jurídico de Tutela de Derechos Humanos del Arzobispado de San Salvador

Ilustraciones:

Hugo Villalta

Diagramación:

Mariacela Arbizú

Con el apoyo de:



Este manual ha sido elaborado con asistencia técnica y financiera de Cruz Roja Española. Este material ha sido reproducido gracias al apoyo de la Agencia española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) y del Fondo de las Naciones Unidas de la Infancia (UNICEF)

El contenido de esta es responsabilidad exclusiva de la Oficina de Tutela de Derechos Humanos del Arzobispado de San Salvador, Cruz Roja Salvadoreña y Cruz Roja Española.

La publicación, por tanto, no refleja necesariamente la postura de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)



ÍNDICE

	Pág.
Presentación	7
Unidad de atención psicosocial a víctimas de violencia (UAPV) de Cruz Roja Salvadoreña	9
Oficina de Tutela de Derechos Humanos del Arzobispado de San Salvador	10
Introducción	11
Nociones básicas de trauma infantil	13
Nociones básicas del apoyo psicosocial	15
Apoyo psicosocial con niñas y niños	17
Qué hacer y qué no hacer	18
Ejercicio 1: Caras y emociones	20
Ejercicio 2: Diccionario de emociones	21
Ejercicio 3: Cuento “el monstruo de los colores de Anna Llenas”	22
Ejercicio 4: Memoria de emociones	23
Ejercicio 5: Dominó de los sentimientos	24
Ejercicio 6: Rueda de opciones	25
Ejercicio 7: “Soy tú”	26
Ejercicio 8: La semilla se vuelve árbol	27
Ejercicio 9: Tengo resiliencia	28
Ejercicio 10: Camino hacia mis metas	29
Ejercicio 11: Pensar en el futuro (mis fortalezas)	30
Ejercicio 12: El color de las emociones	31
Ejercicio 13: Bingo de las emociones	32
Ejercicio 14: Mi lugar seguro	33
Ejercicio 15: Mis personas seguras	34
Ejercicio 16: Adivina que siento	35
Ejercicio 17: ¿Que te parece el cuento?	36
Ejercicio 18: Viaje al espacio	37
Ejercicio 19: El arte de las emociones	38
Ejercicio 20: Respirando como animales	39
Ejercicio 21: Mi receta de la felicidad	40

	Pág.
Ejercicio 22: La cámara	41
Ejercicio 23: Relajación y autoregulación	42
Ejercicio 24: Colorea tu nube	43
Ejercicio 25: Dibujos de confianza	44
Anexos	
Anexo 1: Caras y emociones	46
Anexo 2: El monstruo de colores	47
Anexo 3: Memoria de emociones	79
Anexo 4: Dominó de los sentimientos	81
Anexo 5: Rueda de opciones	83
Anexo 6: Soy tú	84
Anexo 7: Camino hacia mis metas	85
Anexo 8: Pensar en el futuro: Mis fortalezas	86
Anexo 9: Bingo de las emociones	87
Anexo 10: Mi lugar seguro	96
Anexo 11: Mis personas seguras	98
Anexo 12: Adivina que siento	101
Anexo 13: ¿Qué te parece el cuento?	102
Anexo 14: La cámara	104
Anexo 15: Relajación y autorregulación	105
Anexo 16: Colorea tu nube	113
Bibliografía	115

PRESENTACIÓN

¿Y si las historias para niños fueran de lectura obligatoria para los adultos? ¿Seríamos realmente capaces de aprender lo que, desde hace tanto tiempo venimos enseñando? (José Saramago)

El documento que aquí se presenta, es un MANUAL DE TÉCNICAS DE APOYO PSICOSOCIAL A NIÑEZ Y ADOLESCENCIA, con especial énfasis en la atención a víctimas de desplazamiento forzado interno por violencia social.

El documento surge como resultado de la sinergia entre la Unidad de Atención Psicosocial a Víctimas de Violencia de Cruz Roja Salvadoreña y la Unidad Jurídica de la Oficina de Tutela de Derechos Humanos del Arzobispado de San Salvador.

Ambas unidades son espacios de atención y asistencia integral, segura, confidencia y gratuita, dirigida a víctimas de delitos, abusos de poder y graves violaciones a derechos humanos, tales como el Desplazamiento Forzado Interno.

Entre 2016 y 2019, Cruz Roja Salvadoreña y la Oficina de Tutela de Derechos Humanos del Arzobispado de San Salvador han atendido a un total de 1,414 personas. De ese total, 370 tenían menos de 17 años. Este dato representa a 161 niñas y 209 niños afectados por violencia social.

Tabla 1. Personas atendidas entre 2017, 2018 Y 2019 por CRS y Tutela DE DDHH. Datos consolidados.

2016	De 0 a 17	De 18 a 29	De 30 a 55	Mayor de 55	TOTAL
Mujer	3	2	5	6	16
Hombre	6	4	2	3	15
TOTAL 2016	9	6	7	9	31
2017	De 0 a 17	De 18 a 29	De 30 a 55	Mayor de 55	TOTAL
Mujer	16	18	24	5	63
Hombre	26	19	25	8	78
TOTAL 2017	42	37	49	13	141
2018	De 0 a 17	De 18 a 29	De 30 a 55	Mayor de 55	TOTAL
Mujer	56	90	82	30	258
Hombre	69	118	114	37	338
TOTAL 2018	125	208	196	67	596
2019	De 0 a 17	De 18 a 29	De 30 a 55	Mayor de 55	TOTAL
Mujer	86	69	88	72	315
Hombre	108	69	80	74	331
TOTAL 2019	194	138	168	146	646
TOTAL	370	389	420	235	1414

Si bien, en la actualidad existen ya abundantes estudios científicos sobre los impactos psicosociales de la violencia y los conflictos armados en la salud mental de las personas, todavía es un desafío comprender las consecuencias humanitarias de los escenarios de deshumanización, violencia muerte que afectan a las niñas, niños y adolescentes salvadoreños en situación de DFI.

Las niñas, niños y adolescentes recibidos por ambas organizaciones han visto a sus seres queridos ser amenazados, heridos,

desaparecidos o asesinados; perdieron sus referentes vitales, sus hogares y sus entornos de protección y seguridad y luchan cada día, por sobrevivir y adaptarse a nuevas realidades en medio de condiciones adversas que incluyen el incipiente reconocimiento del Estado Salvadoreño y la falta de programas de atención integral y diferenciada a las víctimas de DFI.

En ese contexto, la Unidad de Atención Psicosocial a Víctimas de Violencia de Cruz Roja Salvadoreña y la Unidad Jurídica de la Oficina de Tutela de Derechos Humanos del Arzobispado de San Salvador suman esfuerzos para el diseño, creación y divulgación de una herramienta especializada en apoyo psicosocial a niñez víctima directa o indirecta de la violencia social, con especial énfasis en situaciones de desplazamiento forzado interno.

El manual está dirigido a personas que no son profesionales en psicología o salud mental, pero que se encuentran en la línea crítica de la primera atención a las víctimas, y que, por tanto, requieren de metodologías prácticas y amigables para brindar un primer alivio emocional a las personas afectadas por violencia.

Las herramientas que se incluyen en este manual están diseñadas para el abordaje directo a niñas, niños y adolescentes, ya sea de manera individual o colectiva. Su énfasis está centrado en intervenciones cortas, no especializadas, de expresión segura y controlada de

emociones y desarrollo de factores de resiliencia personal.

Este manual no es exclusivo de profesionales en psicología o salud mental, busca brindar herramientas prácticas y operativas para que las personas que se encuentran en la primera línea de atención proporcionen a las niñas, niños y adolescentes un trato gentil, amable y genuino, creando espacios de diversión, expresión emocional en un contexto libre de prejuicios y con oportunidades de desarrollar aprendizajes significativos y nuevas habilidades de afrontamiento al estrés tóxico y la adversidad propia de situaciones de violencia social.

La creación de estos espacios de sanación no sustituye un proceso de atención psicosocial especializado en salud mental; por tanto, es importante que las personas que usen este manual sepan de primeros auxilios psicológicos, para que puedan identificar señales de riesgo, proporcionen soporte diferenciado a las víctimas y especialmente, sepan cómo referir a sistemas formales de atención especializada en salud mental con enfoque psicosocial.

Finalmente, es importante acotar que este documento constituye un primer esfuerzo de desarrollar herramientas especializadas en niñez; por tanto, es un documento vivo, compatible con otras propuestas y sujeto a las mejoras que demande la realidad actual.



UNIDAD DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA (UAPV) DE CRUZ ROJA SALVADOREÑA

La **UNIDAD DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA SOCIAL (UAPV)** de Cruz Roja Salvadoreña, es una oficina especializada en brindar ayuda humanitaria, procuración de servicios de protección y atención psicosocial a personas afectadas por otras formas de violencia. La oficina funciona con asistencia técnica y financiera de Cruz Roja Española, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). La UAPV surge como una respuesta a la necesidad de aliviar los impactos humanitarios de la violencia armada en El Salvador. Los servicios que brinda son:

- Atención psicosocial individual y familiar.
- Abordaje a incidentes críticos con afectación traumática por violencia social.
- Grupos terapéuticos para víctimas de violencia y familiares de personas desaparecidas.
- Atención médica de emergencia y traslados sanitarios.
- Oportunidades de organización, participación y empoderamiento en derechos humanos.
- Apoyo humanitario para cobertura de necesidades básicas y/o alimentación.
- Procuración de servicios de protección.





OFICINA DE TUTELA DE DERECHOS HUMANOS DEL ARZOBISPADO DE SAN SALVADOR

Tutela de Derechos Humanos del Arzobispado de San Salvador, es una instancia eclesial que forma parte de la Vicaría Episcopal de Promoción Humana - Cáritas de la Arquidiócesis de San Salvador, que surge como respuesta eclesial a raíz de la violencia generalizada ocasionada por múltiples agentes persecutores a lo largo de la historia. Ante esa necesidad, focaliza su atención, promoviendo procesos jurídicos, formativos y de memoria histórica, con la finalidad de contribuir al cumplimiento de los derechos humanos de los salvadoreños, mediante la defensa y promoción de los mismos, especialmente de los sectores más vulnerables.

En tal sentido, parte de su labor se enfoca en promover los derechos humanos en comunidades parroquiales y comunidades en mayor condición de vulnerabilidad con la finalidad de generar espacios de atención a las problemáticas que más afectan a nuestra población y empoderar a líderes para que luchen por la justicia social y la vida digna en y desde sus comunidades.

Actualmente como oficina se brinda atención sin discriminación de ninguna naturaleza y de forma gratuita a población víctima de desplazamiento forzado, desapariciones forzadas y acompañando procesos de defensa del medio ambiente y la impunidad histórica que ha predominado en El Salvador, con el fin de hacer valer y respetar la dignidad humana.



INTRODUCCIÓN

“Constantemente expuestos a la guerra, la angustia y la incertidumbre, los niños y las niñas viven en un estado de “estrés tóxico”, lo cual tiene unos efectos inmediatos, dañinos y enormes sobre ellos, como el aumento de casos en los que se moja la cama, de autolesiones, intentos de suicidio y comportamientos agresivos y de renuncia. Si no son tratados, las consecuencias a largo plazo pueden ser incluso mayores y dañar su salud mental y física para el resto de sus vidas.

Salvo que se tomen medidas ahora, el impacto sobre el futuro será devastador (...) los daños sobre los años formativos de los niños y de desarrollo de la infancia pueden ser tan importantes que las consecuencias resulten permanentes e irreversibles. El riesgo de una generación rota, derrotada por los traumas y el estrés extremo, es mayor que nunca”.

(Heridas Invisibles, Save The Children, 2017)

Las situaciones críticas que acontecen en la vida cotidiana, tales como desastres, hechos de violencia o conflictos armados, son siempre desconcertantes para todas las personas que las vivencian, pero las niñas, niños y adolescentes (NNA) son siempre quienes corren mayor riesgo de experimentar secuelas traumáticas, debido a la vulnerabilidad que supone el desarrollo progresivo de sus facultades físicas, emocionales y cognitivas.

Un trauma es un evento desestabilizador, las NNA pierden su visión del mundo como un lugar seguro y predecible, temen que lo sucedido vuelva a ocurrir, temen que ellos/as y sus familiares sufran alguna lesión o incluso peor, la muerte. A la mayoría de NNA les es difícil entender el daño que puede surgir de un hecho inesperado o incontrolable como el desplazamiento forzado interno. A menudo, en estos contextos, las NNA no cuentan con una voz, no tienen capacidad de decidir sobre sus propias vidas, están a expensas de la satisfacción de sus necesidades básicas por parte de sus referentes cuidadores, carecen de espacios que les permitan expresar sus pensamientos, emociones y temores; por tanto, adolecen de espacios de sanación donde comprendan y normalicen las reacciones frente a lo ocurrido y aprendan a desarrollar factores de afrontamiento positivo, a controlar sus emociones y especialmente, a generar factores de resiliencia personal.

Aunque a las personas adultas pueda parecerles exagerado, el miedo y la ansiedad que experimentan las niñas, niños y adolescentes víctimas de desplazamiento forzado interno son fundados, reales y producen graves consecuencias sobre su salud física y mental. Las NNA básicamente han perdido sus entornos protectores, son sensibles a las afectaciones y al estrés que viven sus referentes cuidadores, tienen miedo a lo desconocido y miedo a quedarse solos.

Después de una situación crítica, es posible que las NNA comiencen a actuar como si tuviesen menos edad de la que tienen. Pueden reaparecer comportamientos que antes eran comunes como apegarse a los padres o tenerle miedo a personas que no conocen. Es posible que los niños mayores que se mostraban independientes ahora deseen pasar más tiempo con la familia. Tal vez aparezcan problemas a la hora de ir a dormir: pueden tener pesadillas, no querer dormir solos, etc.

El presente manual comprende una serie de ejercicios y técnicas diseñadas cuidadosamente para ayudar a las niñas, niños y adolescentes a entender, expresar y comunicar estados de ánimo relacionados con experiencias estresantes o críticas en sus vidas. Estas actividades ayudan a las NNA a canalizar sus sentimientos, reconocer las emociones que se experimentan, aceptarlas como normales y finalmente autorregularlas.

Para esto se promueven especialmente, la práctica de procesos creativos tales como pintar, dibujar, narrar o actuar. Las formas de arte anteriormente mencionadas son formas de “juego” que cautivan la imaginación de los/as niños/as, además, este es su lenguaje natural. A través del juego, los/as niños/as usan su creatividad, al tiempo que desarrollan su imaginación, destreza y sus componentes cognitivos y emocionales. Al jugar y hacer actividades artísticas las NNA aumentan su habilidad para concentrarse, incrementan el razonamiento para la resolución de problemas, elaboración

de alternativas y toma de decisiones, liberan la tensión y reducen la ansiedad al canalizar su energía hacia actividades constructivas, desarrollan la motricidad fina y gruesa y expresan sentimientos de los cuales es difícil hablar.

Es importante notar que las actividades del manual buscan impactar tanto en el desarrollo de habilidades de expresión emocional como de aprendizaje. Aunque una actividad específica tenga el propósito de expresar o aprender, indistintamente el proceso promoverá ambas áreas de desarrollo.



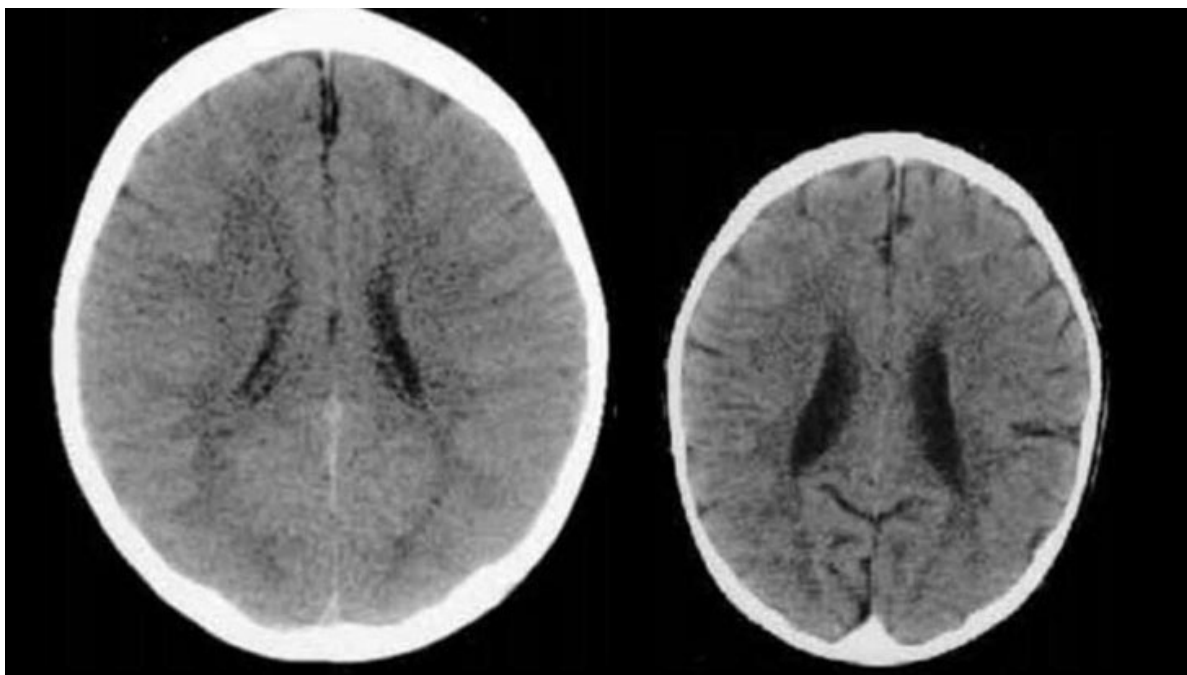
NOCIONES BÁSICAS DE TRAUMA INFANTIL

Un trauma es una experiencia que constituye una amenaza para la integridad física o psicológica de la persona, asociada con frecuencia a vivencias de caos y confusión durante el hecho, fragmentación del recuerdo, horror, ambivalencia o desconcierto. El hecho traumático por norma es inenarrable, incontable e incompañable, además, es inherentemente absurdo. Nadie que no haya vivido el suceso, sabe lo que se siente.

El trauma quiebra una o más de las asunciones básicas que constituyen los referentes de seguridad del ser humano:



Trauma no es igual a sufrimiento. El trauma afecta el funcionamiento del cerebro y puede ser “visto” mediante la tecnología actual. Por ejemplo: Bruce D. Perry, Jefe en Psiquiatría en el Hospital de Texas, Estados Unidos expresa: “La resonancia cerebral del lado izquierdo es la imagen de un niño de tres años saludable, con un tamaño craneal promedio, mientras que la imagen a la derecha es la de un niño de igual edad pero que sufre de privación sensorial severa por negligencia. El cerebro de este chico es significativamente más pequeño que el promedio y tiene ventrículos agrandados y atrofia cortical”.

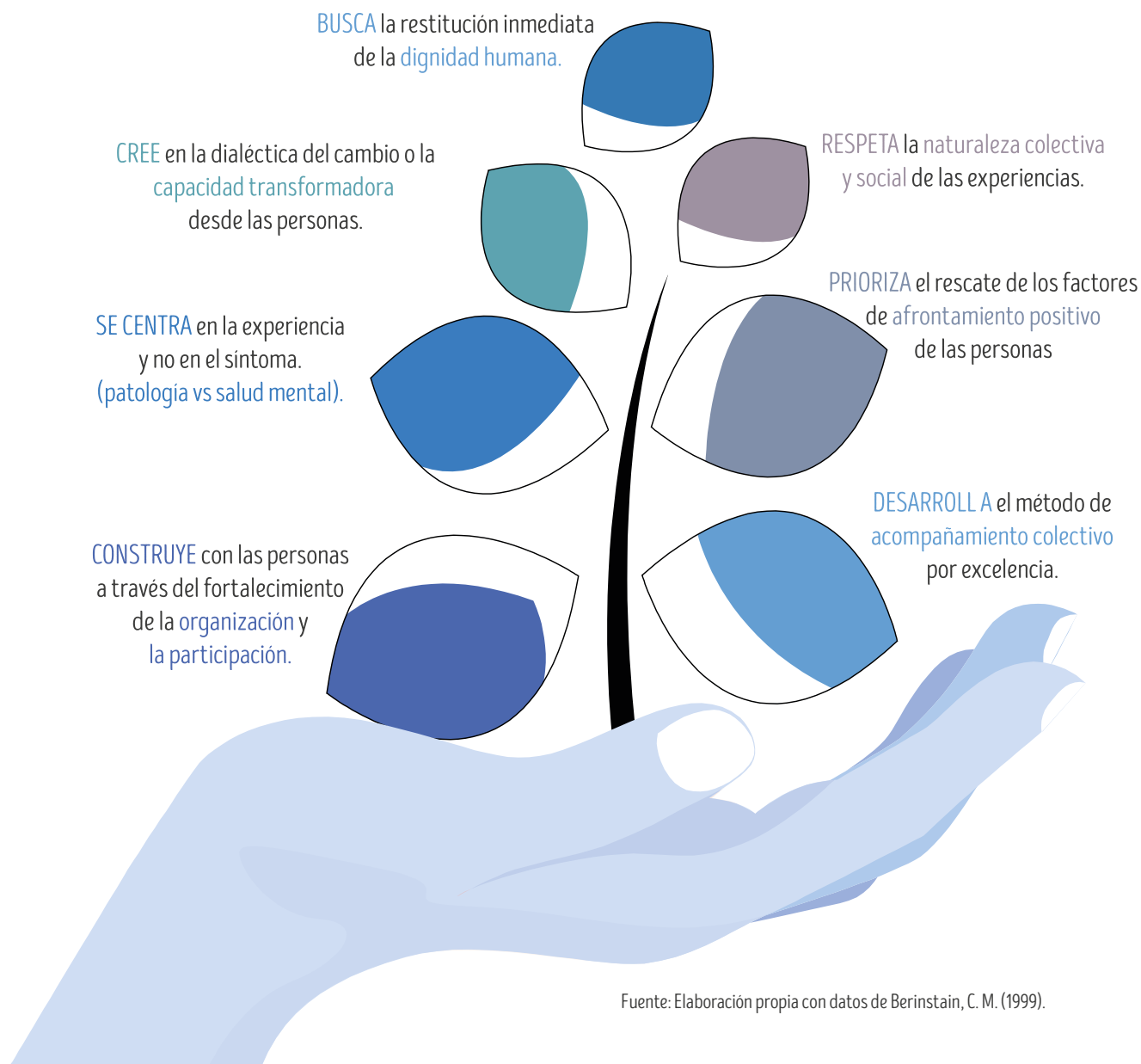


Las investigaciones más recientes en el área han determinado que el trauma infantil derivado de del estrés tóxico generado por la simple exposición a la violencia, amenazas, lesiones, violencia familiar, violencia armada y otras formas de abusos físicos y humillantes influyen de forma determinante en el cuerpo y cambian la fisiología, especialmente del cerebro, en las etapas claves de desarrollo y formación, durante los primeros años de vida. Estas investigaciones correlacionan de forma causal, el trauma infantil, con una prevalencia tres veces mayor de cáncer; 3,5 veces mayor riesgo de isquemia cardíaca, cuatro veces mayor prevalencia de depresión y hasta 12 veces mayor riesgo de suicidio (Felitti, 2014).

Más allá de las consecuencias sanitarias y los altos costos económicos que supone la atención de las enfermedades generadas a raíz del trauma infantil, las NNA vulnerados tienden a replicar patrones violentos, ya sea porque aprenden que la violencia es un método legitimado para resolver conflictos y obtener sus objetivos (naturalización de la violencia) o por la deshumanización e indiferencia social que produce el trauma en si mismo (ruptura de tejido social).



NOCIONES BÁSICAS DEL APOYO PSICOSOCIAL



“El modelo psicosocial ha surgido como una respuesta con base empírica al paradigma biomédico. Es un modelo que va más allá de los factores biológicos (sin excluirlos) y entiende las experiencias psicológicas y sociales como factores de riesgo que contribuyen a una mala salud mental y como factores positivos que contribuyen al bienestar”.

(Informe del Relator Especial sobre el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental. Asamblea General de Naciones Unidas, Junio 2017. P:7)

Enfoque Psicosocial

Es ver al ser humano como el resultado de la interacción entre su mente y la sociedad. Es analizar las emociones, comportamientos y pensamiento de las personas en el contexto social y cultural en que se desarrollan (OIM, 2017)

Son acciones que permiten que las personas y grupos desarrollen procesos de transformación personal, familiar y social en sus espacios cotidianos, propiciando la transformación de sus realidades sociales (OIM, 2017)

Apoyo Psicosocial

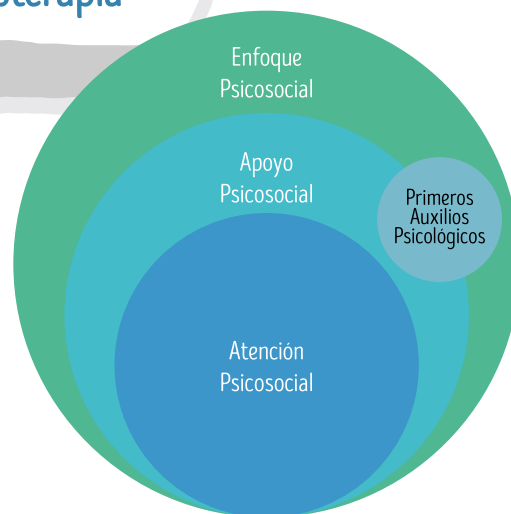
Atención Psicosocial

Es un procesos sistemático de acompañamiento personal, familiar y comunitario, que busca restablecer la integridad emocional de las personas, así como de sus redes sociales (OIM, 2017)

Es un tratamiento de colaboración basado en la relación directa entre una persona y su terapeuta. Busca el fortalecimiento de la salud mental a través de la aplicación de determinados procedimientos psicológicos.

Psicoterapia

“Intervenir es cambiar procesos internos, cambiar el medio o cambiar las maneras como las personas se relacionan con su medio; intervenir es ayudar a que la gente participe en el cambio; intervenir es hacer que la gente retome el control sobre su propia vida” (Amalio Blanco)



Frente a esto, la psicología social, hace una propuesta más integral de abordaje, afirmando que se deben sanar también a las relaciones sociales, es decir, los vínculos que establecemos en cada uno de nuestros entornos vitales, ya que considera que **la salud mental no se encuentra en la persona, sino “entre” las personas.**

La atención psicosocial aborda la salud mental y sus determinantes sociales. Propone que el ser humano, no puede ser intervenido solo en individual, ya que sus relaciones sociales inciden en su forma de pensar, sentir y actuar.

APOYO PSICOSOCIAL CON NIÑAS Y NIÑOS

Este manual propone un acercamiento basado en actividades lúdicas y artísticas como una estrategia de apoyo psicosocial a personas afectadas por estrés “tóxico” a raíz de situaciones de violencia extrema, como el desplazamiento forzado interno.

El manual utiliza de manera prioritaria la expresión artística para ayudar a las niñas, niños y adolescentes a procesar y comunicar de manera segura, los sentimientos relacionados con sus experiencias traumáticas.

El proceso de sanación comienza cuando una niña, niño o adolescente empieza a compartir sus sentimientos y recuerdos, ya sea verbalmente o a través de la expresión artística, con personas de confianza, que le muestran empatía, compasión y le escuchan sin juzgamientos.

El resultado final, es una niña, niño o adolescente que se siente menos aislado, más conectado y mucho más seguro.

Las técnicas dirigidas a niñez tienen finalidades sencillas: sanar, educar y divertir.

Cuando se utilizan estrategias basadas en expresiones artísticas es importante:

- No calificar el arte, ya que la actividad en sí misma, es más importante que la creación.
- El proceso es lo importante, no el producto final.
- No se “enseña” cómo hacer las cosas
- Se deben proveer materiales y actividades de arte “estructuradas”, donde la niña, niño o adolescente sepa bien qué es lo que se hará y decida si desea tomar parte. Con víctimas de violencia, es importante proveer estructura, certidumbre y facilitar la toma de decisiones así sea en aspectos sumamente sencillos.
- Durante el proceso, se escucha los sentimientos que se producen en las NNA, sin juzgar. Se provee motivación, soporte, aceptación, pero no se corrige, no se califica y no se juzga ningún resultado o emoción.

Cuando hablamos de artes:

- Dibujar: fomenta la concentración y permite hacer visibles sentimientos que pueden estar escondidos, no sólo hacia los demás, sino hacia sí mismo.
- Pintar: promueve un sentimiento de libertad ya que las personas son invitadas a experimentar con los colores. Promueve el desarrollo de la motricidad fina
- Música: ofrece soporte cuando las personas son guiadas en ejercicios de relajación. Ofrece la oportunidad de encontrar su propia voz mediante el canto, y promueve el trabajo en equipo y la coordinación al hacer música juntos. La música fortalece las habilidades matemáticas a través del compás, memoria de ritmos.
- Baile: permite ubicarse mejor en el espacio y el tiempo, sentirse presentes. Provee estabilidad, desarrollo de motricidad gruesa, desarrollo matemático y del ritmo.
- Actuación y narración: provee la oportunidad de crear historias y actuarlas, lo cual tiene un efecto profundamente sanador y transformativo; además, ayuda a desarrollar estrategias de afrontamiento positivo

Importante: el apoyo psicosocial no es una tarea exclusiva de psicólogos, sino de personas tiernas, cariñosas y comprensivas. La labor principal es generar un espacio de aceptación, entendimiento y manejo creativo del estrés.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

Al emplear las diferentes técnicas de expresión y ventilación emocional contenidas en el presente manual es normal evocar en las niñas, niños y adolescentes diferentes sentimientos o reacciones frente a las cuales, es importante estar preparados y preparadas. En este punto, hay que recordar que después de vivir distintas experiencias críticas, como el Desplazamiento Forzado Interno, las NNA no tienen la oportunidad o un espacio idóneo para expresar sus emociones, por tanto, al crear un ambiente de confianza entre el/la facilitador/a y el/la niño/a las respuestas emocionales surgirán de manera natural e inmediata.

A continuación, como una guía práctica frente a las respuestas emocionales que los/las niños/as puedan experimentar, se presenta un listado de acciones concretas para hacer y no hacer, tomando en cuenta que las NNA pueden presentar diversas respuestas emocionales ante las diferentes técnicas contenidas en el manual. Muchos NNA no experimentarán con la misma intensidad o iguales sensaciones y emociones, pues ante una misma situación pueden reaccionar de manera diferente debido a sus características de personalidad y recursos personales para el afrontamiento y factores de resiliencia personal, social y familiar.

Qué no hacer

Cortar las emociones que las NNA están experimentando

Utilizar expresiones como: deja de llorar, no tienes que llorar, tienes que calmarte.

Avasallar o brindar muestras efusivas e innecesarias de contacto físico, especialmente en casos donde la integridad física o sexual ha sido vulnerada.

Retirarse de la habitación.

Obligar a continuar con la realización de la técnica.

No expresar agradecimiento por la apertura.

Permitir que los/as niños/as se retiren del lugar sin realizar un ejercicio de relajación que permita aminorar la carga emocional experimentada.

Qué hacer

Brindar el espacio para que los/las niños/as experimenten y expresen libremente sus sentimientos y sensaciones, sin sentirse juzgados.

Utilizar expresiones como: te encuentras en un espacio seguro eres libre de expresar lo que sientes, es normal lo que estás sintiendo.

Con previo consentimiento, brindar muestras de apoyo físico como apoyar la mano en su hombro y reforzar con palabras de apoyo, por ejemplo: estoy aquí para escucharte, si necesitas algo yo puedo ayudarte.

Preguntar a los/as niños/as si desea que se le acompañe o si desea un momento a solas. Si es necesario retirarse por un momento, decir: debo retirarme por unos minutos, pero regresaré en unos momentos, mientras tanto, puedes hacer, etc.

Preguntarle si desea seguir o si siente que puede continuar.

Agradecer al niño por la confianza de expresar lo que está sintiendo en ese momento.

Realizar un ejercicio de respiración que se incluye en el manual, como ejercicio de cierre. .

Ejercicios

La expresión artística ayuda a las niñas, niños y adolescentes a procesar y comunicar de manera segura, los sentimientos relacionados con sus experiencias.



Ejercicio 1: Caras y Emociones



Consigna:

1. Se entregará a los/as niños/as una hoja con unos círculos (ver anexo 1), en ellos deberán dibujar las expresiones de alegría, tristeza y preocupación. Si los participantes gustan, la hoja puede ser decorada.
2. Al finalizar los dibujos se comentará en que momentos de su vida han sentido esas tres emociones.
3. La persona facilitadora preguntará si existe una forma de manejar esas emociones, si los/as niños/as responden que sí, se pedirá que describan detalladamente como manejarían dichos estados.

Materiales: Hoja con círculos, lápiz, colores, plumones, lapiceros.



Ejercicio 2: Diccionario de Emociones

Tiempo de aplicación: 30 minutos

Edad: De 4 a 11 años

Objetivo: Conocer las emociones y de qué manera se presentan estas en la vida cotidiana

Qué se trabaja: Mediante el uso de ejercicios como recortar y pegar se logra un estado de relajación y a través de la puesta en común de lo realizado se aborda el reconocimiento de las emociones y la manera en cómo estas se expresan tanto física como verbalmente.

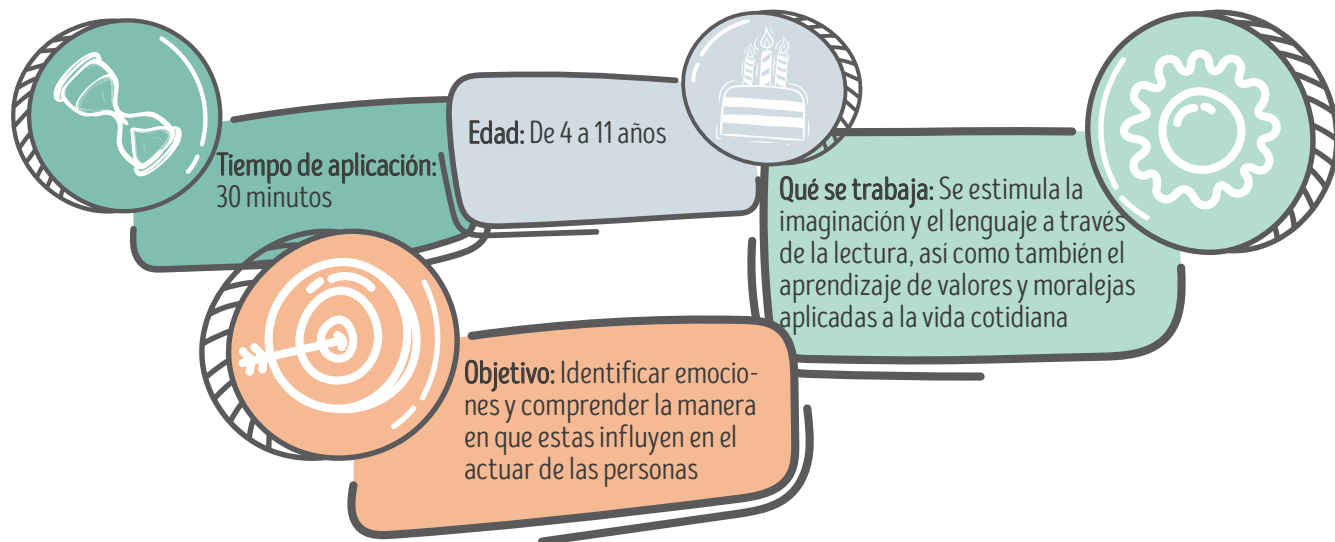
Consigna:

1. Se invitará a los/as niños/as a que busquen en distintos materiales bibliográficos (revistas, periódicos, etc.) imágenes que representen emociones
2. Deberán recortar dichas imágenes y luego rotularlas con el nombre de la emoción que han identificado que se representa.
3. A medida que se van rotulando las emociones, se creará un espacio para hablar de cada una de ellas, por ejemplo: pueden hacerse preguntas acerca de cómo actúan o qué piensan cuando experimentan esas emociones y si es posible controlarlas o no y de qué manera.

Materiales: Periódicos, revistas, tijeras, pegamento, plumones o colores.

Nota: si existe dificultad para identificar las emociones, el facilitador puede sugerir empezar por las emociones básicas como felicidad, tristeza, enojo y posteriormente ir ampliando en otras más complejas.

Ejercicio 3: Cuento “El monstruo de los colores de Anna LLenas”



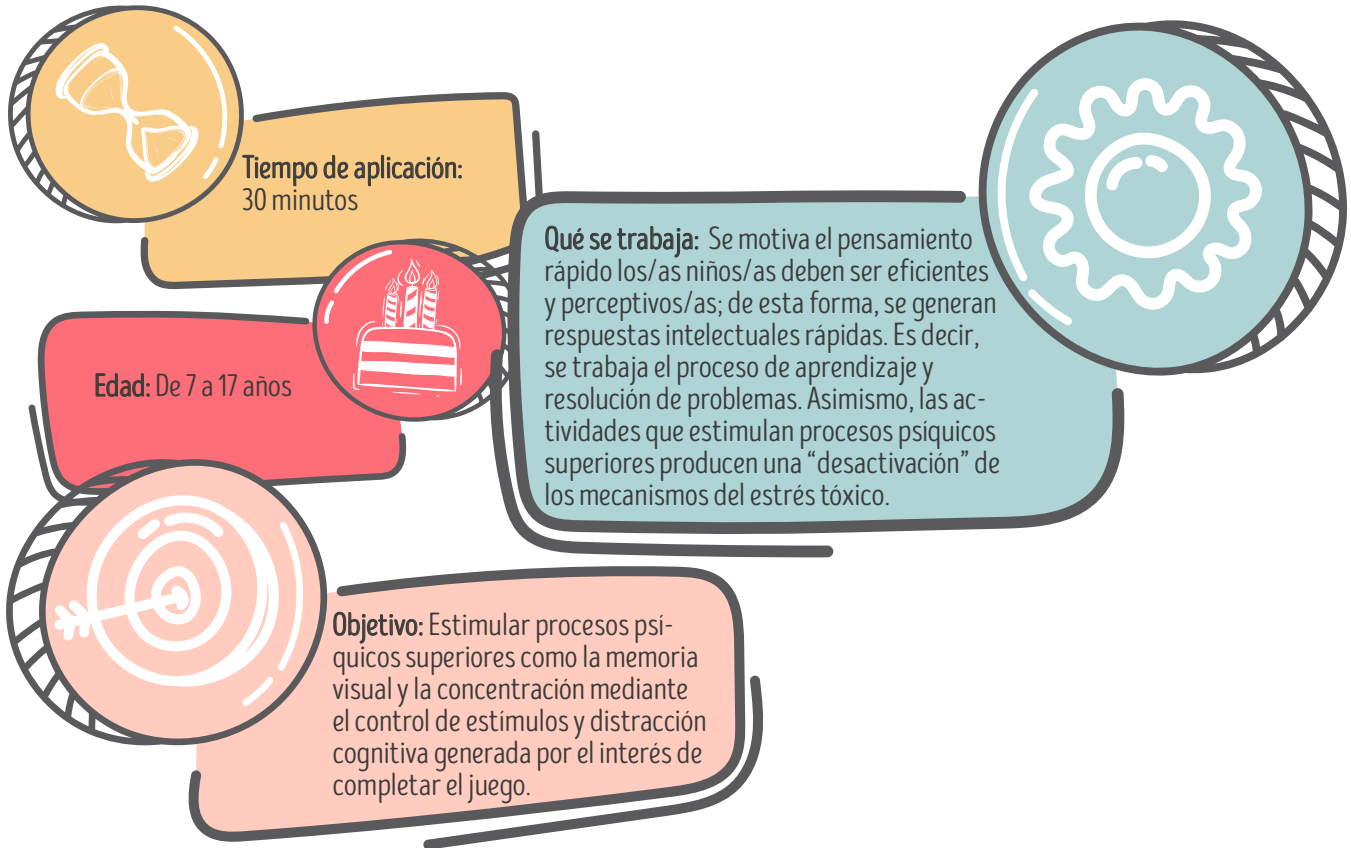
Consigna:

1. Se indicará a los/as niños/as que se leerá un cuento (ver anexo 2) para conocer acerca de las emociones
2. El facilitador leerá el cuento para los/as niños/as (en caso de que puedan leer, lo harán juntos), es importante realizar preguntas acerca de qué se comprende con las imágenes que se muestran en el cuento, ya que éstas son la forma en cómo se expresan las emociones al ser ventiladas.
3. Posteriormente se entregará a los/as niños/as papel y colores para que dibujen una situación de su vida donde hayan experimentado una gran felicidad, invitando a la reflexión que los momentos buenos son los más memorables y que por ello deben ser atesorados con mucho más cariño que otros.

Materiales: Cuento “El monstruo de los colores”, papel, lápiz, colores.



Ejercicio 4: Memoria de Emociones



Consigna:

1. Las tarjetas de memoria (ver anexo 3) deben ser preparadas con antelación, se recomienda fotocopiarlas en papel acartonado u opalina para luego recortarlas.
2. Se esparcirán las tarjetas al reverso, sobre una superficie y se moverán para darle un grado de dificultad al encontrar las parejas.
3. El facilitador participará del ejercicio al igual que los/as niños/as, si selecciona dos tarjetas y coinciden, compartirá información sobre la emoción plasmada y buscará que los/as niños/as compartan su opinión sobre lo escuchado.
4. De igual manera, se pedirá a los/as niños/as seleccionar dos tarjetas y voltearlas, si coinciden, deberán representar con mímicas la emoción plasmada en dichas tarjetas, el facilitador puede ampliar el ejercicio al preguntar en qué momento específicamente se ha experimentado esa emoción y qué hacen cuando sucede, etc.
5. El juego finaliza al encontrar todas las parejas.

Materiales: Tarjetas de memoria

Ejercicio 5: Dominó de los Sentimientos

Tiempo de aplicación: 30 minutos

Objetivo: Ampliar el vocabulario de emociones y experimentar el beneficio de la comprensión puntual de las emociones en situaciones cotidianas.

Edad: De 7 a 17 años

Qué se trabaja: Educación emocional, toma de consciencia de las propias emociones y de las demás personas.

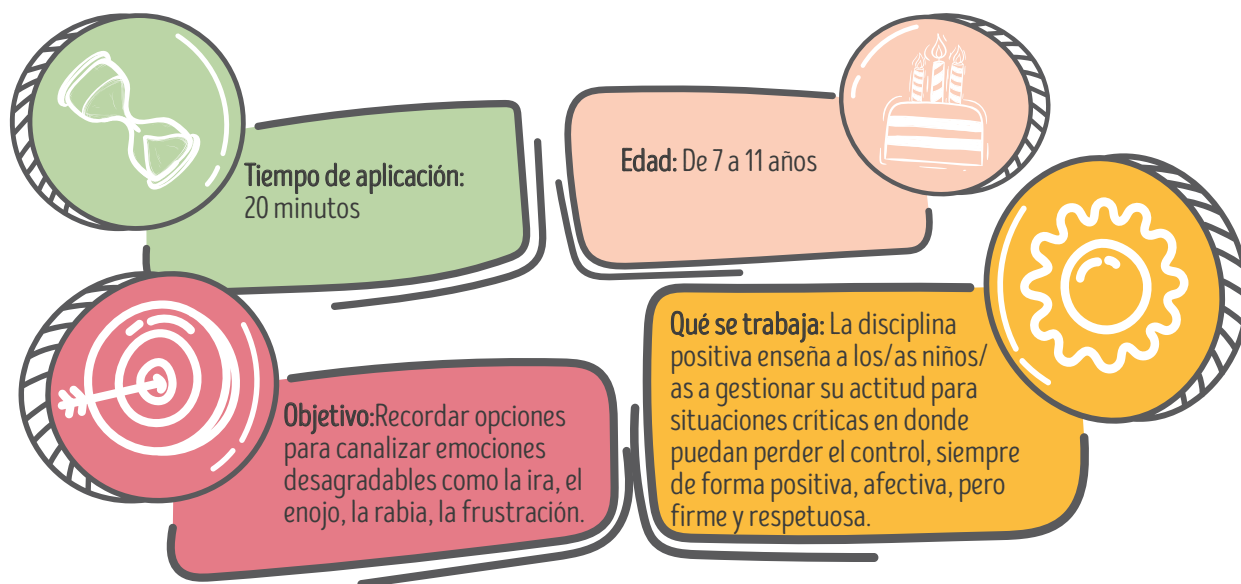


Consigna:

1. Se preguntará a los/as niños/as si han jugado alguna vez al dominó clásico, si se tiene una respuesta negativa se procederá a explicar el juego de la manera más sencilla posible.
2. Cada ficha (ver anexo 4) tiene dos entradas que coinciden con una ficha por la izquierda y otra por la derecha, se explicará que, para concluir el ejercicio, debe quedar un rectángulo cerrado conformado por todas las fichas.
3. Posteriormente se preguntará acerca de cómo se sintieron al realizar el juego, cómo lo empezaron, si hubo dificultad para terminarlo y cuál creen que es la utilidad del mismo.
4. Al final se realizará la reflexión de que es necesario reconocer nuestros sentimientos y emociones para poder manejarlos de una mejor manera.

Materiales: Fichas de dominó.

Ejercicio 6: Rueda de Opciones

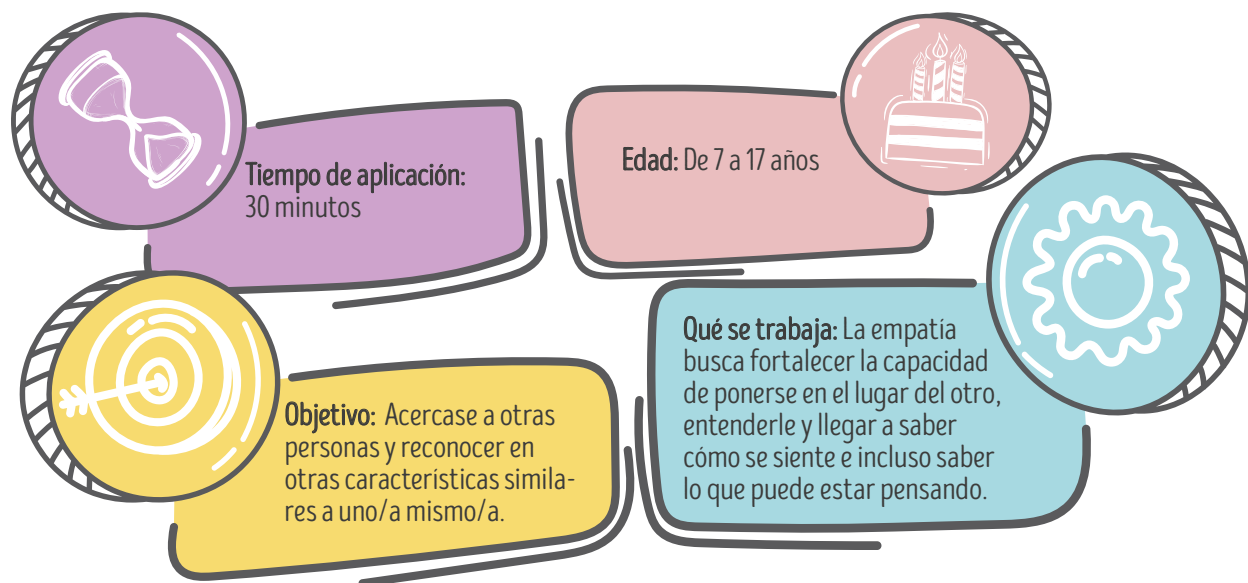


Consigna:

1. Se pedirá a los/as niños/as que recuerden un momento en que hayan sentido enfado qué hicieron en ese momento.
2. Luego se elaborará una lista de cosas que puedan hacer en esa misma situación pero que sean alternativas positivas. Es importante la participación activa del niño, por tanto, el facilitador debe procurar no darle las soluciones, simplemente acompañarlo.
3. Luego se completará la rueda (ver anexo 5) para dividirlo en tantas porciones como ideas se ha escogido junto con los/as niños/as. Se dibujarán y escribirán en las porciones y se deberá armar una ruleta que pueda ser girada, así como se presenta la fotografía en anexos.
4. Cuando los/as niños/as se sienta desbordados/as y a punto de explotar, pueden recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción.
5. Puede aprovecharse el espacio para recordarle a los/as niños/as que todas las emociones son buenas y deben expresarse, pero que deben hacer un esfuerzo para encontrar la mejor manera de hacerlo y así no dañar a los demás ni a sí mismos.

Materiales: Fotocopia de hojas con rueda, tijeras, lápices, colores, plumones, papel acartonado u opalina, tachuelas, pegamento.

Ejercicio 7: “Soy Tú”



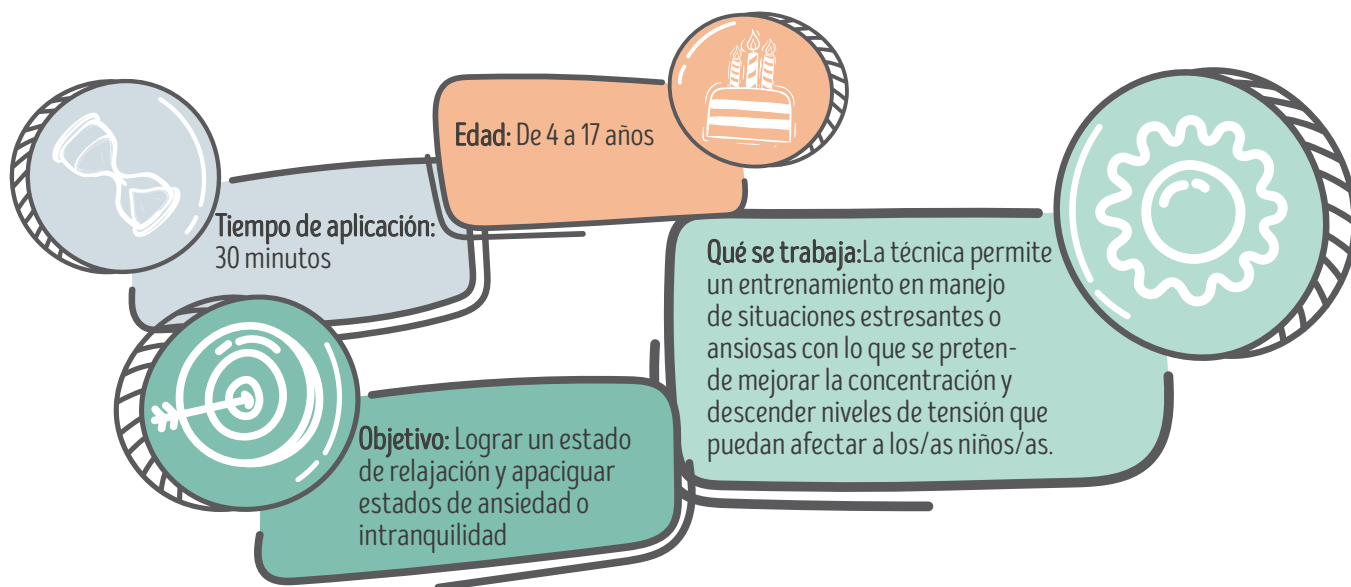
Consigna:

1. Se fotocopiarán y recortarán las tarjetas con preguntas (ver anexo 6).
2. Se doblarán hasta que queden en tamaños muy pequeños y se introducirán en algún recipiente que se considere pertinente.
3. Posteriormente los/as participantes deberán lanzar un dado por rondas, quien saca el número mayor tendrá el derecho de sacar una tarjeta y preguntarles a los/as demás y estos deberán responder con sinceridad a dichas interrogantes y así hasta que se acaben todas las tarjetas.
4. Para finalizar, si el ejercicio se realiza de manera grupal, se preguntará si había cosas que desconocían de las otras personas y se preguntará acerca de cómo se sintieron al hablar de temas personales.

Materiales: Tarjetas con preguntas, dado.



Ejercicio 8: La Semilla se vuelve Árbol



Consigna:

1. Se pide a los/as niños/as que se acuesten en el piso en posición fetal y guarden silencio. Se les muestra la forma en que deben acostarse. Luego se elaborará una lista de cosas que puedan hacer en esa misma situación pero que sean alternativas positivas. Es importante la participación activa del niño, por tanto, el facilitador debe procurar no darle las soluciones, simplemente acompañarlo.
2. Se reproduce la música y se les dice que van a escuchar la historia de una semillita y que cada una de ellos/as son la semillita, que sus brazos son las ramas, sus pies las raíces y su cuerpo el tronco
3. La persona facilitadora empieza a guiar el ejercicio en forma pausada y voz suave:

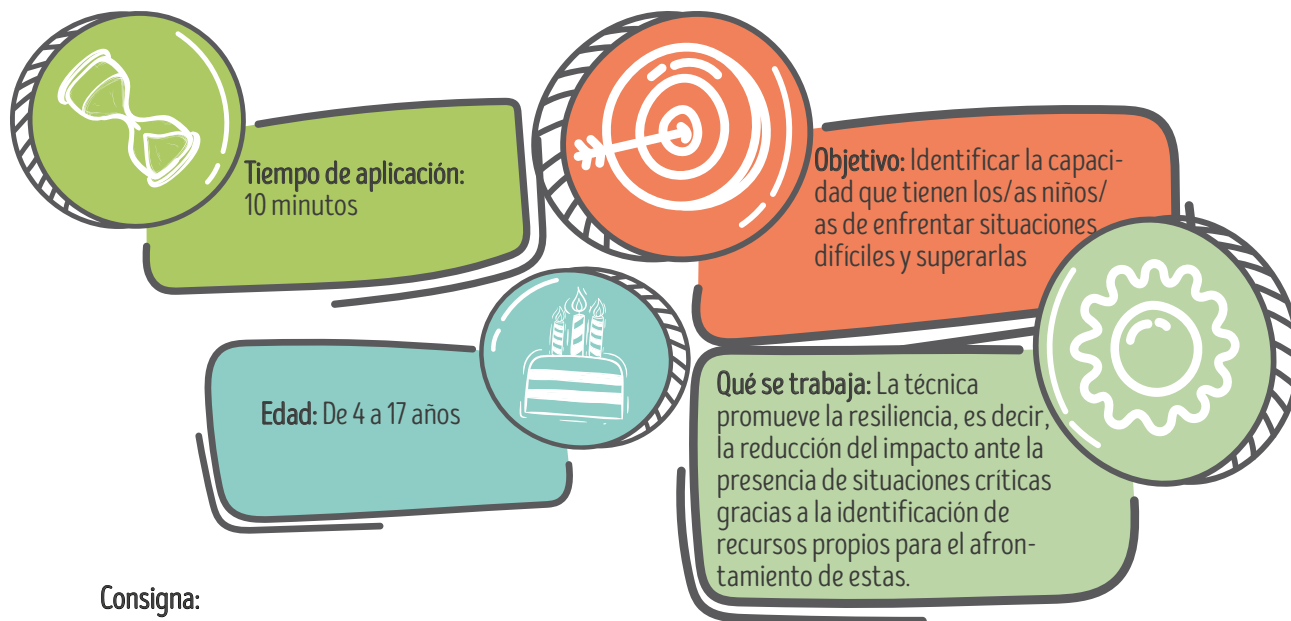
"Había una semillita que calló en una tierra muy fértil, día a día le caían gotitas de agua desde un árbol que estaba encima de ella.

La semillita fue creciendo y creciendo y comenzó a retoñar. Primero una ramita (se les pide que extiendan un brazo) luego otra ramita (el otro brazo), sus raíces se fueron fortaleciendo (estiran un pie) y cada vez se pegaba más a la tierra (estiran el otro pie). Esta plantita fue creciendo (se levantan un poco y estiran un pie) y creciendo (se ponen de rodillas).

Luego la lluvia permitió que su pequeño tronco se fortaleciera (se ponen de pie) y diera muchos frutos. Vino el viento y lo movía (levantan las manos y suavemente las mueven de un lado a otro) y así se convirtió en un gran árbol."

Materiales: Pista de audio con música relajante o sonidos de la naturaleza y equipo de sonido.

Ejercicio 9: Tengo Resiliencia



Consigna:

1. Se pide a las y los participantes que cierren sus ojos y respiren profundamente tres veces, inhalando y exhalando.
2. Luego, con voz pausada se les va dando las siguientes orientaciones:

“Cierra tus ojos y respira profundamente. Concéntrate en las sensaciones de tu cuerpo, las piernas, los brazos, el cuello. Ahora que estas tranquila, o tranquilo, piensa en alguna situación difícil que te haya ocurrido hace poco, dentro o fuera de tu familia, y que fue superada. Identifica el sentimiento que experimentaste al superar lo ocurrido y quédate con ese sentimiento, siéntelo de nuevo.

Esta situación puede ir desde una complicación social o familiar, sacar una mala nota, olvidar un encargo o tarea, u otro tipo de problema personal.

Una vez que tengas la imagen y sentimiento de esa situación observa lo siguiente: ¿Qué hiciste en ese momento? ¿Cómo te sentías? ¿Había alguien en especial que te ayudó? ¿Quién era esa persona... y qué hizo para ayudarte? ¿Cuál fue el final y cómo están las cosas ahora?

Por favor, guarda esa imagen y ese sentimiento y comienza a abrir los ojos lentamente. Reflexiona sobre lo que acabas de sentir...

3. Al finalizar, la persona facilitadora puede explicar el concepto de resiliencia: *“Resiliencia es la capacidad que tenemos las personas de aprender nuevas cosas y ser más fuertes, después de haber vivido una situación difícil. Todas y todos somos resilientes”*

Materiales: Pista de audio con música relajante y equipo de sonido.

Ejercicio 10: Camino hacia Mis Metas



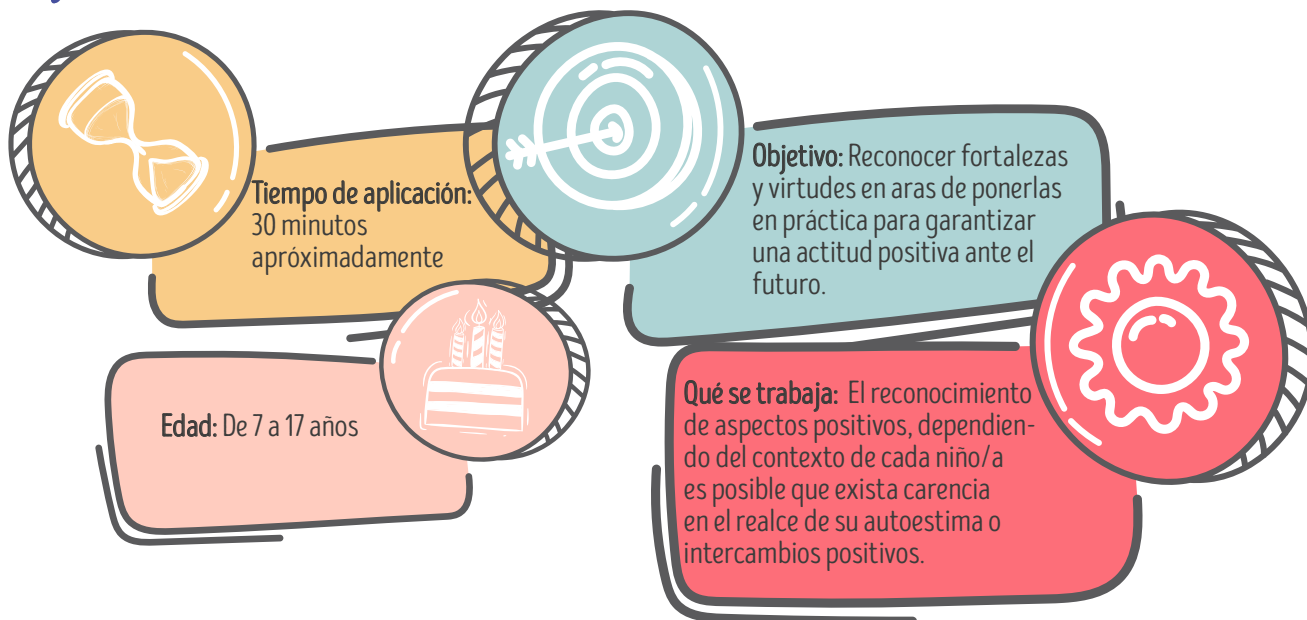
Consigna:

1. Se entrega a los/as participantes una página con el esquema “La escalera hacia mis metas” (ver anexo 7).
2. Se les pedirá que piensen detalladamente cuáles son sus mayores sueños y metas. Por ejemplo, la profesión que les gustaría estudiar o algo que quisieran aprender. Esa meta la escribirán en la parte más alta de la escalera, donde dice MI META.
3. Luego reflexionarán sobre sus fortalezas y lo que han logrado hasta ahora. Eso lo escribirán en la primera grada.
4. Después pensarán en qué necesitan hacer para llegar a la meta y lo escribirán en la segunda grada.
5. Las capacidades o recursos que necesitan para alcanzar esa meta las escribirán en la tercera grada y en la cuarta grada escribirán dónde pueden desarrollar esas capacidades u obtener esos recursos (por ejemplo: instituciones gubernamentales, no gubernamentales, familiares o comunitarias).
6. Al finalizar, se expondrá el dibujo “La escalera hacia mis metas”, además se realizarán preguntas sobre los aprendizajes que ha dejado el ejercicio, y si es importante identificar los pasos y fortalezas para alcanzar sus sueños y metas. La persona facilitadora los anima a que den seguimiento a esos sueños, y se esfuercen cada día por alcanzarlos.

Materiales: Hoja con esquema “La escalera hacia mis metas”, lapicero o lápiz.

Nota: Esta técnica es recomendada en momentos en los que la familia desplazada, ya inició un proceso de reasentamiento o se encuentra con necesidades de protección superadas.

Ejercicio 11: Pensar en el Futuro (Mis Fortalezas)



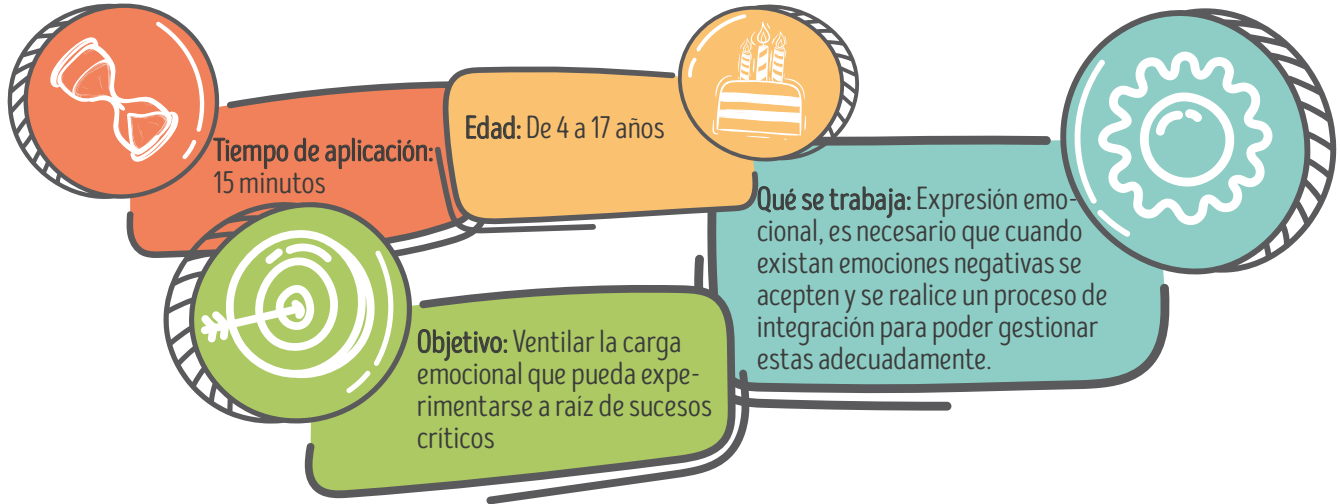
Consigna:

1. Se le entregará a cada participante una página con el esquema (ver anexo 8) y se les pedirá que en cada recuadro escriban lo que ahí solicita. La persona facilitadora lee cada apartado del esquema y lo explica, en caso que hubiera dudas.
2. Cuando han terminado de escribir en los cuatro apartados, explicarán y intentarán profundizar en lo escrito en el esquema.
3. La persona facilitadora abre el espacio para reflexionar y puede realizar preguntas acerca de cuándo fue la última vez que recibieron un cumplido o cómo se sienten cuando reciben una retroalimentación positiva de alguien, y que, aunque eso suceda muy poco no hay que olvidar el valor con el que cada persona cuenta.

Materiales: Fotocopias con el esquema “Mis fortalezas”, lápiz o lapicero.



Ejercicio 12: El Color de las Emociones



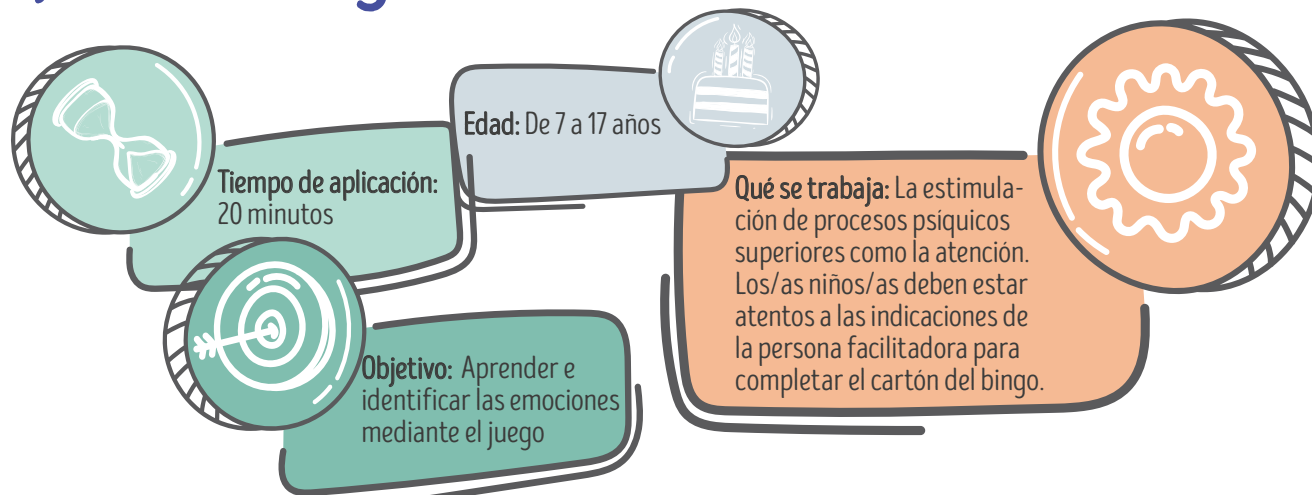
Consigna:

1. En una bolsa transparente se depositan todos los trozos de papel. La bolsa se abre para que los/as niños/as elijan tres trozos de diferentes colores. Un trozo representará la forma en que se sintieron al momento en que ha ocurrido algo malo en su vida; otro, la forma en que se sienten en la actualidad y el tercero, la forma en que quisieran sentirse después.
2. Cuando se hayan elegido los tres trozos, deberán explicar qué significa el color y el tamaño de cada trozo de papel que escogieron.
3. La persona facilitadora abrirá un espacio de reflexión para mencionar que las emociones deben ser expresadas regularmente de una manera adecuada y es que la supresión de éstas puede traer consigo consecuencias tanto psicológicas como físicas (somatización).

Materiales: Trozos de papel de diferentes colores, tamaños y formas geométricas, bolsa.



Ejercicio 13: Bingo de las Emociones



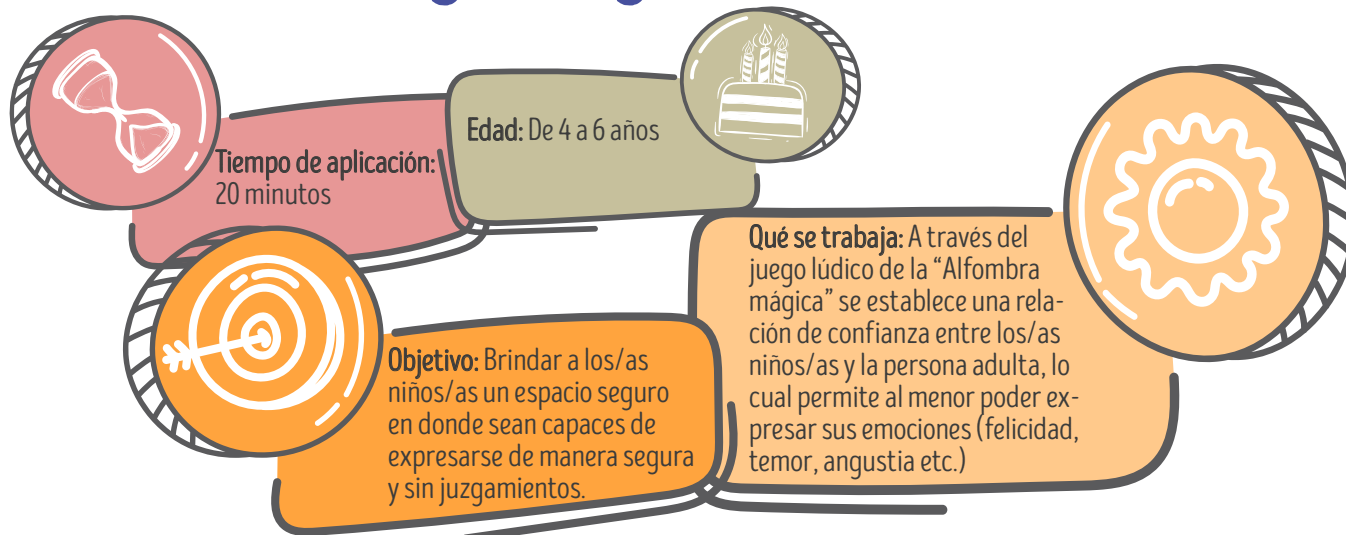
Consigna:

1. Se le entrega un cartón a cada niño/a junto con algún objeto pequeño para ser puesto sobre el cartón (bolitas de papel, botones, etc.)
2. La persona facilitadora irá sacando una lámina una por una donde se represente una emoción, los/as niños/as deberán estar atentos de comprobar si cuentan con esa lámina en su cartón y con eso, seleccionarla si es así.
3. A medida que se van sacando las láminas, la persona facilitadora puede aprovechar el espacio para preguntar acerca de cuándo fue la última vez que experimentaron esa emoción y pueden describir la situación.
4. El juego finaliza cuando el cartón ha sido completado.

Materiales: Cartón de Bingo y láminas con emociones (Anexo 9)



Ejercicio 14: Mi Lugar Seguro



Consigna:

1. Se lee el cuento “El regalo del Rey o la Reina” (ver anexo 10)
2. Invitar al niño/a subir a la “Alfombra Mágica”
3. Comenzar el viaje en la alfombra mágica (literal a)
4. Pedir los/as niños/as que representen su lugar seguro por medio de un dibujo
5. Se considera adecuado, poder ir ayudando a los/as niños/as a establecer semejanzas entre el lugar seguro y un lugar en el contexto en el cual vive. Preguntas tales como, ¿conoces algún lugar que se le parezca en tu casa, colegio o en algún otro lugar? ¿En qué se parece? ¿Qué le falta para ser más parecido? ¿Crees que podríamos hacer que se parezca más? ¿Cómo?

*En algunos casos se puede emplear solo literal a o b.

Materiales: Cuento “El regalo del Rey o la Reina”, Alfombra de yoga.

Ejercicio 15: Mis Personas Seguras



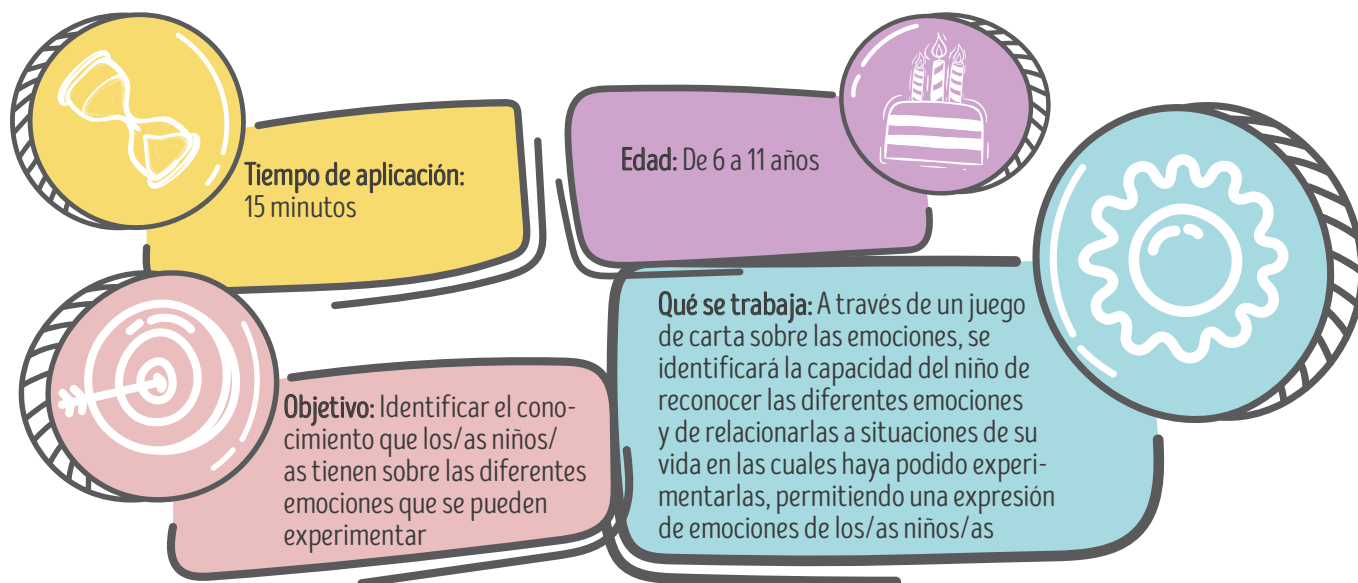
Consigna:

1. Se invita los/as niños/as subir a la alfombra mágica (alfombra de yoga), comentándole que la alfombra mágica tiene el poder de llevarnos a donde queramos, podemos ir al espacio, a alguna época que deseemos conocer, a la playa, a alguna montaña o bosque (dejar que los/as niños/niñas seleccionen el lugar, cuando seleccionen el lugar se les indica que en este viaje puede invitar a las personas que quiera que lo acompañen.
2. Se invita los/as niños/as a escoger las personas que lo acompañaran en el viaje (uso de tarjetas de personajes) utilizando preguntas como: ¿A quién te gustaría llevar en este viaje? ¿A quiénes invitamos a este viaje? Indagar sobre las cualidades de las personas que fueron invitadas al viaje preguntando: ¿Porque vamos a llevar a estas personas? ¿Quién se sentará a la par tuya?
3. Por medio de una breve reflexión se les ayuda a los niños a reconocer que las personas que lo acompañaron a su viaje imaginario son las personas que son nuestro apoyo ante cualquier situación.

Materiales: Alfombra de yoga, tarjeta de personajes (ver anexo 11)

También puede emplearse el uso de tarjeta de animales.

Ejercicio 16: Adivina Qué Siento



Consigna:

1. Se invita a los/as niños/as a participar en un juego de cartas.
2. Se despliegan al azar y boca abajo las cartas con las diferentes emociones.
3. Por medio de un ejemplo se le indica a los/as niños/as: "Cuando te toque una carita, debes ver de qué emoción se trata y decir "La carita que me tocó es una emoción que se siente cuando...". Si me cuentas una situación o un objeto que te produzca esa emoción, yo intentaré adivinar de qué emoción se trata. Si yo adivino, tú ganas. Si no adivinas, gano yo. El que se queda con más caritas se merece un aplauso".
4. Se puede realizar una breve reflexión sobre las emociones, recalcando que experimentar enojo, tristeza, rabia y todas las diferentes emociones es normal y está bien, que todos incluso los adultos las experimentamos porque son una respuesta normal que tenemos ante las diferentes situaciones que podemos vivir.



Materiales: Set de cartas de emociones (ver anexo 12)

Ejercicio 17: ¿Qué te parece el cuento?

Tiempo de aplicación: 20 minutos

Edad: De 4 a 6 años

Objetivo: Lograr que los/as niños/as sean capaz de reconocer y relacionar las sensaciones que diferentes emociones pueden generar.

Qué se trabaja: Por medio del uso de relatos de cuentos lograr en los/as niños/as un reconocimiento de las diferentes sensaciones o emociones que se pueden experimentar

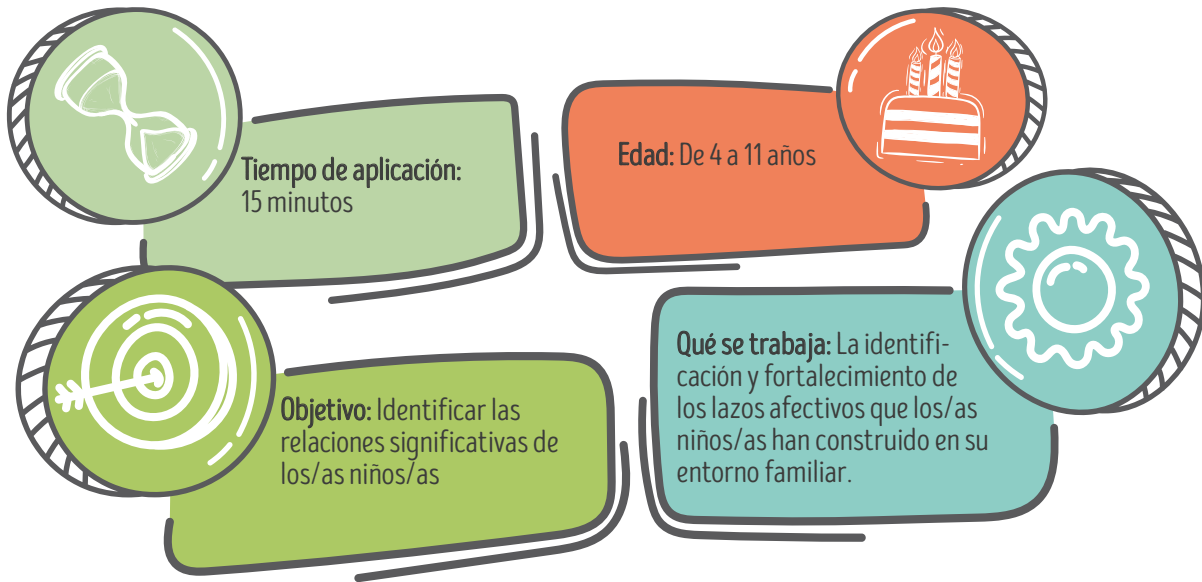
Consigna:

1. Lectura a los/as niños/as de cuentos cortos (rabia, miedo, vergüenza)
2. Realizar preguntas guía (¿Qué crees que sentía el volcán/el león, el monito? ¿Como sigue el cuento?)
3. Entregar páginas de papel bond y pedir que continúe el cuento.
4. Preguntar a los/as niños/as en qué momento de su vida se ha sentido como los personajes de cada cuento.
5. Tomar un momento de reflexión y comentarle a los/as niños/as que todas las personas experimentamos emociones, y que experimentarlas es una respuesta normal que tenemos ante diferentes situaciones que podemos vivir, que hay momentos que nos podemos sentir enojados, tristes, felices, etc., y que reconocer estas emociones y aceptarlas, nos permite desarrollar un mayor control sobre ellas.

Materiales: Cuentos (ver anexo 13), páginas de papel bond, colores o temperas

Nota: Se puede emplear el uso modelado con plastilina para ilustrar el cuento.

Ejercicio 18: Viaje al Espacio



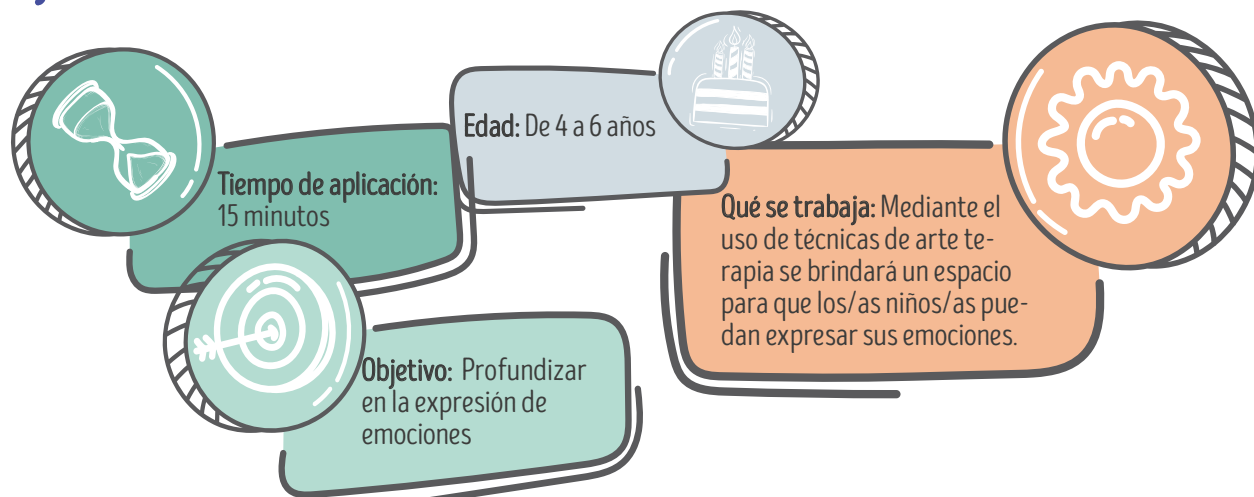
Consigna:

1. Se comenzará preguntando a los/as niños/as ¿Sabes que es un planeta? ¿De qué color son los planetas? ¿Hay planetas grandes o pequeños?
2. Después se le indica a los/as niños/as que deben de imaginar que cada miembro de su familia es un planeta y que el planeta que está en medio es el, se le invita a dibujar los diferentes planetas que estarán a su alrededor.
3. Cuando los/as niños/as hayan finalizado el dibujo se preguntará quien es cada uno de los planetas que ha dibujado si los/as niños/as pueden se pedirá que escriba el nombre de quien representa cada planeta.
4. La persona facilitadora puede hacer la reflexión a los/as niños/as que las personas que ha representado son quienes siempre están para ayudarlo, que son quienes le cuidan y que puede confiar en ellos incondicionalmente.

Materiales: Páginas de papel bond, colores, plumones, tempera, plastilina (opcional).

Nota: También se puede utilizar modelado con plastilina.

Ejercicio 19: El Arte de las Emociones

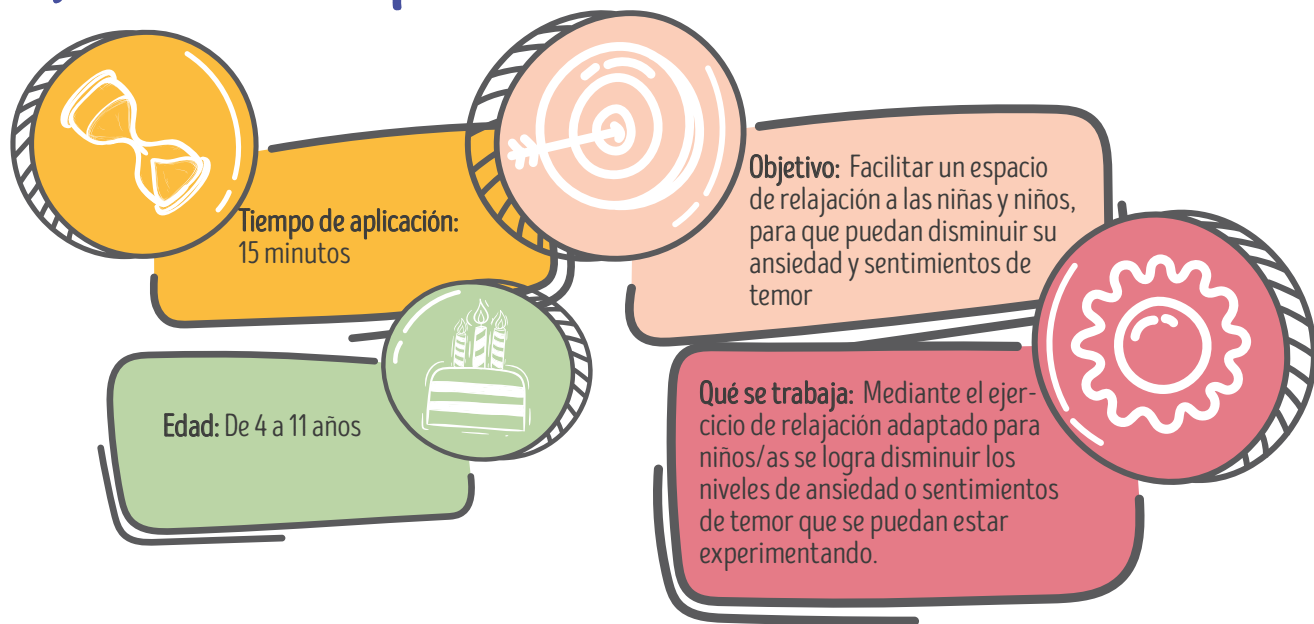


Consigna:

1. Se le entrega varias páginas a los/as niños/as y temperas.
2. Se les pide que dibuje varias huellas de sus dedos, utilizando las témperas y les dibujen pies, cabello y rostro. Las huellas deberán tener diferentes expresiones: tristeza, preocupación, indiferencia, miedo, susto y otras.
3. Después de realizar los dibujos se les pregunta a los/as niños/as en que situaciones se han sentido como las diferentes huellas que han dibujado.
4. Tomar un momento de reflexión y comentarle a los/as niños/as que todas las personas experimentamos emociones, y que experimentarlas es una respuesta normal que tenemos ante diferentes situaciones que podemos vivir, que adultos y niños podemos sentirnos de diferente manera ante la misma situación.

Materiales: Páginas de papel, pinturas, colores.

Ejercicio 20: Respirando como Animales



Consigna:

1. Se les cuenta a las niñas y a los niños que hay diferentes formas de respirar. Por ejemplo, la hormiga es pequeña, respira de manera lenta y profunda. El león es grande y fuerte, respira rápido y superficial.
2. Se les invita a que respiren como leones y luego como hormigas. Se les dice que la mejor manera de respirar es como la hormiga y se les pide que respiren despacio y profundo. Se hacen ejercicios de respiración profunda 3 o 4 veces.
3. Después de la realización de los ejercicios se les pregunta a los/las niños/as como se sintieron antes y después de realizar la respiración, si expresan que el malestar no ha disminuido se puede repetir los ejercicios.
4. Se realiza una breve reflexión, expresando a los/as niños/as que respirar como una hormiga nos puede ayudar a sentirnos en calma, que podemos realizar ese ejercicio cuando nos sintamos muy enojados o cuando nos sintamos nerviosos por algún motivo

Materiales: Ninguno.

Ejercicio 21: Mi Receta de la Felicidad

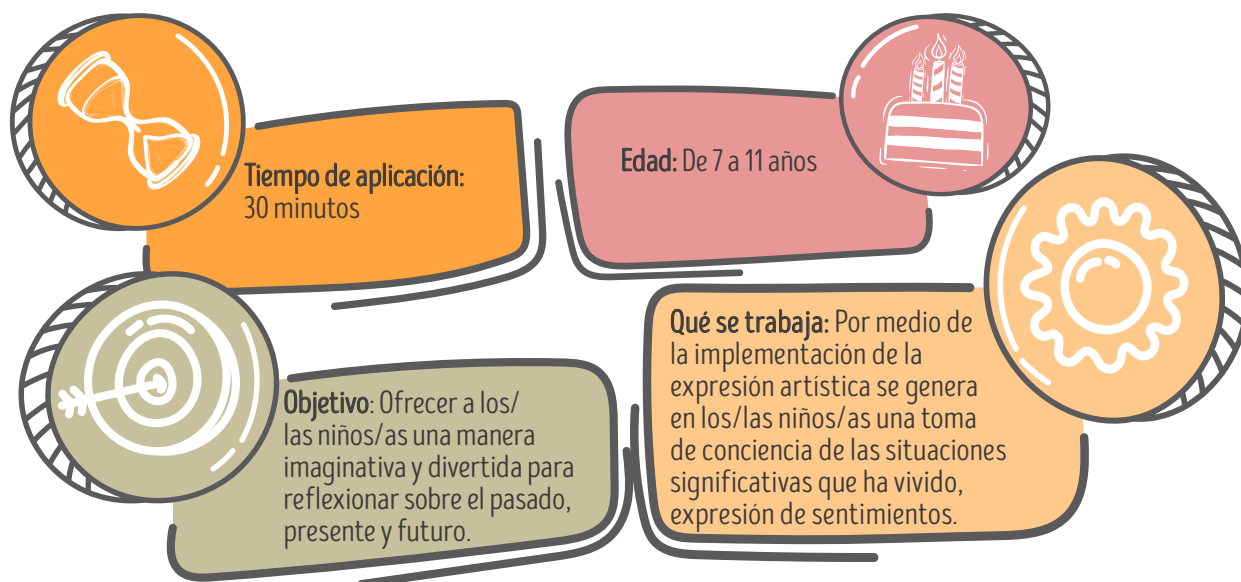


Consigna:

1. Se invita a los/las niños/as que piensen en las personas, cosas, situaciones que les hacen sentir felices, que recuerden esos momentos que estuvieron rodeados de personas y se sintieron felices.
2. Se les pregunta si conocen que es una receta, se les dice que este día harán su propia receta, pero esta receta no es de cocina, sino que es una receta de nuestra felicidad que llevara ingredientes que son lo que nos hace sentir felices y las medidas de cada ingrediente será la cantidad de felicidad que nos hace sentir.
3. Se les entrega a los/las niños/as una página de papel bond, colores o temperas y se les invita a hacer su propia receta con sus ingredientes y cantidades.
4. Cuando los/las niños/as terminen el dibujo el/la facilitadora/facilitador realizara una breve reflexión encaminada a la toma de conciencia de la importancia de las personas en nuestra vida, de que la felicidad no conlleva cosas materiales, que la conforman las personas y recuerdos que construimos a lo largo de nuestra vida.

Materiales: Páginas de papel bond, colores o temperas.

Ejercicio 22: La Cámara

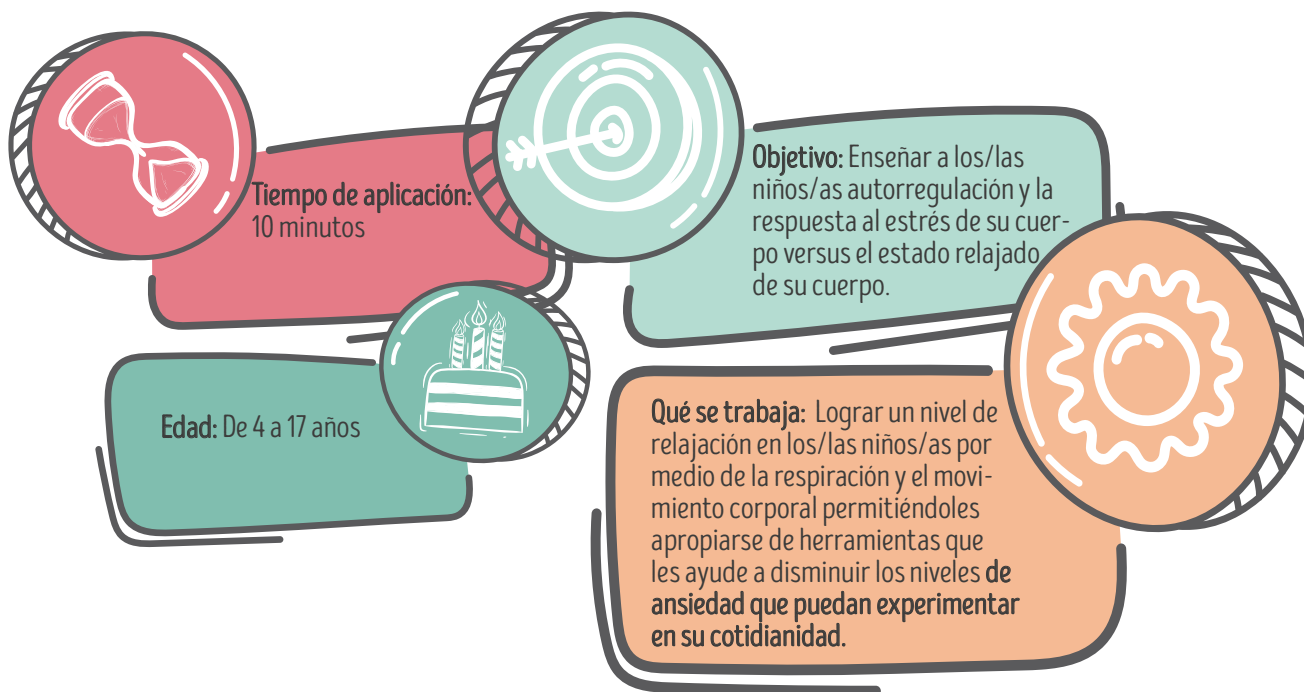


Consigna:

1. Se le entrega a los/las niños/as una cámara (ver anexo 14), invitándolos a imaginarse que somos camarógrafos profesionales y que vamos a tomar unas fotos, pero que nuestra cámara toma fotos del pasado, del presente y del futuro.
2. Entregándoles una página de papel bond se les pide a los/las niños/as que piensen en un momento en el pasado al cual les hubiera gustado tomarle una fotografía, pero no pudieron, cuando los/las niños/as logren recordar el momento se les invita a dibujar ese momento.
3. Después se les invita a recordar un momento en el presente de cual desean tener una fotografía y se les pide que lo plasmen en un dibujo.
4. Luego se les indica que vamos a imaginar nuestro futuro y al igual que nuestro pasado y presente le vamos a capturar en una fotografía que plasmaremos en un dibujo.
5. Para finalizar la técnica, se realiza una breve exploración de los sentimientos que genera el recordar el momento del pasado, pensar en el presente e imaginar el futuro, preguntando: ¿Qué aprendiste acerca de ti mismo/a? ¿Cómo fue esta actividad para ti? ¿Qué disfrutaste acerca del proceso?

Materiales: Páginas de papel bond, colores o temperas.

Ejercicio 23: Relajación y Autoregulación



Consigna:

1. Se les dice a los/las niños/niñas que vamos a jugar que somos diferentes objetos y se les muestra las imágenes (naranja, cerdo, tortuga, gato, chicle, mosca, elefante) (ver anexo 15)
2. Se hace una ronda de prueba leyendo las indicaciones
3. Al comprobar que los niños han entendido las indicaciones se puede ir alternando las imágenes al azar, se propone repetir el ejercicio mínimo cinco veces.
4. Se les pregunta a los/las niños/niñas como se sintieron antes y después de realizar los diferentes ejercicios, agregándoles que estos ejercicios los pueden realizar en su casa cuando sientan están nerviosos, se sientan enojados y que al realizarlos se sentirán tranquilos.

Materiales: Imágenes y guía de ejercicios

Ejercicio 24: Colorea tu nube

Tiempo de aplicación: 15 minutos

Edad: De 4 a 17 años

Objetivo: Enseñar a los/las niños/niñas una forma en que pueden ayudarse a sí mismos a relajarse a través de la respiración.

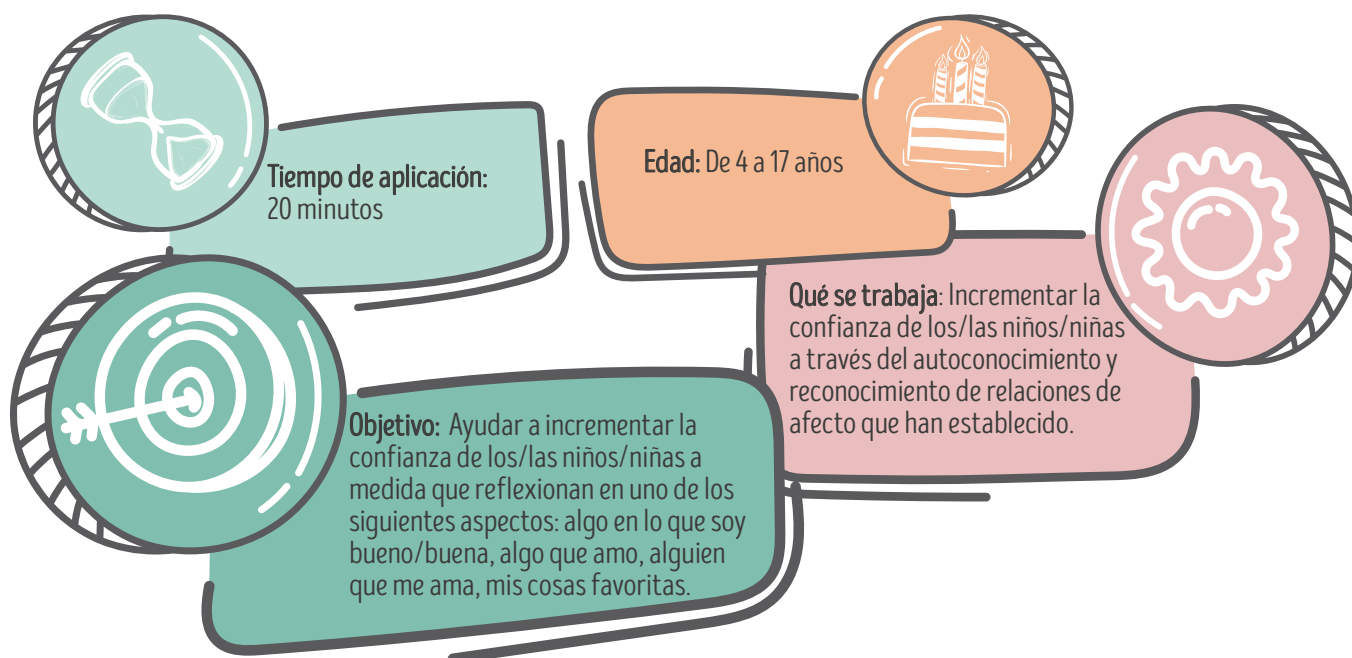
Qué se trabaja: Relajación completa a nivel corporal de los/las niños/niñas por medio de la adaptación de la técnica relajación progresiva para NNA

Consigna:

1. Se les indica a los/las niños/niñas que haremos un ejercicio que nos ayudara a relajarnos, para eso necesitamos sentarnos en una posición relajada y cerrar suavemente los ojos.
2. Seguir las indicaciones del guion (ver anexo 16)
3. Cuando se finalice con las indicaciones del guion se les preguntara a los niños como se sintió antes, durante y después de la relajación, esto permitirá evaluar la eficacia de la técnica.

Materiales: Guion

Ejercicio 25: Dibujos de Confianza



Consigna:

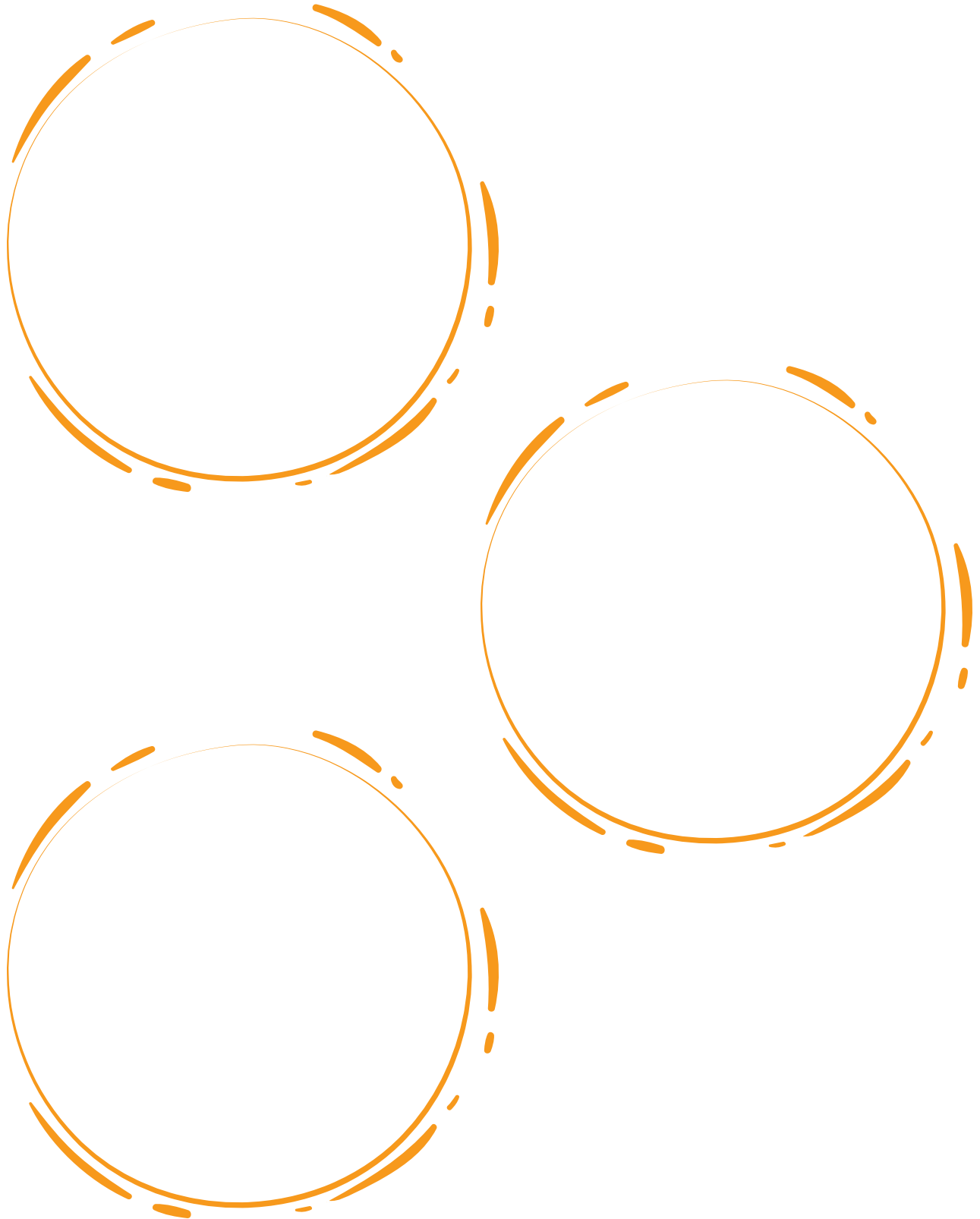
1. Se entrega a los/las niños/niñas papel, colores o temperas y se les pide que realicen diferentes dibujos, se pueden elegir entre: algo en lo que sean buenos, algo que amen, alguien que los ame, su cosa favorita etc.
2. Se pide a los/las niños/niñas que compartan sus dibujos y nos hablen de ellos.
3. Se hace una breve reflexión preguntando a los/las niños/niñas que tan seguido piensan acerca de sus cualidades positivas (cosas en lo que son buenos, personas que los aman, etc.) preguntarles cómo se sintieron realizando los dibujos, recalcarles de que a pesar de las diferentes situaciones que se pueden enfrentar en la vida siempre tenemos personas que nos aman y apoyan incondicionalmente como las personas que han dibujado, que las cualidades positivas de cada uno permiten superar estas situaciones y nos ayudan a salir adelante.

Materiales: Páginas de papel bond, colores o temperas

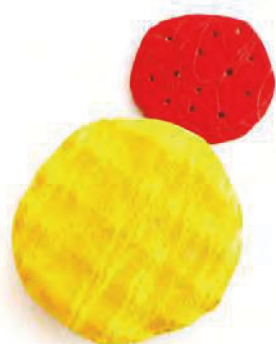
Anexos



Anexo 1: Caras y Emociones



Anexo 2: El Monstruo de Colores



el monstruo
de colores

annallenas



editorial
flamboyant

Anexo 2



Este es el monstruo de los colores.

Hoy se despertó raro, confundido...
No sabe muy bien que le pasa.

Anexo 2



Anexo 2



¿Otra vez en problemas?
¡No aprenderás nunca!

Anexo 2



Anexo 2



¡Qué enredo tienes con las emociones!
Así, revueltas no funcionan.



Anexo 2

Para ordenarlas deberías separarlas y poner cada una en un tarrito.

Si quieres, te ayudo a ponerlas en orden.



Anexo 2



Anexo 2

Cuando estas alegre, ríes, saltas, bailas, juegas...
y quieres compartir tu alegría con los demás.



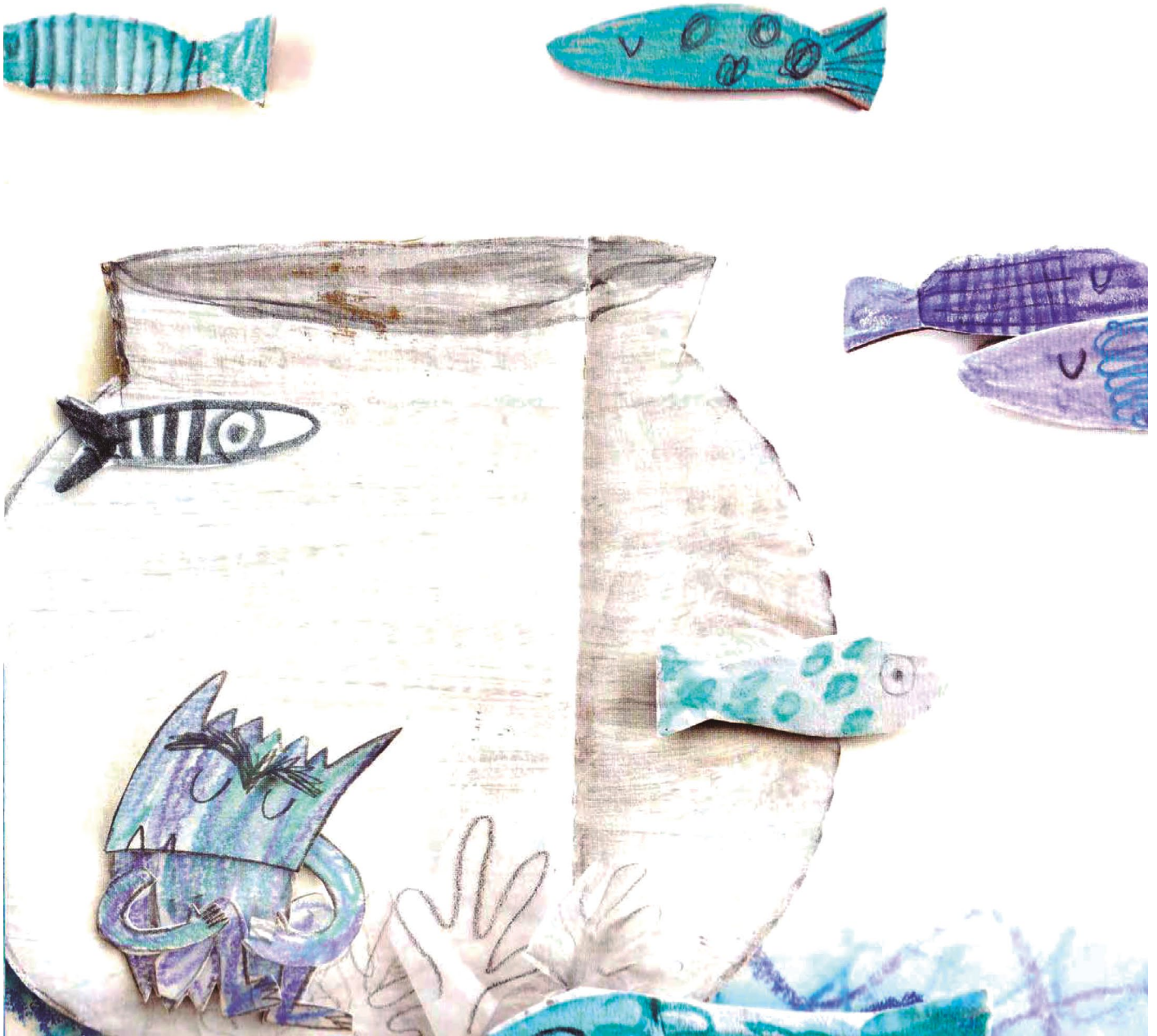
Anexo 2

La alegría es contagiosa.
Brilla como el sol, parpadea como las estrellas



Anexo 2

Cuando estás triste, te escondes,
prefieres estar solo y no quieres hacer nada...



Anexo 2

La tristeza se siente como cuando extrañas algo,
es suave como el mar y dulce como los días de
lluvia...

escu
ca, pala
nera rampa p
el poderío hi
mentos claus
la voz de los
al



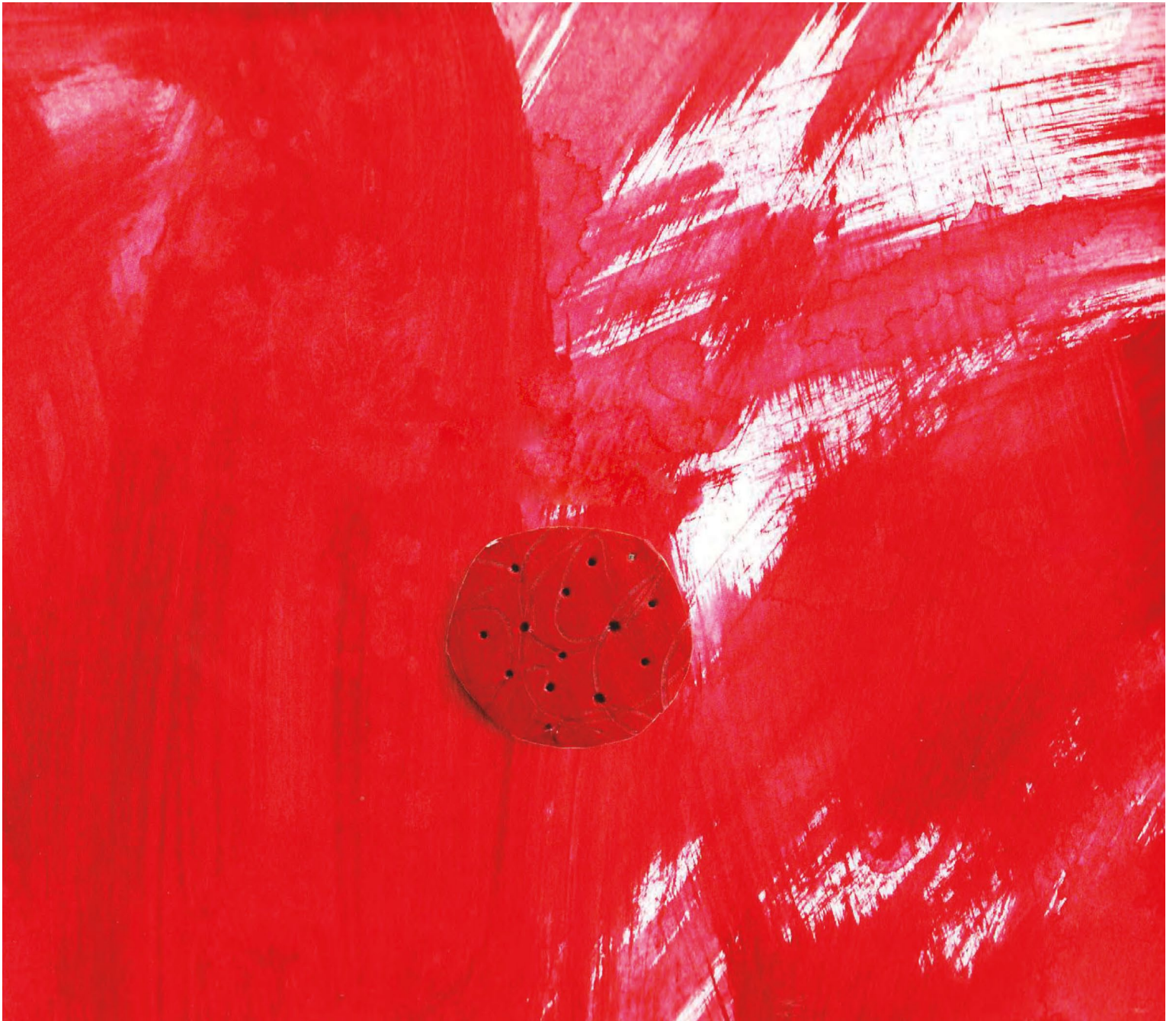
Anexo 2

Cuando estás bravo,
sientes se ha cometido una injusticia y quieres
descargar tu rabia en otros.



Anexo 2

La rabia
arde al rojo vivo y es feroz
como el fuego...



Anexo 2



...que quema fuerte y es difícil de apagar

Anexo 2

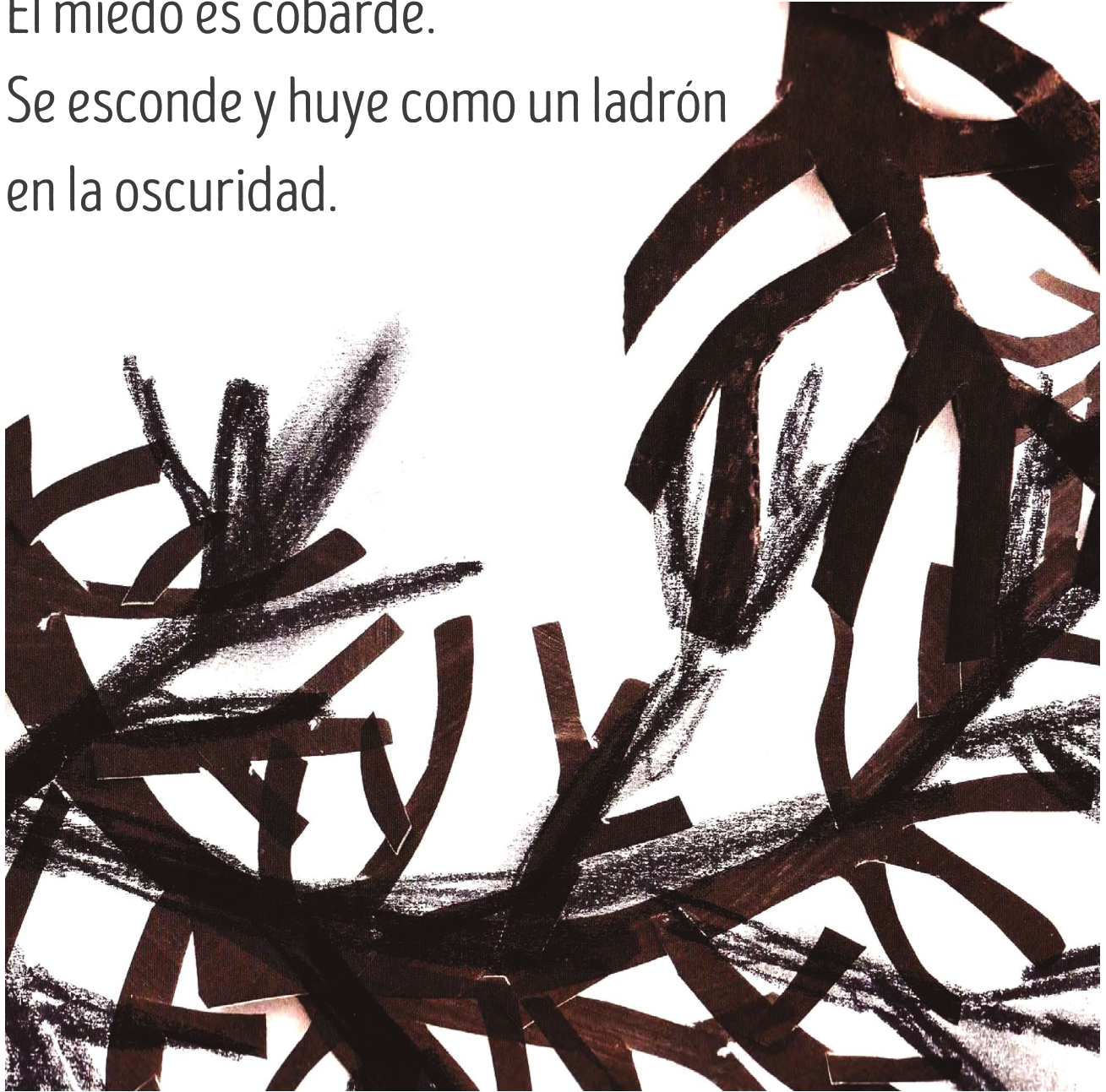


Cuando sientes miedo,
te sientes pequeño y poca cosa...,
y crees que no podrás hacer lo que
se te pide.



Anexo 2

El miedo es cobarde.
Se esconde y huye como un ladrón
en la oscuridad.



Anexo 2



Anexo 2

Cuando estás en calma, respiras
profundamente y poco a poco,
te sientes en paz.



Anexo 2



Anexo 2

La calma es
tranquila como los árboles,
ligera como una hoja al viento

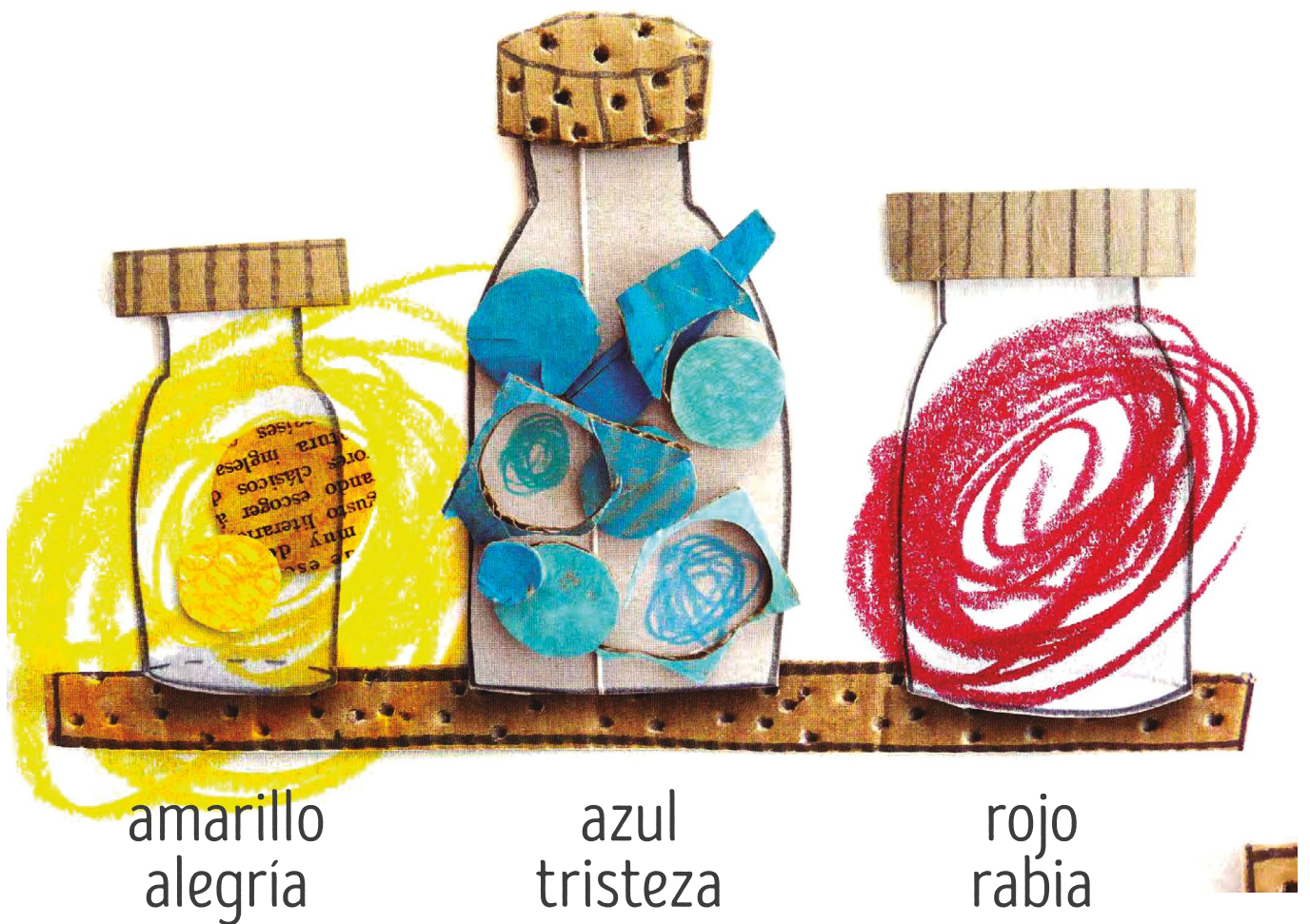


Anexo 2



Anexo 2

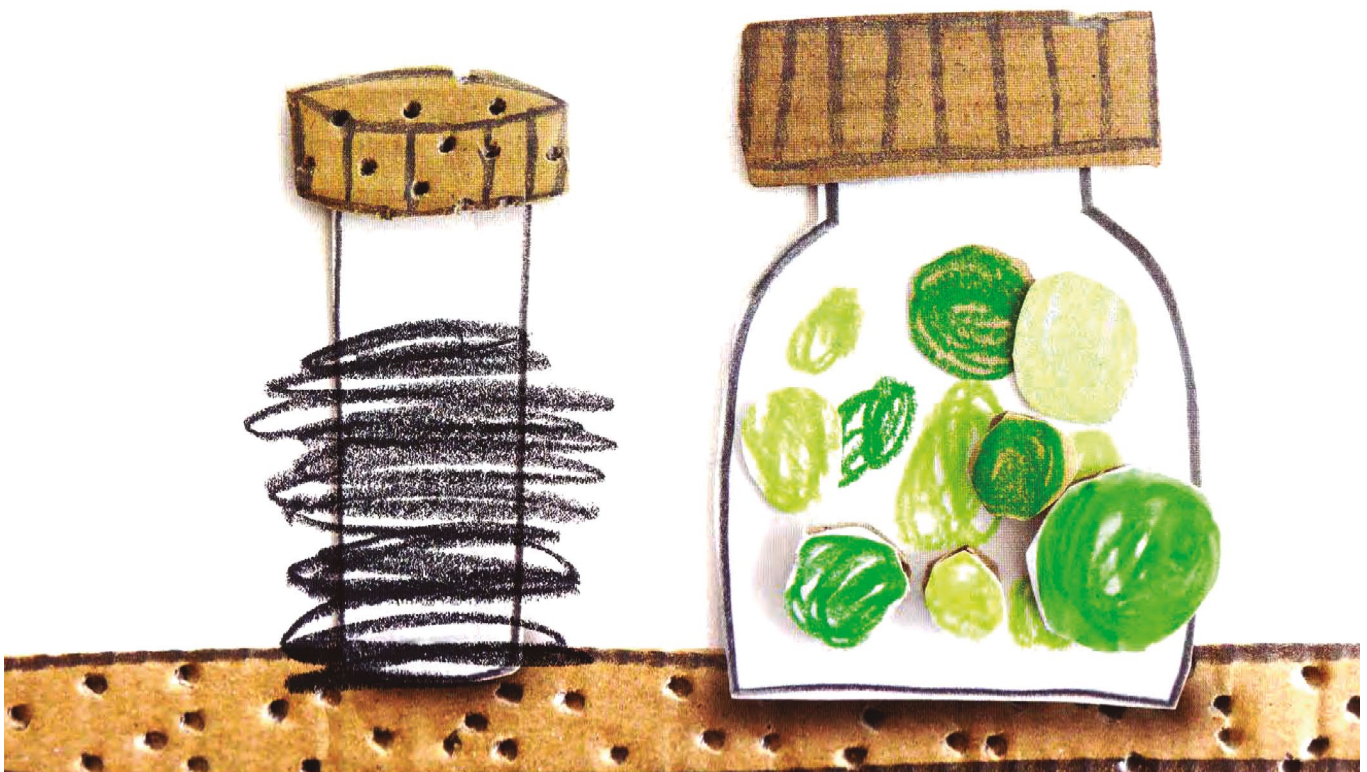
... y ordenadas funcionan mejor,
¿ves qué bien? Ya están todas en su sitio



Anexo 2

negro
miedo

verde
calma



Anexo 2

Estas son tus emociones,
cada una tiene un color diferente...



Anexo 2




Anexo 2



Anexo 2





A watercolor illustration of several pink flowers with dark outlines and stems, set against a white background. The flowers are rendered in various shades of pink and red, with some showing detailed stamens and pistils. The style is soft and artistic, with visible brushstrokes and a slightly textured appearance.

Pero... ¿y ahora
se puede saber qué te pasa?














El monstruo de los colores no sabe qué le pasa. Está confundido con sus emociones, habrá que ayudarlo a encontrar una solución. ¿Será capaz de poner en orden la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y la calma?

 editorial
flamboyant

















ISBN 978-84-939877-4-9



Anexo 3: Memoria de emociones

			
feliz <i>happy</i>	triste <i>sad</i>	enfadado/a <i>angry</i>	molesto/a <i>upset</i>
			
serio/a <i>serious</i>	avergonzado/a <i>embarrassed</i>	emocionado/a <i>excited</i>	enamorado/a <i>in love</i>
			
nervioso/a <i>nervous</i>	pensativo/a <i>thoughtful</i>	aburrido/a <i>bored</i>	sorprendido/a <i>surprised</i>
			
preocupado/a <i>worried</i>	asustado/a <i>scared</i>	deprimido/a <i>depressed</i>	orgullosa/a <i>proud</i>

Anexo 3

			
feliz <i>happy</i>	triste <i>sad</i>	enfadado/a <i>angry</i>	molesto/a <i>upset</i>
			
serio/a <i>serious</i>	avergonzado/a <i>embarrassed</i>	emocionado/a <i>excited</i>	enamorado/a <i>in love</i>
			
nervioso/a <i>nervous</i>	pensativo/a <i>thoughtful</i>	aburrido/a <i>bored</i>	sorprendido/a <i>surprised</i>
			
preocupado/a <i>worried</i>	asustado/a <i>scared</i>	deprimido/a <i>depressed</i>	orgullosa/a <i>proud</i>

Anexo 4: Dominó de los sentimientos

Te dan la nota de un examen difícil y estás aprobado	Desprecio
------------------------------------------------------	------------------

Tienes que operarte y te dicen que hay riesgos graves	Alegría
-------------------------------------------------------	----------------

Confiabas mucho en una persona y de pronto te das cuenta de que te ha engañado	Miedo
--------------------------------------------------------------------------------	--------------

Veo a la chica con la que salgo bailando cariñosamente con otro	Desengaño
-----------------------------------------------------------------	------------------

Te dicen que a tu perro lo ha matado un camión	Vergüenza
------------------------------------------------	------------------

Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir	Celos
---------------------------------------------------------------------------------	--------------

Existe una persona única, con que me gustaría compartir toda mi vida	Asco
----------------------------------------------------------------------	-------------

Voy por la calle y veo que alguien ha vomitado en la acera	Orgullo
------------------------------------------------------------	----------------

Quieres ir a Inglaterra y empiezas a estudiar inglés con mucha energía	Capricho
------------------------------------------------------------------------	-----------------

Una chica muy guapa de mi clase es admirada por los compañeros, pero a mí no me tiene en cuenta	Entusiasmo
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

Anexo 4

Jugando golpeo sin querer a un compañero y éste me insulta con la palabra que más hiere	Envidia
-----------------------------------------------------------------------------------------	----------------

Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia	Ira
-------------------------------------------------------------------------------	------------

Te han hecho una entrevista de trabajo y te dicen que hay muchas posibilidades de contratarte	Enamora- miento
-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

Tengo un calzado nuevo y cómodo pero me compro otro porque es de una marca más famosa	Esperanza
---------------------------------------------------------------------------------------	------------------

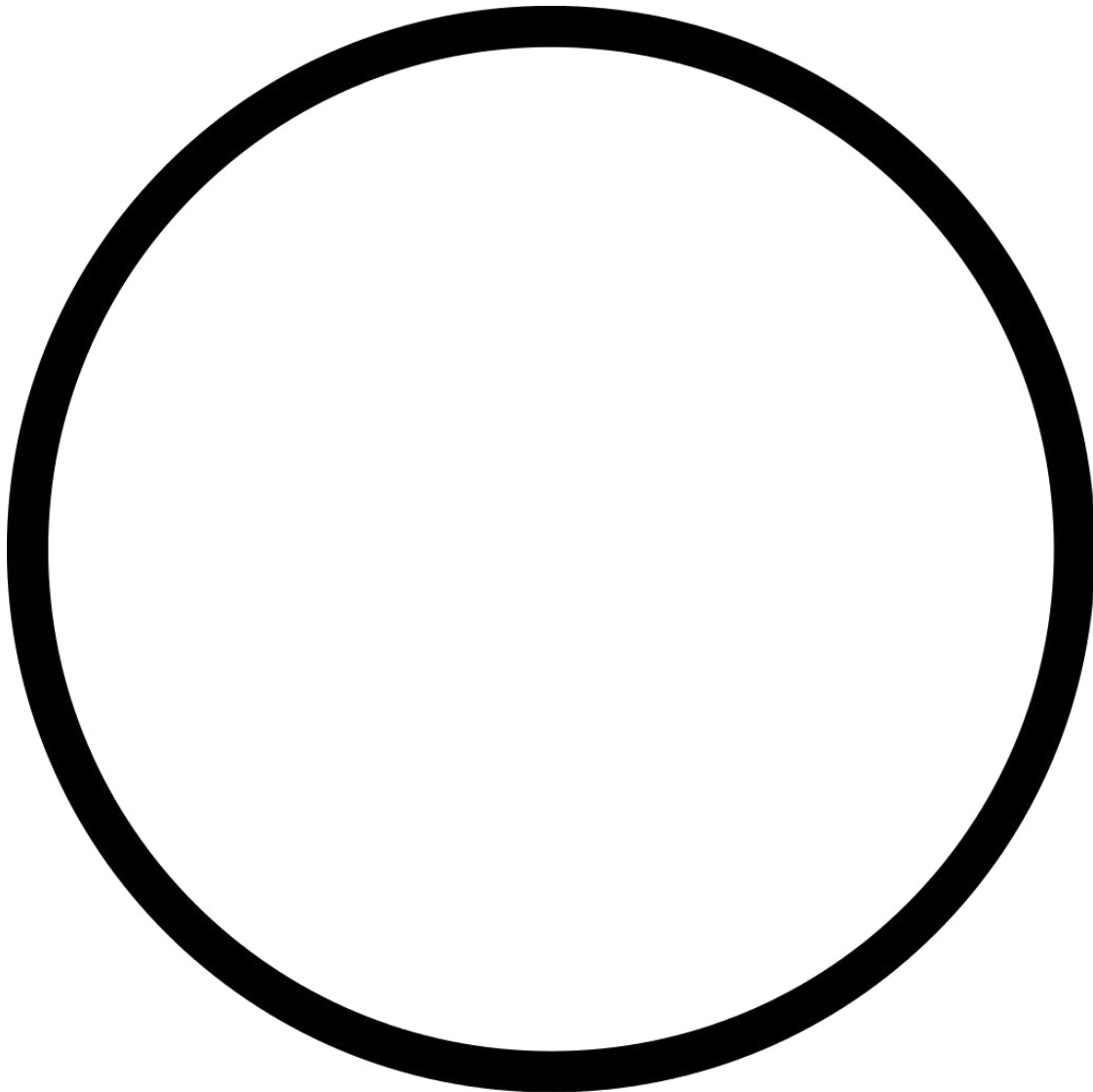
En un pueblo, dos familias están enemistadas a muerte por un conflicto de límites de sus parcelas	Sorpresa
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

Un blanco rico y fuerte mira con mucha superioridad a un negro pobre, afectado por el sida	Odio
--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

Vas a entrar en tu calle con el coche y ves inesperadamente que hay un zanja	Aburrimiento
------------------------------------------------------------------------------	---------------------

No me gusta el fútbol y mi padre se empeña en que estemos todos con él viendo el partido	Angustia
------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

Anexo 5: Rueda de opciones



**RUEDA de las OPCIONES para GESTIONAR
mis EMOCIONES**

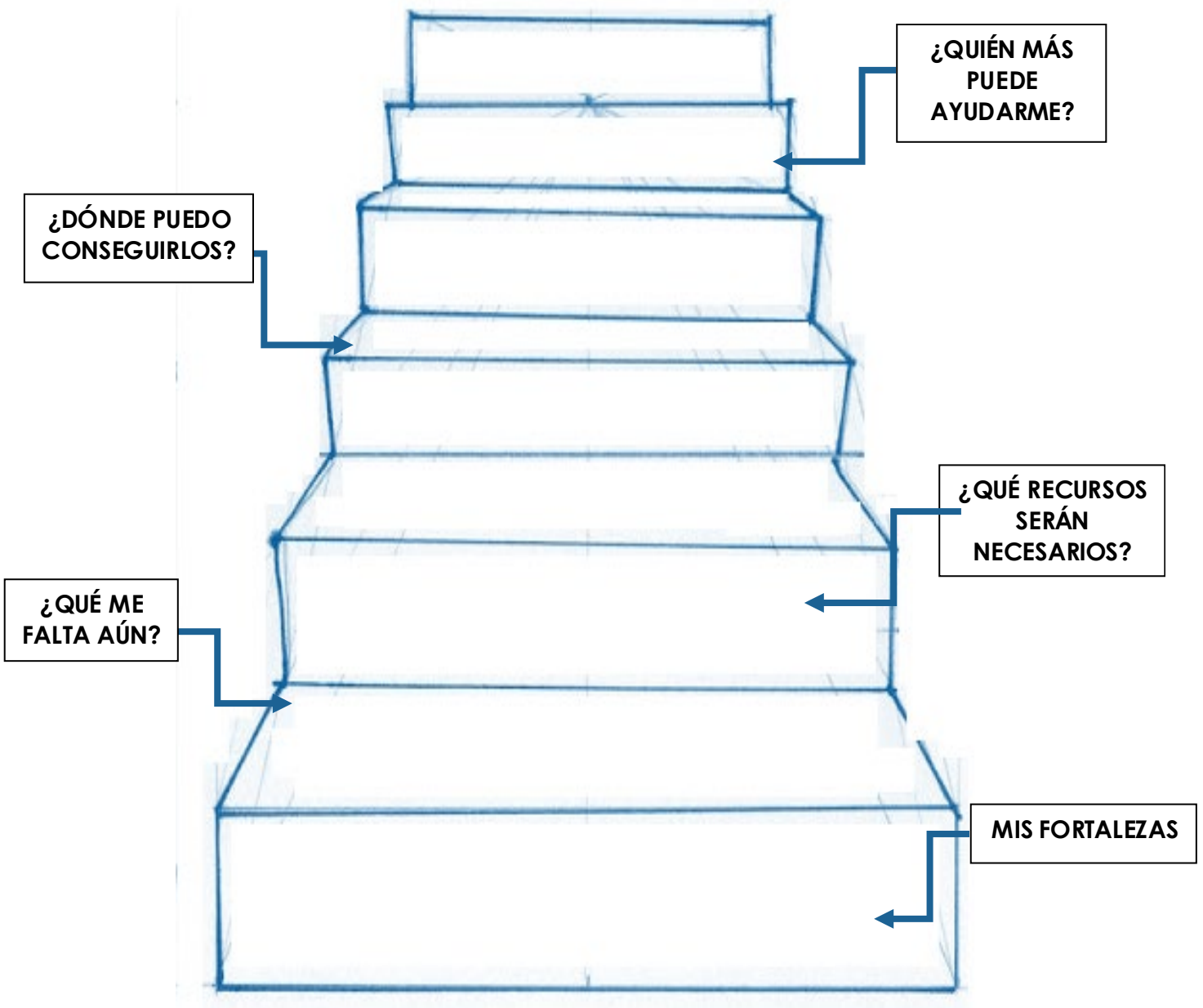


 HABLAR Y EXPLICAR LO QUE NOS HA PASADO

Anexo 6: Soy Tú

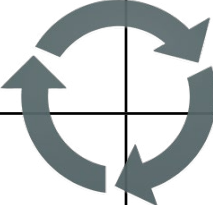
Color preferido	Compañero preferido con el que sentarse en el colegio
Mejor amigo	Maestro de clases preferido
Comida que odio	Me da miedo...
Soy bueno en...	Libro preferido
Juego preferido	Deporte preferido
Canción preferida	Me gusta de mi...
Animal que no me gusta	Siempre me da pereza hacer...
Me encanta ir...	Película que no me gusta nada
Superhéroe que me gustaría ser	Comida preferida
De mayor me gustaría ser...	Ropa que me gusta llevar
Un juguete que quisiera tener...	Momento más feliz de mi vida
Si pudiera cambiar algo de mí sería...	Persona con la que mejor me llevo en casa...

Anexo 7: Camino hacia Mis Metas

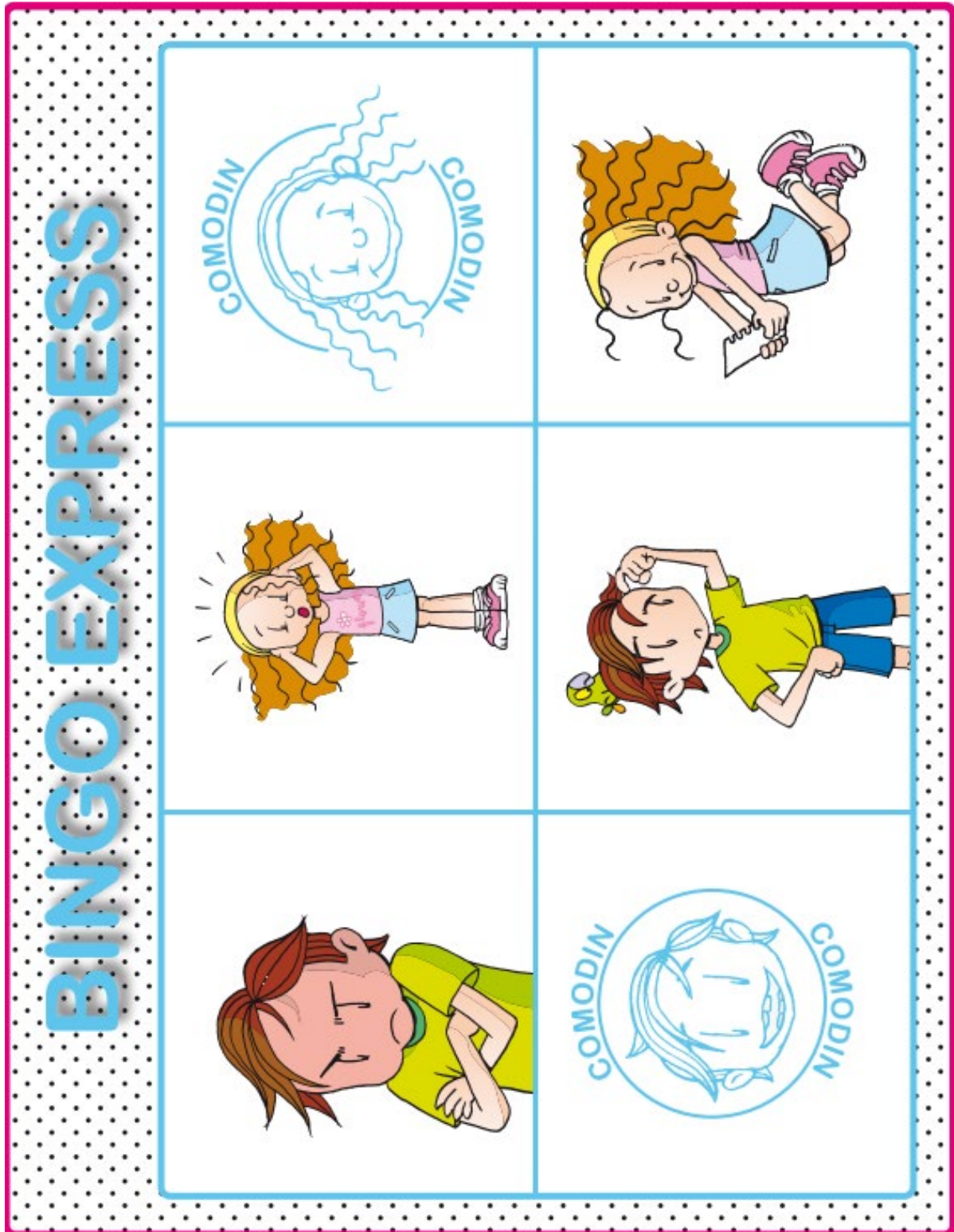


Anexo 8: Pensar en el Futuro: Mis Fortalezas

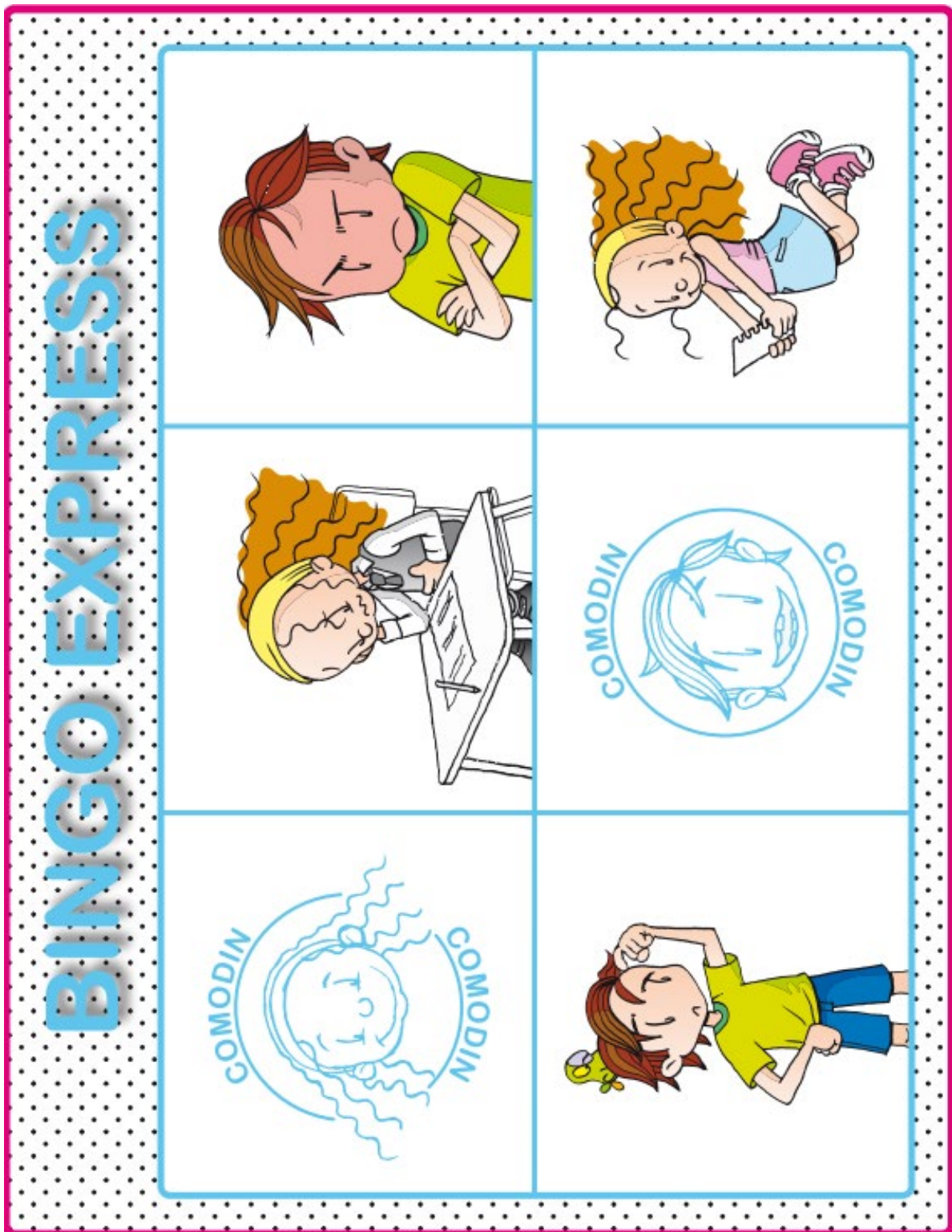
<p>YO TENGO</p> <p>Aquí escribirás los nombres de las personas que consideras tu apoyo y en quienes confías.</p>	<p>YO SOY</p> <p>Aquí escribirás cómo te describes a ti.</p>
<p>YO PUEDO</p> <p>Escribirás tus cualidades, habilidades, destrezas y capacidades</p>	<p>YO ESTOY</p> <p>Escribirás lo que quieres hacer en el futuro, tus metas y propósitos personales.</p>



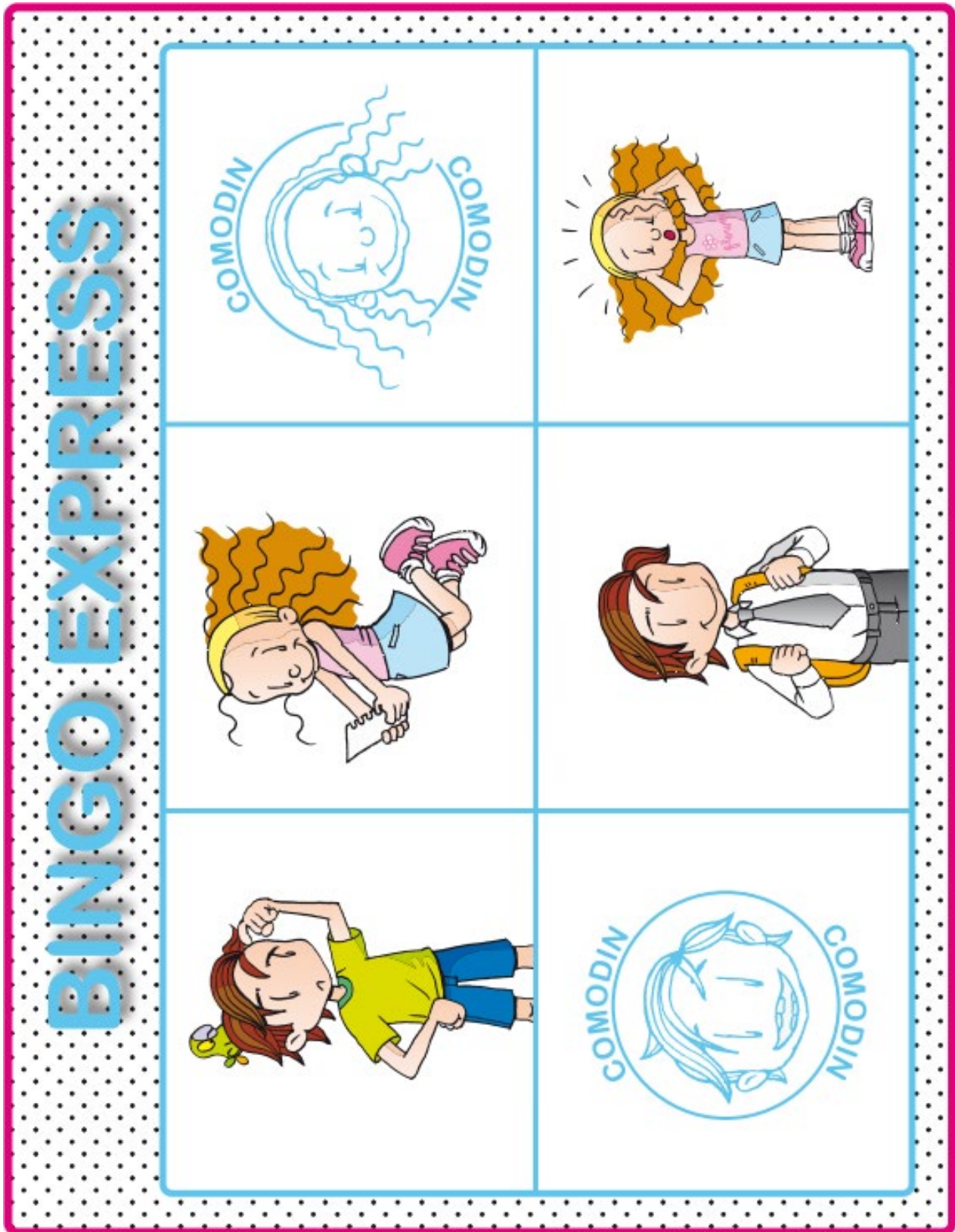
Anexo 9: Bingo de las emociones



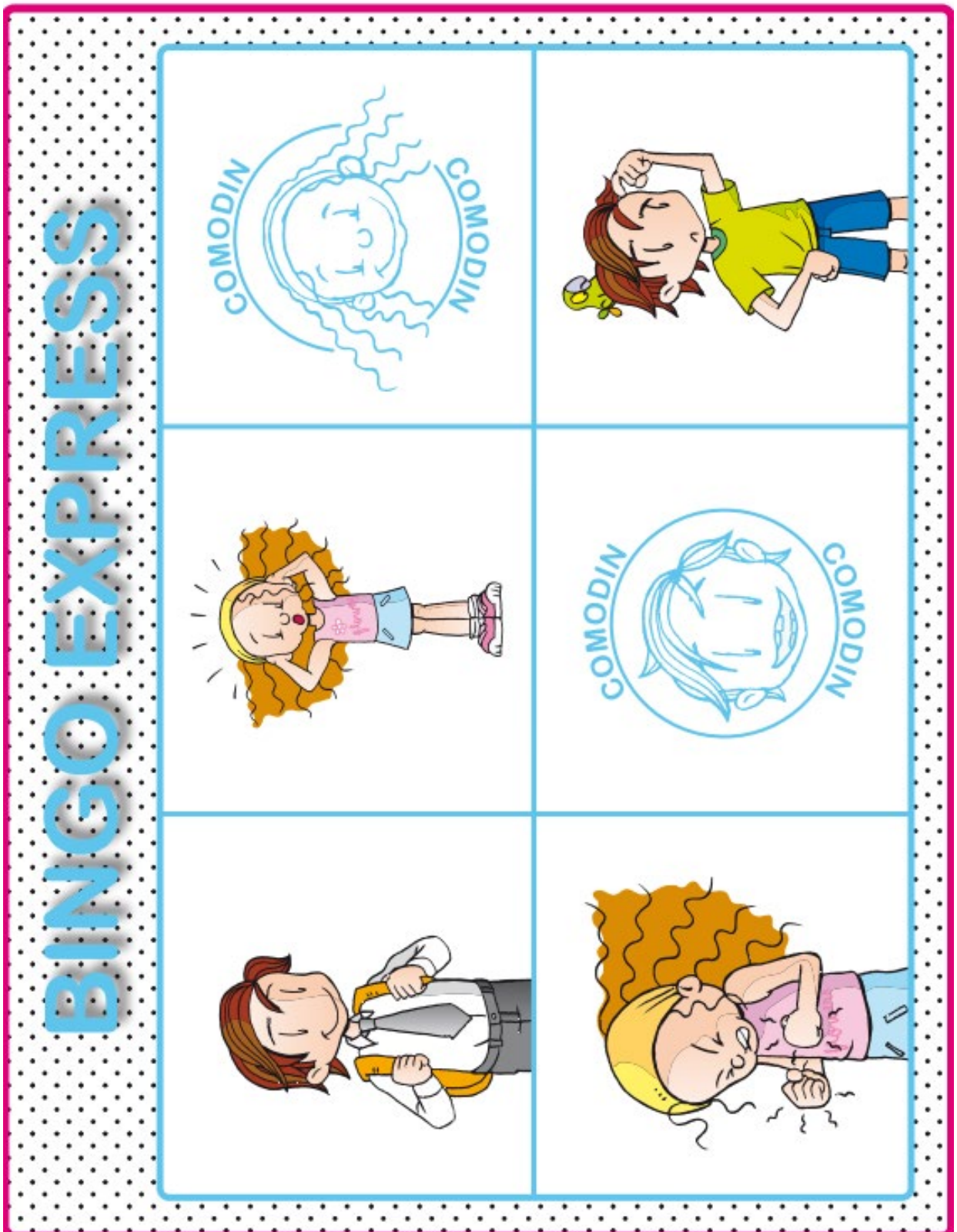
Anexo 9



Anexo 9




Anexo 9

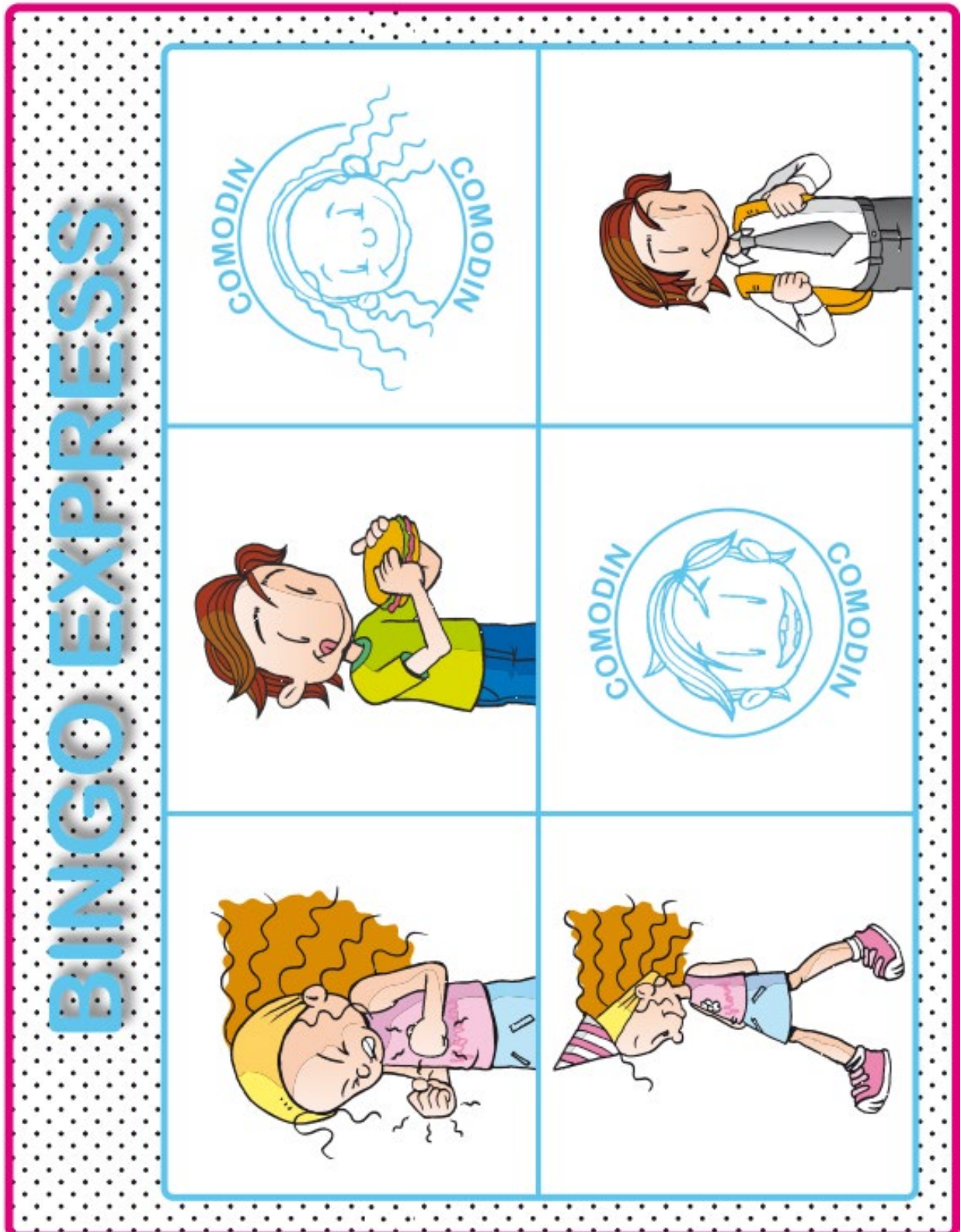


Anexo 9

BINGO EXPRESS

Anexo 9



Anexo 9



Anexo 9

BINGO EXPRESS

Anexo 9

Emociones - Sentimientos

Bingo Express

- Cuando Víctor se siente triste, se pone a tocar su guitarra.
- Gabi no quiere comer porque está apenada
- Gabi aprieta los dientes y los puños cuando tiene rabia.
- Cuando Víctor está enojado, se cruza de brazos y se pone rojo como un tomate.
- Cuando Víctor tiene miedo comienza a transpirar helado
- Parece que Gabi tiene miedo porque se cubre los oídos con sus manos.
- Víctor sonríe muy contento porque llegó a este curso a hacer nuevos amigos y amigas
- Gabi salta de alegría porque acaba de inventar una nueva canción.
- Víctor no puede encontrar a su loro Baltasar, se rasca y se rasca de puro nerviosismo.
- Gabi siente su estómago apretado, está nerviosa porque no estudió para la prueba de hoy.
- Cuando Víctor se siente ansioso, puede tragar tres sandwich seguidos.
- Gabi se siente ansiosa porque va a ser su cumpleaños, se mueve de un lugar a otro impacientemente.
- Víctor y Gabi se quieren mucho, son amigos desde pequeños y se ayudan y cuidan el uno al otro.

Anexo 10: Mi lugar seguro

El regalo del Rey (o la Reina)



Hace miles de años, existió un maestro muy sabio. Todos lo apreciaban mucho porque compartía sus enseñanzas y era generoso con las personas. Sin embargo, él sentía que no era suficientemente sabio y dudaba de sus conocimientos.

Como había ayudado al Rey (o la reina) cuando este había tenido que decidir si ir o no a la guerra (por supuesto, el sabio había aconsejado la paz), el rey le regaló una Alfombra Mágica. El rey le dijo: -" Sabio maestro, esta alfombra ayuda a los hombres y mujeres a encontrar su propio lugar seguro. Como tú piensas que no eres suficientemente sabio, te ayudará a llegar al lugar de donde vienen todos los conocimientos".

El sabio se subió a la Alfombra y viajó y viajó. Enfrentó muchos peligros, pero estaba tranquilo porque sabía que llegaría a su lugar seguro. Cuando llegó al lugar, este era maravilloso y único, hecho sólo para él. Como era un sabio, era un lugar de conocimientos. Tomó todos los que pudo y cuando subió a la alfombra, se sintió seguro. Ahora, si no sabía algo o se olvidaba de algo, siempre podía volver. Solo él conocía el camino y ese lugar era sólo de él. Como era generoso, compartía sus conocimientos con todos. Con el tiempo, ya no necesitaba viajar. Había aprendido todos los conocimientos y no necesitaba la Alfombra.

Se la regaló a un hombre que necesitaba encontrar su propio lugar seguro para ir a buscar alimentos. Vivía en un pueblo donde se pasaba mucha hambre. Viajaba y viajaba en la Alfombra, enfrentaba peligros, pero finalmente llegaba al lugar seguro y recogía lo que necesitaba. Trajo muchas semillas, las plantaron y tuvieron alimentos. Ya no necesitaba viajar a su lugar seguro, pero sabía que podría volver cuando quisiera.

Cuando se hizo viejito, se la pasó a una mujer que también viajó a su propio lugar seguro. Así, la Alfombra fue pasando de mano en mano, hasta que me la regalaron a mí para que los niños y niñas puedan viajar a buscar lo que necesitan". ¿Quieres viajar y conocer tu lugar seguro? ¿Veamos cómo es el viaje? ¿Qué encontraremos allá?

a) Subiéndose a la Alfombra, el niño y facilitador/facilitadora pueden proponer un viaje mágico a algún lugar donde el niño se sienta cómodo y a gusto y describir el viaje para llegar a él.

Mientras viajan, podemos proponerle preguntas como: En el camino hay altas montañas, ¿cómo harás para pasarlas?, atravesaremos un desierto, ¿cómo harás para atravesarlo? e invitarlo a describir las dificultades que imagina y como las superara. El lugar seguro es el fin del viaje. Celebraremos el arribar.

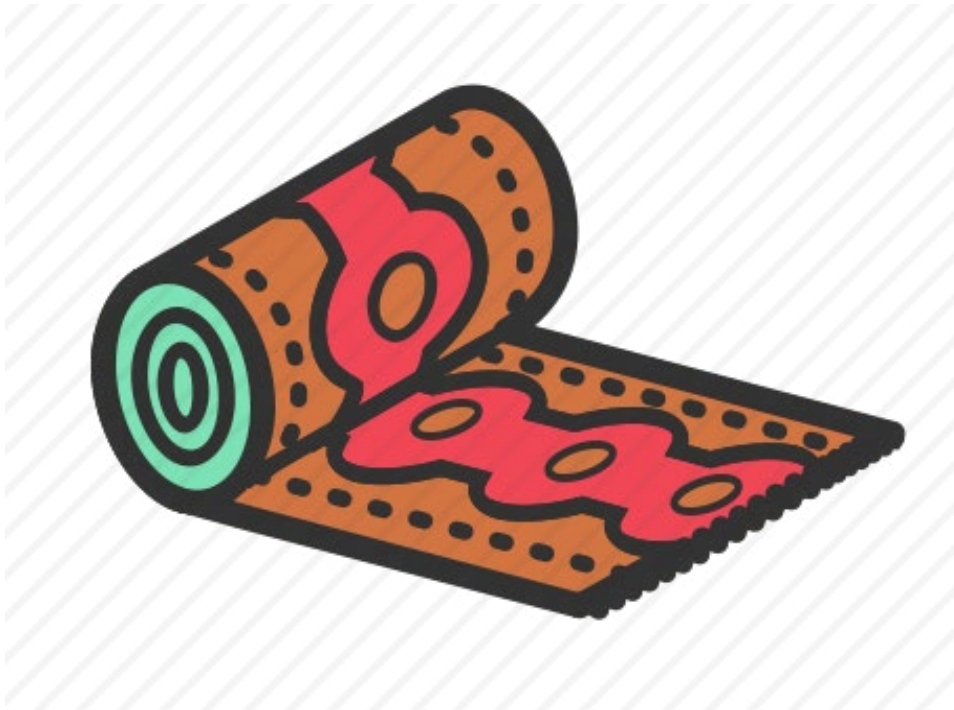
Al bajarse de la alfombra mágica se le puede pedir al niño que dibuje el lugar seguro que imagino, el dibujo puede llevárselo consigo y hacer la reflexión que en un momento que se sienta preocupado o triste cierre sus ojos y recuerde el lugar que dibujo y como se sintió estando en ese lugar.



Anexo 10

b) La Alfombra mágica puede ser en sí misma “el lugar seguro” y ser utilizada simbólicamente para estar a salvo de cualquier peligro que el niño pueda representar o experimentar. Al ser una alfombra mágica, el niño puede dotarla de poderes especiales que le permitirán, una vez arriba de ella, enfrentar en el juego sus temores.

Si la Alfombra Mágica es el lugar seguro, el niño puede abordar contenidos especialmente amenazantes sobre la alfombra y sentirse protegido cuando está sobre ella. La Alfombra puede, por ejemplo, ser el lugar donde se cuentan los secretos o donde se habla del papá o la mamá.



Anexo 11: Mis Personas Seguras



Anexo 11



Anexo 11



Anexo 12: Adivina Qué Siento



Anexo 13: ¿Qué te parece el cuento?



Había una vez un pequeño volcán. Pequeño y todo, siempre cuidaba el bosque que estaba a sus pies. En la mañana, saludaba:

- Buenos días, Sr. Bosque y el bosque le contestaba:

- Buenos días, Sr. Volcán. En la noche se despedía:

- Buenas noches, Sr. Bosque y dormían tranquilos.

Un día vio unos hombres cortando el Bosque. ¡No lo podía creer! ¡Qué podía hacer, era el colmo! ¿Cómo podían estar haciendo eso con su bosque? Pensaba y pensaba y sentía y sentía y como no se le ocurría que hacer...la lava subía y subía y subía y el crecía y crecía y de repente...

¿Qué crees que sentía el volcán? ¿Como sigue el cuento?

- Rabia -

Había una vez un León que vivía en la selva. Como todos los Leones, vivía con otros leones debajo de un gran árbol. Todos los leones, excepto él, se sentían los reyes de la selva y se acomodaban tranquilamente en su lugar debajo del árbol. Les rugían a las hienas, a los pájaros y a todo animal que en las noches se acercaba.

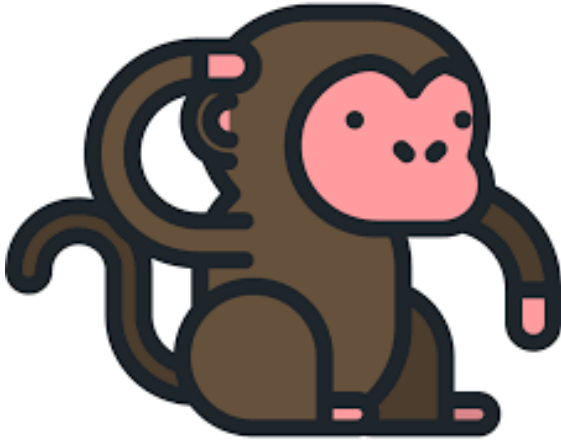
Nuestro león, en cambio, no le rugía a nadie. Pensaba que las hienas eran temibles, que los pájaros podían picotearlo y que en las noches podía venir un gran elefante. No se atrevía a salir del árbol e ir a cazar con los otros. Tampoco se atrevía a ir al lago a bañarse. Un día se armó un paseo al otro lado de la selva, había que caminar mucho y atravesar lugares desconocidos. ¡No se atrevía a ir! Llegó el día del paseo y estaba escondido arriba del árbol. Todos le gritaban que bajara y él no quería. Su mamá subió a conversar con él arriba del árbol y entonces...



¿Qué crees que sentía el León? ¿Como sigue el cuento?

- Miedo -

Anexo 13

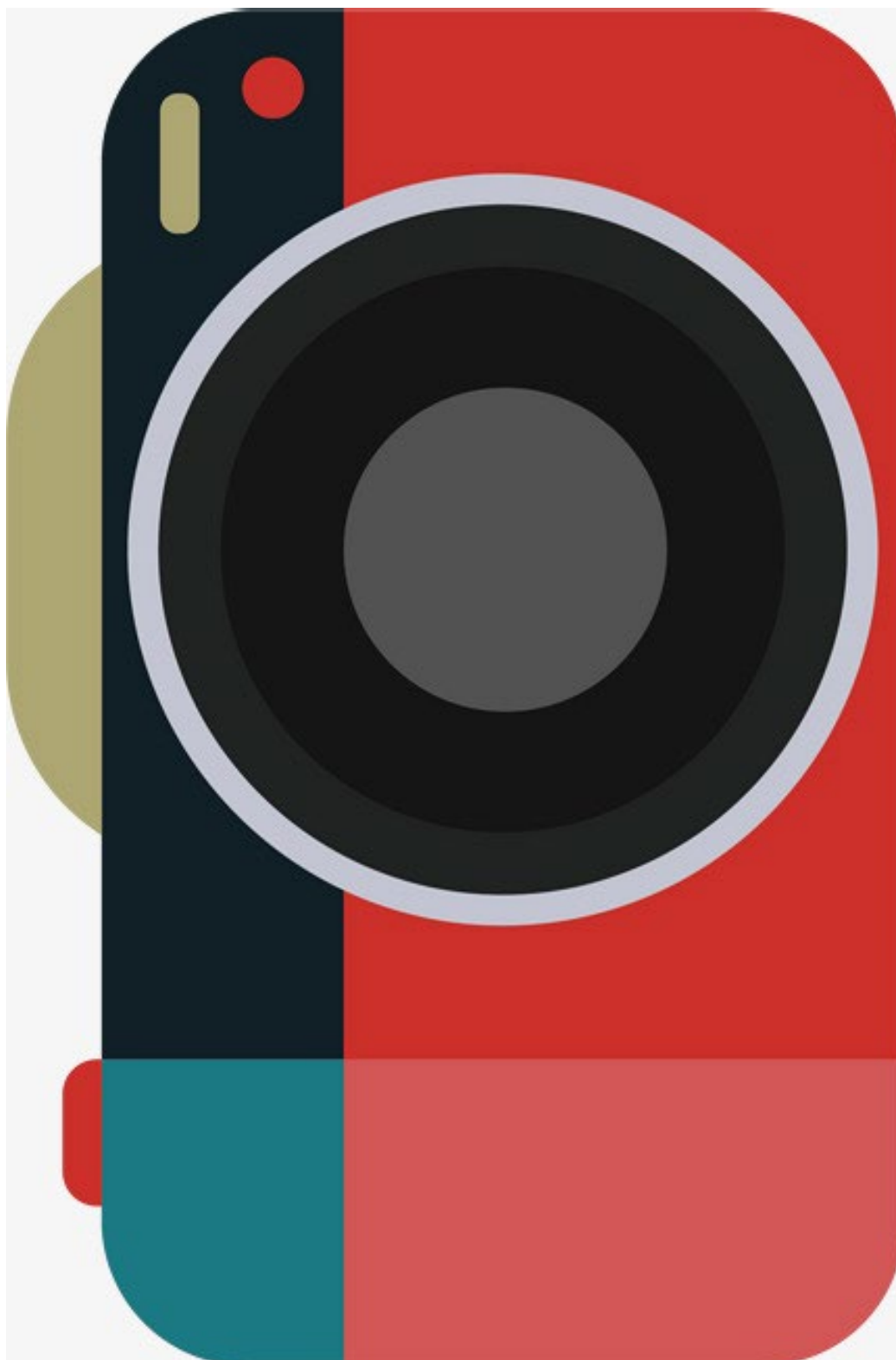


Había una vez un monito que pensaba que tenía las orejas muy grandes. No le gustaba que nadie las viera así que ocupaba un gorro que le llegaba hasta la nariz. Llegó el verano y el gorro le daba mucho calor, pero no se atrevía a sacárselo, no quería que nadie viera sus orejas. Pero tenía tanto calor y transpiraba y transpiraba tanto, que no podía ni jugar con sus amigos. Un día, lo invitaron a un cumpleaños con piscina. Cuando llegaron, su mejor amigo le propuso saltar de guata al agua. Tenía tanto calor que se atrevió a tirarse a la piscina con gorro y todo. Corrió por el borde, saltó y zas...el gorro se le voló de la cabeza mientras todos lo veían. Su amigo lo alcanzó corriendo muy preocupado y entonces...

¿Qué crees que sentía el monito? ¿Cómo crees que termina el cuento?

-Verguenza

Anexo 14: La Cámara



Anexo 15: Relajación y Autoregulación

Relajación de Koeppen

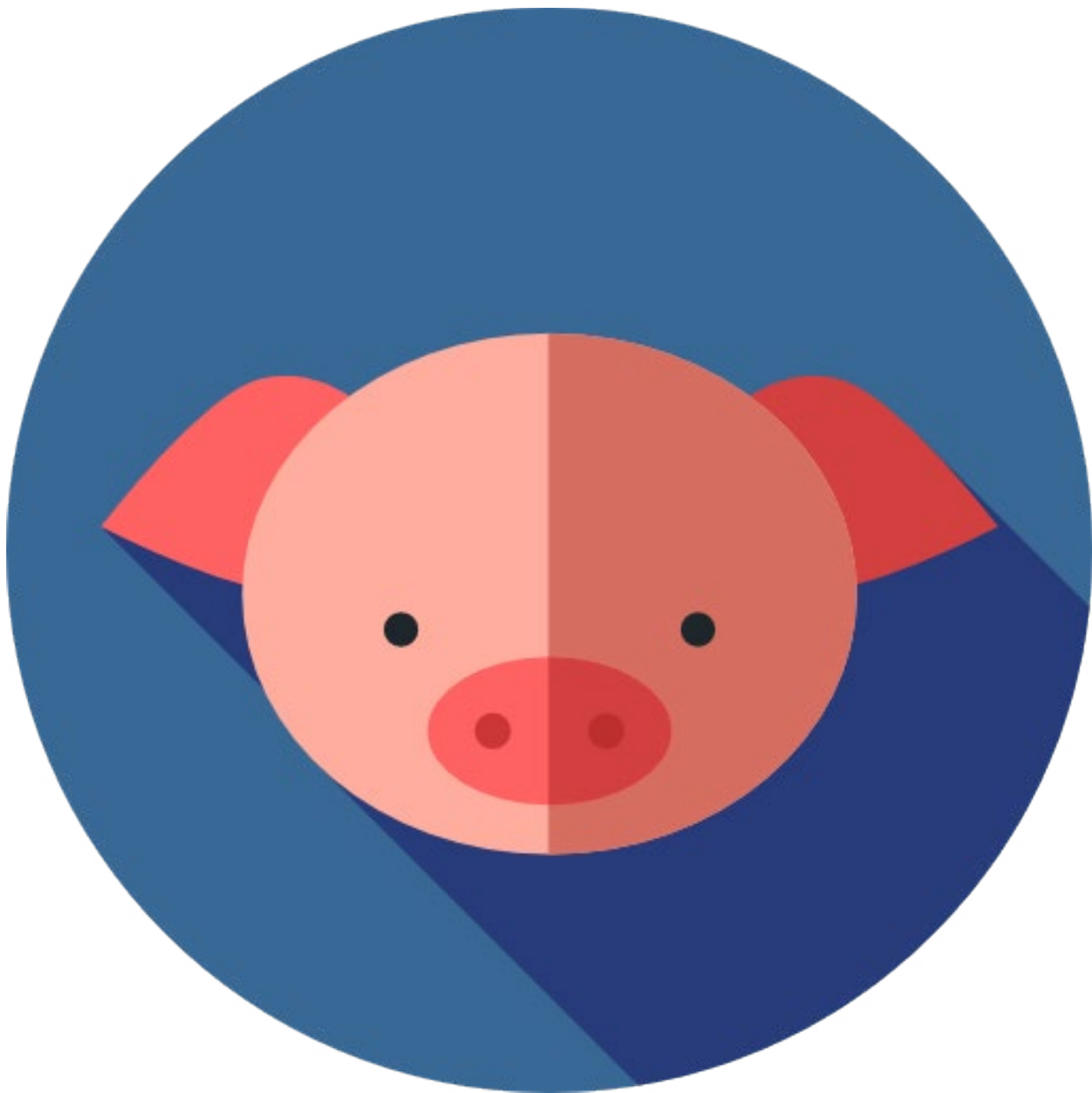
Similar a otros ejercicios de relajación, esta metodología se emplea de cara a hacer más ameno, entendible y agradable los ejercicios de relajación para los niños más pequeños al hacerla como un juego. En este caso se emplea un método más simbólico y lúdico, a través de la imaginación de diversas situaciones en las que necesitarán tensar y relajar diferentes partes del cuerpo.

Para relajar las manos se les pide que actúen como si tuviesen que exprimir una naranja o limón, para los brazos y pies que hagan como si se estuviesen hundiendo en el barro, para los hombros que se protejan como lo haría una tortuga, para los brazos que se estiren como un gato, para la mandíbula que piensen que están mascando chicle, para la cara que intenten espantar una mosca sin usar nada más que la cara y para el abdomen que lo tensen para evitar que los aplaste un elefante o que hagan como si tuviesen que pasar por un espacio muy estrecho.

Anexo 15



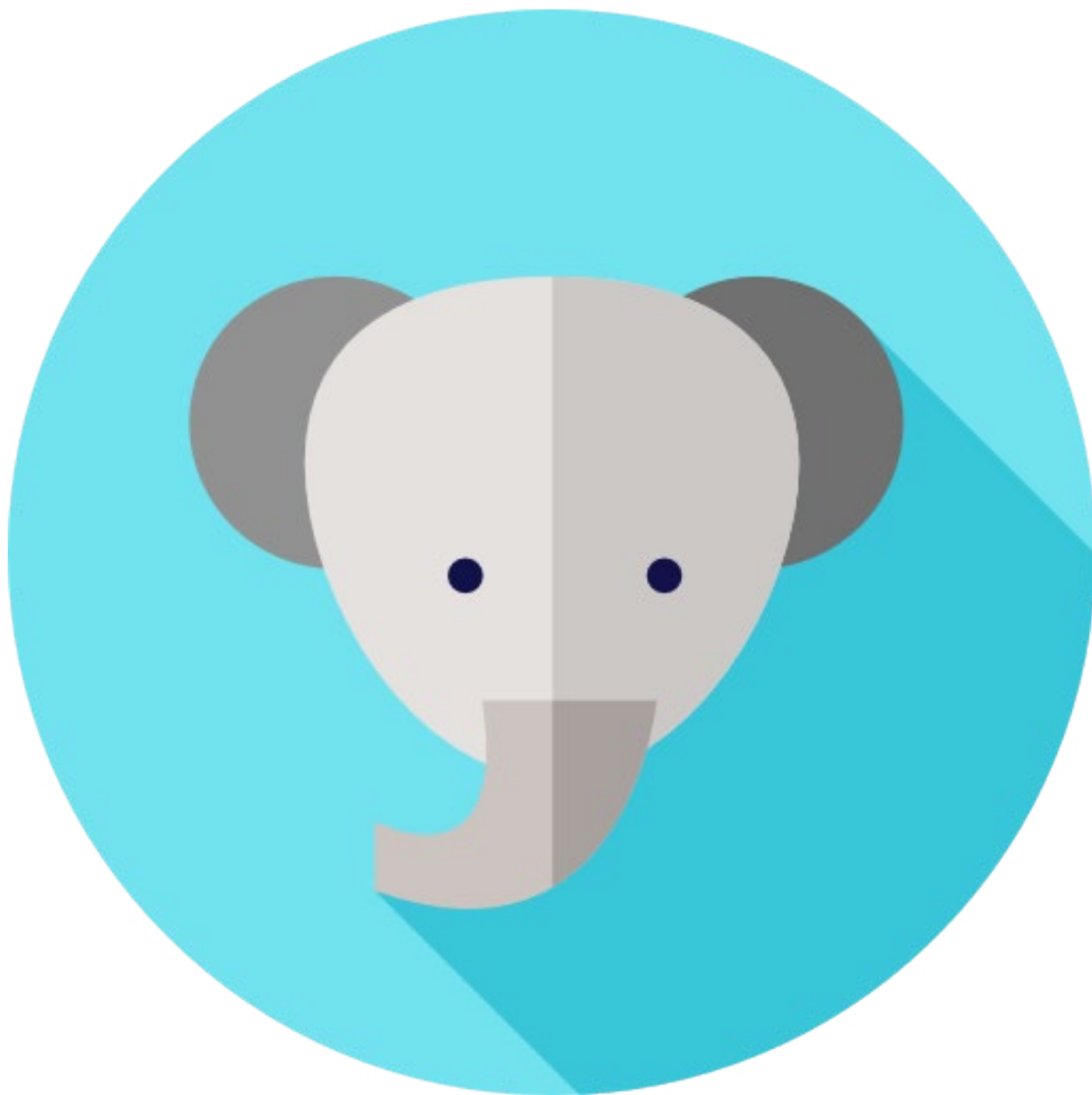
Anexo 15



Anexo 15



Anexo 15



Anexo 15



Anexo 15



Anexo 15



Anexo 16: Colorea tu Nube

Guía de tiempo:

Pausa breve: 2-3 segundos.

Pausa: 4 segundos.

Pausa larga: 5-6 segundos.

Preparación a través de la respiración

Empecemos practicando nuestra respiración... respira a través de tu nariz y sácalo por la boca o nariz.

Inhala profundamente (breve pausa), luego exhala profundamente.

Sigue respirando varias veces (pausa breve)

Hasta que tu cuerpo se sienta muy relajado (pausa)

Y sigue respirando. (pausa breve)

Inhala y exhala (pausa breve), inhala y exhala.

Introducción a la nube

Ahora imagina que hay una nube alrededor de tus pies (pausa)

Es una nube suave y bella (pausa breve)

De tu color favorito... (pausa)

Déjala ser de tu color favorito si lo deseas... (pausa larga)

Y es suave, y bella y muy relajante (pausa)

Inicia Relajación Muscular Progresiva de los pies a la cintura

Esta relajando tus deseos de los pies y tus pies... (pausa breve)

Luego se está moviendo hacia tus pantorrillas, relajando tus pantorrillas (pausa breve)

Luego sube hacia tus rodillas (pausa)

Luego hacia tu cadera (pausa breve)

Y luego hacia tu cintura (pausa breve)

Y te sientes muy bien... y relajado (pausa larga)

Continúa relajación muscular progresiva de las manos y brazos al cuello

Y esta hermosa nube suave ahora se está moviendo hacia arriba por tus manos y brazos (pausa breve)

Y espalda (pausa breve)

Y hacia arriba a tu cuello (pausa breve)

Y continúas respirando (pausa breve)

Inhala y exhala (pausa breve)

Inhala y exhala (pausa breve)

Sintiéndote bien y sintiéndote relajado. (pausa)

Termina la relajación muscular progresiva en la parte superior de la cabeza

Y ahora esta hermosa nube de tu color favorito (pausa breve)

Se está moviendo hacia arriba por tu cabeza (pausa breve)

Y ahora estas completamente cubierto de esta nube (pausa)

Desde tus pies y todo completo hasta la parte superior de tu cabeza (pausa)

Y te sientes bien dentro de esa hermosa nube (pausa)

Te sientes en paz... y bien (pausa larga)

Y continúa respirando... (pausa larga)

Regresando al salón, preparándose para terminar el ejercicio de relajación.

Y ahora la nube está regresando a este cuarto... (pausa)

Y aun te sientes bien y te sientes relajado/a (pausa larga)

Luego vamos a respirar profunda y lentamente cinco veces más (pausa breve)

Antes de regresar al salón (pausa larga)

Y ahora contamos... (pausa larga)

Cinco... inhala... y... exhala

Cinco... inhala... y... exhala

Tres... inhala... y... exhala y te sientes relajado/a

Dos... inhala... y... exhala y te sientes relajado/a

Y uno... dentro... y fuera

Y solo cuando estés listo/a, muy lentamente, abre tus ojos.

BIBLIOGRAFÍA

- 30 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES CON NIÑOS. (19 de Junio de 2018). Obtenido de Club Peque Lectores: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>
- Corporación OPCIÓN. (2013). La Alfombra Mágica. Santiago: LOM Ediciones Ltda.
- Save The Children. (s.f.). Sanando y Educando a través de las Artes.

