

MODELO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA, PSICOEDUCATIVA Y DE CUIDADOS INTEGRALES PARA HIJAS E HIJOS DE VÍCTIMAS DE FEMINICIDIO

Dirección General de Prevención del Delito

MANUAL PARA INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA GRUPAL CON
NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE FEMINICIDIO



El Modelo de Intervención psicológica, psicoeducativa y de cuidados integrales para hijas e hijos de víctimas de feminicidio, es una iniciativa de la Dirección General de Prevención del Delito de la Secretaría de Seguridad, en coordinación con la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres.

Este programa se desarrolló en articulación con diversos especialistas de la Comisión Ejecutiva Estatal de Atención a Víctimas, dos Organizaciones de la Sociedad Civil (**CEDAT y PROSOCIEDAD**), se contó también con especialistas académicos (**Centro de Neurociencias de la Universidad de Guadalajara**) y trabajos de consultoría.

Coordinación del proyecto:

Andrés Daniel Quintanar

Equipo de investigación y ejecución del proyecto: Samantha Olivares, Daniel David, Lizandra Muñoz, Ivón Chávez y Ana Lucía Camacho.



Índice

Introducción	5
¿A quién va dirigido este manual?	10
¿Qué hacer primero?	13
Conformación de Grupos	13
¿Cómo llegarán los casos?	14
Metodología para la intervención grupal	15
Desarrollo de sesiones grupales de cada grupo etario de NNAVF	16
Metodología para la intervención grupal psicoeducativa con personas cuidadoras de NNAVF	18

INTRODUCCIÓN

El presente manual se diseña en el marco de programa económico para hijos e hijas de mujeres víctimas de feminicidio o parricidio, con la finalidad de apoyar a la infancia y adolescencia en ese contexto, con recursos económicos para que tengan acceso a lo indispensable para continuar con sus estudios y logren reelaborar su proyecto de vida.

El Modelo de Atención a Niñas, Niños y Adolescentes Víctimas de Feminicidio (en adelante NNAVF) tiene como objetivo desarrollar habilidades en las instituciones que atienden a esta población y que requieren herramientas y estrategias de atención especializada en género, violencia y psicoterapia para que las diversas instituciones con las que entran en contacto ofrezcan intervenciones articuladas (no revictimizantes).

El modelo prioriza un enfoque de atención incluyente a niños, niñas y adolescentes que son víctimas indirectas de feminicidio. Dentro de las acciones que contempla el modelo de atención, se encuentra la metodología para realizar intervenciones

grupales con NNAVF y sus cuidadores. El trabajo con víctimas indirectas de feminicidio se enfoca en la elaboración del proceso de duelo, trauma y factores psicosociales. Sin embargo, es muy importante mencionar que, en estos últimos, se enfoca el trabajo en los efectos de la violencia, la modificación de las creencias alrededor de la violencia y los estereotipos de género partiendo que ellos han sido impactados por la manifestación más elevada de esta violencia: el Feminicidio. De igual manera se cierra con un componente para resolución de conflictos desde una Cultura de Paz.

El efecto positivo que puede generar la intervención del personal de diversas instituciones en contacto con NNAVF se sustenta en la necesaria restitución integral de derechos de la infancia; el enorme impacto que las vivencias de protección en momentos de crisis tienen en el desarrollo infantil y adolescente y la potestad de las y los servidores públicos para facilitar que el niño, niña o adolescente acceda a las acciones de restitución de todos sus derechos vulnerados.

En un contexto de vulnerabilidad y fragilidad, la presencia y participación de personas adultas protectoras, en la figura del personal de las instituciones responsables de la atención y protección de NNA, se define como fundamental. Los seres humanos, tienen un período de desarrollo particularmente largo en el que van progresivamente adquiriendo las habilidades requeridas hasta poder sobrevivir de manera independiente de las personas adultas (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010). En este contexto, la necesidad de interacciones con adultos significativos es evidente porque no es posible sobrevivir de manera autónoma y, por lo tanto, perder o no contar con adultos protectores se equipara vivencialmente a la muerte. Las interacciones con personas significativas (adultas) tienen un valor esencial (Bowlby, 1982)¹⁰ para el desarrollo del ser humano.

El personal de instituciones con las que entran en contacto NNAVF tiene literalmente en sus manos la oportunidad (y por lo tanto obligación) de lograr que no sean revictimizados durante la atención que se le brinda; y que acceda a contextos que le ofrezcan experiencias suficientes y adecuadas para su recuperación emocional.

Una primera esfera de obligación es entonces asegurarse de contar con herramientas para interactuar de manera adecuada, y esto implica la formación y acciones especializadas suficientes para atender a los hijos e hijas de mujeres víctimas de feminicidio. Una segunda esfera de acción implica asegurar el registro y canalización suficientes para que acceda a la restitución integral de derechos; es decir, para que pueda entrar en contacto con todos los



servicios del Estado que requiera (salud física y emocional, educación, etcétera), durante el tiempo que sea necesario, para que todas sus necesidades y derechos estén restituidos en el presente y a futuro.

Las intervenciones con las y los cuidadores, se enfocan en la atención de tres dimensiones principales de la problemática que están atravesando: el duelo, el autocuidado y la crianza positiva. La población de cuidadores en su mayoría pertenece a la tercera edad, cuya fase de ciclo vital resulta incompatible para volver a empezar con un rol de crianza, por lo que resulta de trascendencia el dotarlos de herramientas psicoafectivas que les permitan enfrentar esa problemática sin repetir patrones de crianza obsoletos que pueden generar ejercicios de violencias.

La metodología de este programa está basada en intervenciones gru-

pales, que en su mayoría se fundamenta en el enfoque cognitivo conductual y basado en evidencia. Sin embargo, dado el amplio espectro de edades de la población objetivo, fue necesario recurrir al uso de otros enfoques psicoterapéuticos que en sus lineamientos establecen técnicas específicas para el abordaje de niñas y niños más pequeños de la edad establecida como base en el enfoque cognitivo conductual.

El presente Manual para la atención grupal de NNAVF y sus cuidadores, contiene los procedimientos necesarios para que el personal de diversas instituciones o asociaciones que lo apliquen, puedan llevar a cabo una intervención de calidad y estandarizada, se busca fidelidad de la intervención. consta de 16 sesiones semanales para todos los grupos excepto el de bebés de 0-2 años, con este grupo etario se tendrán 8 sesiones en las que también participarán sus cuidadores. Estas sesiones se llevarán a cabo el mismo día que el resto de los grupos, pero después de que finalicen su sesión los cuidadores.

Esta logística se decidió tomando en cuenta que actualmente (2020) el apoyo que da la Secretaria de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres que brinda a las hijas e hijos de víctimas de Femicidio, tiene 224 beneficiarias(os) y el 1% son de edad 0-2 años.

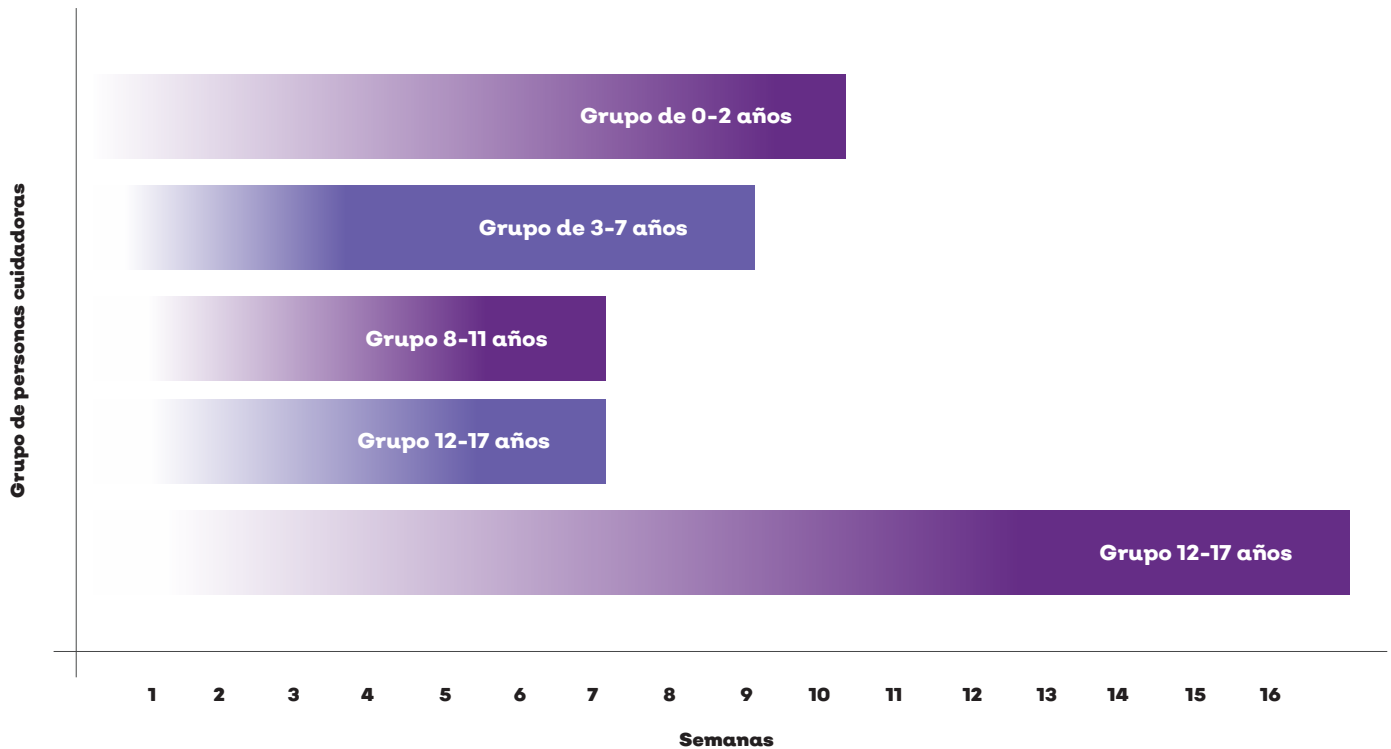
Para el diseño de las sesiones grupales con las y los NNA, se seleccionaron aquellas intervenciones clínicas que han demostrado ser

efectivas en la materia, así como se seleccionaron aquellas técnicas con base a la experiencia en el trabajo terapéutico en feminicidio y con la teoría revisada para la realización del modelo, que fueran idóneas para la población y para el abordaje de sus necesidades específicas de acuerdo con el contexto de Jalisco. Por lo que dentro del manual se integra una ficha de trabajo para cada sesión con la descripción de objetivos, actividades a realizar y los resultados perseguidos, los cuales fueron revisados y adaptados de forma accesible para el facilitador con algunas sugerencias de actividades extras para aplicar en cada sesión como herramientas complementarias a las actividades.

La propuesta psicoterapéutica para el abordaje de niñas, niños y adolescentes, propone un trabajo grupal diferenciado por grupos etarios. Los objetivos planteados en cada sesión son los mismos, sin embargo, el abordaje y el diseño pedagógico y psicoterapéutico para las sesiones, se adaptan de acuerdo con las etapas generales de desarrollo 0 a 2 años, 3 a 7, 8 a 11 y adolescentes de 12 a 17 años.

En cuanto al trabajo con las personas cuidadoras (quienes asumieron la guarda y custodia de NNA), las sesiones con este grupo buscan, por un lado, aumentar el apego al tratamiento de los NNA y por otro, ofrecer herramientas para el desarrollo de competencias para la elaboración de su duelo y, para aprender a construir elementos para una crianza positiva.

Es importante mencionar que esta propuesta no pretende en ningún momento sustituir la atención psicoterapéutica que puedan recibir estas personas en otros espacios



Es importante mencionar que esta propuesta no pretende en ningún momento sustituir la atención psicoterapéutica que puedan recibir estas personas en otros espacios o como parte de otros programas, sino fortalecer en una parte muy específica el proceso.

Para concluir el modelo, se programó una sesión final cuya finalidad es reforzar lo adquirido y establecer un cierre con retroalimentación de las y los participantes. A su vez, esta sesión pretende ser un mecanismo de evaluación, de la funcionalidad del modelo, de manera que se propone que motive a los participantes a continuar con cuatro sesiones más de seguimiento

que se plantean de forma mensual. Estas sesiones tienen como propósito la valoración de los efectos del programa en los NNA, así como en sus cuidadores.

Para la aplicación del modelo, se considera como línea base la necesidad de medir la condición en la que las y los participantes del grupo se encuentran, antes de la intervención. Para ello, este programa propone un conjunto de habilidades a desarrollar en los NNA y sus cuidadores y, en algunos casos, pruebas estandarizadas para la medición de estas competencias. Este manual se acompaña de un cuadernillo que contiene las instrucciones para el proceso de monitoreo y evaluación.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE MANUAL?

El manual se dirige al personal de psicología de instituciones que tengan contacto con NNAVF y sus cuidadoras y cuidadores, responsables de la atención a estos grupos poblacionales que cuenten con el perfil requerido para implementar las intervenciones grupales propuestas.

Perfil de las y los facilitadores de este programa

¿QUIÉN PUEDE IMPLEMENTAR ESTE PROGRAMA?

El modelo propone que sean profesionales en psicología quienes lo operen y que pertenezcan a cualquier institución u organización que implique la atención de la población para quien va dirigido plantea que sea aplicado por profesionales en psicología, perteneciente a instituciones que atienden a la población objetivo. Es relevante que los facilitadores cuenten con entrenamiento especializado en psicoterapia como formación ideal, debido a la complejidad a la que se enfrentan los NNA y sus cuidadores al vivir una experiencia de feminicidio, que exigen en el facilitador competen-

cias y el uso de herramientas teórico prácticas específicas para el afrontamiento de contextos que generalmente requieren cierta pericia. Por este motivo, lo más deseable es que quienes repliquen este programa cubran las siguientes competencias profesionales:

- Entrenamiento y conocimientos para el manejo de grupos
- Facilitar la buena comunicación para el aprendizaje. Esto no quiere decir que lo deba saber todo.
- Establecer empatía con los integrantes y ser receptivo a las sugerencias de ellos.
- Estimular la participación y facilitar el intercambio de experiencias entre las personas del grupo.
- Promover el diálogo, la escucha y el aprendizaje colectivo, ya que me-

diante este proceso él también está aprendiendo de los demás.

- Conocer los materiales y familiarizarse con cada uno de los conceptos y actividades.
- Preparar con anticipación la sesión y no improvisar.
- Empatía o la capacidad de ponerse en el lugar del otro.
- No hacer juicios.
- No hacer interpretaciones.
- Apoyo emocional: Considerando que los temas que se tratan en este modelo, es importante que el equipo facilitador acoja a la persona que lo necesite y le dé el tiempo para que exprese sus emociones.
- Enfoque en derechos humanos y, principalmente, en infancia y de género.
- Formación y experiencia clínica sobre los efectos de la violencia en general y la violencia de género en particular, así como de procesos de duelo y de los impactos de situaciones traumáticas o altamente estresantes.
- Información sobre psicología evolutiva, de manera que tenga las habilidades para adaptar su lenguaje a la población que estará acompañando.
- Flexibilidad para el trabajo grupal psicoterapéutico: Es importante que el equipo facilitador sepa adecuar técnicas psicoterapéuticas a las características particulares de cada grupo.
- Conocimiento de técnicas cognitivo-conductuales y de grupo, apropiadas para el trabajo con NNA.
- Conocimiento y entrenamiento

Un factor decisivo para el éxito de este programa es la familiarización de las y los facilitadores con el tema de los impactos de la violencia en la vida de una persona.

en crianza positiva.

- También es importante que las y los facilitadores cuenten con entrenamiento para el manejo de eventuales reacciones emocionales agudas durante las sesiones o intervención en crisis. (Ver micro manual para facilitadoras y facilitadores).

Es imprescindible que a lo largo de todo el programa estén presentes dos facilitadores en cada sesión, con la finalidad de que sea uno de

ellos quien dirija las actividades y el otro este como observador atento ante la posible generación de crisis en alguno de los participantes, de manera que ante una eventual crisis pueda intervenir la situación sin necesidad de abandonar las actividades grupales y el objetivo de la sesión. También es muy importante tener claros los objetivos de cada sesión para poder adaptarse a imprevistos y dinámicas propias de cada grupo.

IMPORTANTE: LO ESENCIAL DEL TRABAJO PERSONAL DE LAS Y LOS FACILITADORES

Un factor decisivo para el éxito de este programa es la familiarización





de las y los facilitadores con el tema de los impactos de la violencia en la vida de una persona. En este sentido es fundamental que también maneje de manera transversal la Perspectiva de Género, así como el Enfoque de Infancia y de Derechos Humanos. Sin embargo, en la práctica institucional, se ha detectado un grave problema con esto, pues ya se ha demostrado que no basta con haber recibido capacitación en estos temas, sino que para poder adoptar tales enfoques como estilo de trabajo (que es lo deseable), las personas tienen que ocuparse de manera individual en su propio proceso. Lo que implica, el deconstruir sus propias relacio-

nes de género, consigo mismos y con las y los demás, así como el respeto a la gran diversidad de necesidades personales y psicosociales, el trabajo en sus propios duelos y, sobre todo, el trabajo arduo en su historia de vida, atendiendo su propia infancia y adolescencia.

Esto obedece a varias razones, principalmente, al acompañar a niñas, niños y adolescentes es imposible hacerlo solo desde una “comprensión” teórica del proceso. Es el proceso personal de las y los facilitadores la materia prima para poder guiar el crecimiento personal y cognitivo de las y los NNA en su proceso.

¿QUÉ HACER PRIMERO?

Conformación de Grupos

Los grupos son conformados a partir de los menores inscritos en el programa de apoyo económico para hijas e hijos de mujeres víctimas de feminicidio o parricidio, ya que es la población para la que se diseñó este taller psicoterapéutico. Los requisitos base para ser acreedor o acreedora a dicho apoyo son los siguientes:

Ser hija o hijo de una mujer víctima de feminicidio o parricidio y estar al cuidado de persona particular.



Tener su domicilio dentro del Estado de Jalisco o que el hecho delictivo sea competencia de autoridades administrativas o judiciales Jaliscienses.



Estar estudiando (salvo que no cuenten con la edad para eso o que los cuidadores tengan alguna discapacidad para trabajar).



Cumplir con los requisitos administrativos, establecidos en las reglas de operación de dicho programa.

El Programa de Apoyo Económico es vigilado de forma constante por medio de una mesa interinstitucional permanente para el seguimiento oportuno y expedito de los casos, conformada por DIF Jalisco, Procuraduría Social y Procuraduría de Niñas, Niños y Adolescentes, Secretaría de Educación, Secretaría de Salud, Comisión Ejecutiva Estatal de Atención a Víctimas, Fiscalía de Derechos Humanos y Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres.

¿CÓMO LLEGARÁN LOS CASOS?

Fiscalía del estado (dirección de investigación de feminicidios)

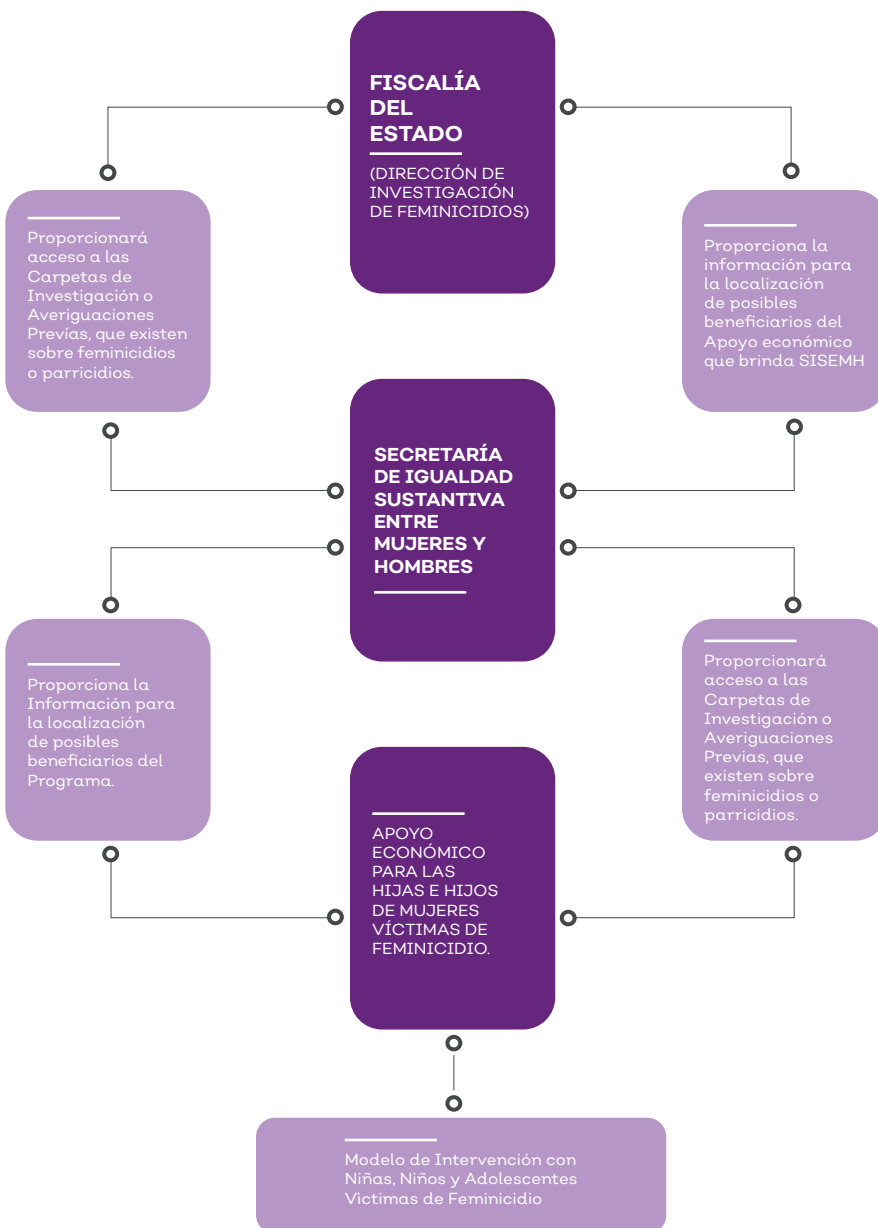
Proporcionará la información para la localización de posibles beneficiarios del Programa.

Proporcionará acceso a las Carpetas de Investigación o Averiguaciones Previas, que existen sobre feminicidios o parricidios.

Secretaría de igualdad sustantiva entre mujeres y hombres

Solicitará y recibirá información a través de las diferentes dependencias y organizaciones civiles para la localización de familias víctimas de feminicidio que tengan niños, niñas y adolescentes.

Se encargará de hacer la difusión del programa en lugares de acceso público para que la ciudadanía conozca de su existencia



METODOLOGÍA PARA LA INTERVENCIÓN GRUPAL

Objetivos de la intervención grupal con NNAVF

Objetivo general:

Obtener diferentes herramientas para la elaboración de su proceso de duelo y para el abordaje de las experiencias estresantes y/o traumáticas que lo acompaña.

Objetivos particulares:

1. Facilitar la elaboración del duelo.
 2. Desarrollar herramientas terapéuticas para el abordaje de las experiencias traumáticas y/o estresantes relacionadas con el feminicidio y sus consecuencias.
 3. Identificar estrategias para la modificación de pensamientos, emociones y conductas, relacionadas con la vivencia de la violencia.
 3. Adoptar creencias funcionales y racionales al respecto de sí mismos y su relación con su medio externo.
 4. Fortalecer estrategias de solución de problemas externalizados e internalizados y a su vez las capacidades de afrontamiento.

- 4.1 Aprender a identificar, regular y expresar las propias emociones.
- 4.2 Favorecer las redes de apoyo y fortalecer la seguridad en sí mismos.
- 4.3 Favorecer habilidades sociales particularmente la asertividad.

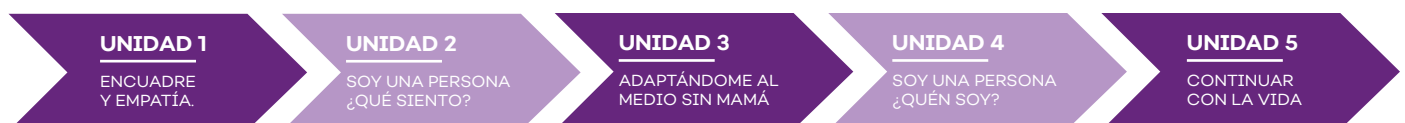
Distribución general de contenidos en la intervención grupal con NNAVF

En el caso de que se forme un grupo de bebés de 0 a 2 años, se impartirán 8 sesiones en las cuales participarán sus cuidadores (la población de este grupo etario es minoritaria). Estas sesiones tienen como objetivo fortalecer el vínculo entre los bebés y sus cuidadores.

Con respecto a los grupos etarios de 3-7 años, 8-11 años y 12-17 años,

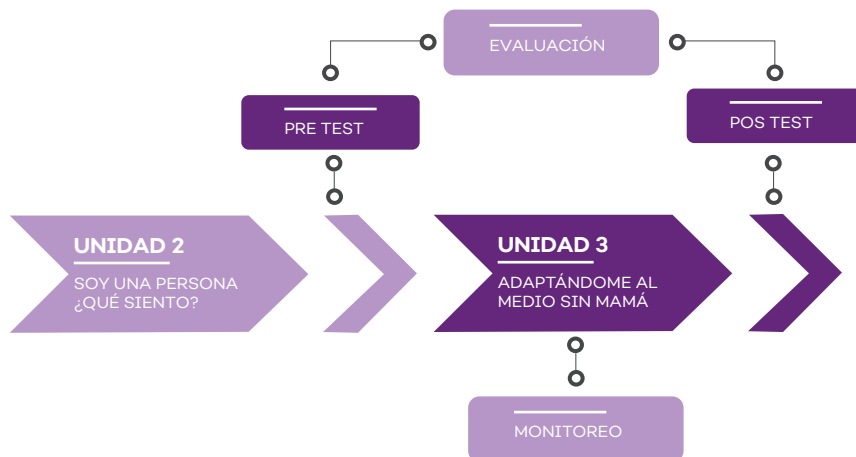
se diseñó una intervención basada en 5 unidades que parten de las tareas del duelo que propone Worden (1997).

Dichas unidades abordan transversalmente: Proceso de duelo, impactos psicoemocionales e impactos psicosociales. A continuación, se muestra un esquema con las unidades que abordan la intervención:



Aplicación de Pre-test y Post-test

La aplicación de instrumentos aplicará para el grupo de 8-11 años y el de 12-17 años. Ambos grupos tendrán una sesión 0, en donde se les aplicará la fase de Pre-test y en la sesión 16 se llevará a cabo la fase de Post-test. A continuación, se muestra un esquema que explica la metodología de implementación del monitoreo y evaluación:



En la siguiente tabla se vislumbra los instrumentos que se aplicaran en la primera fase (Pre-test) y en la segunda fase (post-test).

Pre-test			
Grupo 3-7 años	Grupo 8-11 años	Grupo 12-17 años	Grupo de personas cuidadoras
Registro de conducta	Escala de Ansiedad de Spence (SCAS) Escalada de Depresión (CDS)	Escala de Autoestima de Rosenberg Escalada de depresión de (CDS) Inventario de problemas internalizados del Youth Self Report (YSR) Escala de Trauma de Davidson	Inventario de Depresión de Beck (BDI) Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) Escala de Cohesión Familiar (FASES III) Inventario de Prácticas de Crianza (IPC) Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) Escala de Trauma de Davidson
Pos-test			
Grupo 3-7 años	Grupo 8-11 años	Grupo 12-17 años	Grupo de personas cuidadoras
Registro de conducta	Escala de Ansiedad de Spence (SCAS) Escalada de Depresión (CDS)	Escala de Autoestima de Rosenberg Escalada de depresión de (CDS) Inventario de problemas internalizados del Youth Self Report (YSR) Escala de Trauma de Davidson	Inventario de Depresión de Beck (BDI) Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) Escala de Cohesión Familiar (FASES III) Inventario de Prácticas de Crianza (IPC) Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) Escala de Trauma de Davidson

SESIONES BEBÉS DE (0-2 AÑOS) VÍCTIMAS DE FEMINICIDIO.

Se sugiere tener una sesión informativa previa con las personas cuidadoras para explicar la importancia de trabajar con esta población y los temas que se abordarán en estas sesiones.

Sesión 1

“Les pegarán un rotafolio y se invitará a que las y los cuidadores hagan una lluvia de ideas que conforme el código de conducta para las sesiones de bebés”

SESIÓN 1: Presentación grupal: Así como tú, yo también

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Propiciar que rompan el hielo y que puedan generar un clima de confianza para participar activamente en la sesión con lactantes.

Objetivo sesión:

Conocer a otras personas que están atravesando por una situación similar a la suya.

Mensaje clave a construir:

“Me gusta estar aquí”, “Puedo aprender nuevas cosas”, “hay otras personas pasando por una situación similar la mía”.

Competencias a desarrollar:

Identificación con otras personas.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

El equipo facilitador da la bienvenida a las personas cuidadoras. Les comentan que este es un espacio para ellas y ellos y los bebés que tienen a su cargo.

Es un espacio donde ayudarán a que la o el bebé se adapte a su nueva realidad, donde podrán generar un vínculo entre ustedes ellas y ellos.

Actividad 1.

Material:
Telaraña de hilo.
Ovillo de lana
Tiempo: 20 minutos

Para esta actividad, se dispone de una madeja de hilaza que se va a ir desmadejando según se pase entre los integrantes del grupo. Es una de las dinámicas de presentación más usadas en niños y niñas.

Primero una persona dirá su nombre, el nombre del bebé que tienen a su cargo, para luego pasar al siguiente el ovillo. Este deberá repetir lo que ha dicho el anterior y añadir su propia presentación antes de pasarlo de nuevo, y así sucesivamente.

*** Lo importante de esta actividad es que visibilicen que pueden formar una red de apoyo entre ellas y ellos, donde se pueden acompañar, escuchar y comprender, dado que están pasando por una situación similar.

Actividad 2. Identificación con un animal/superhéroe/superpoder

Material:
Tiempo: 20 minutos

Otra forma de conocerse es a través de aquello con lo que nos identificamos. Así, se propone al grupo buscar un animal, superhéroe, superpoder o personaje de película/libro/videojuego que cada miembro considere que le representa o que tiene sus mismas cualidades. También valorará en qué se parece y qué creen que ese personaje, animal superhéroe o superpoder hubiera hecho en su lugar (tener la pérdida de una ser querida y hacerse cargo de NNA).

Cada uno explicará el personaje que ha escogido y se explorará la significación del ser escogido en grupo.

**** Aquí se resaltarán el gran esfuerzo que están haciendo al haberse quedado a cargo de los NNA que están cuidando y de que no necesitan súper poderes para representar a un personaje que decide ayudar a los demás y ser significativo en la vida de otra persona.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

5 minutos

- Para finalizar se les pedirá que carguen a su bebé o lo sienten en sus piernas.
- Se les pide que cierren sus ojos y hagan 4 respiraciones profundas. Uno de los facilitadores o facilitadoras indica los tiempos de inhalar y exhalar.
- Se le pide a las personas cuidadoras

que transmitan al bebé la tranquilidad que les dan las respiraciones.

- Posteriormente, se les pide que abran los ojos y abracen al bebé.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

De la Torre, P. (2014) Aportes Pikler- Lóczy en la escuela infantil. Construyendo una pedagogía de lo cotidiano. Universidad de Cantabria. España. UNICEF(2017) Los 1000 primeros días: un abanico de oportunidades

Sesión 2

SESIÓN 2: Desarrollo del bebé

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Concientizar la importancia del apego durante los primeros 1000 días de vida.

Objetivo sesión:

Comprender cómo se debe cargar a un bebé, fomentando el apego

Mensaje clave a construir:

“Conozco la importancia de cuidar a mi bebé”.

Competencias a desarrollar:

Cuidado y atención responsable.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Se pone una música tranquila

<https://www.youtube.com/watch?v=mKe-eo4l-t8>

El equipo facilitador da la bienvenida y piden que cada una de las personas cuidadoras digan en una palabra ¿Cómo se sienten en su rol de cuidadoras?

Actividad 1. Aprendiendo sobre los bebés.

Material:
Computadora
Proyector
Tiempo: 20 minutos

Presentación “Los primeros 1000 días de vida”

En esta sesión se proyectará una breve presentación de PowerPoint donde se explica ¿Qué es el desarrollo?, la importancia de los primeros 1000 días de vida y la importancia del contacto de la piel con piel.

Finalizando la presentación se dará un momento para aclarar dudas.

Noción teórica:

Los 1000 primeros días de vida de un niño (desde su concepción hasta los tres años) abren un amplio abanico de oportunidades. Durante este periodo, el cerebro infantil puede crear hasta mil conexiones neuronales por segundo (un ritmo que nunca se vuelve a alcanzar el resto de la vida); conexiones que, a su vez, conforman el pilar fundamental del futuro de los niños (UNICEF, 2017).

Actividad 2. Aprendiendo a cargar

Material:
Un bebé de juguete
Tiempo: 20 minutos

Posteriormente uno de los/las facilitadoras mostrará cómo se debe cargar a un bebé. Utilizará un muñeco para hacer la demostración y dará tiempo para aclarar dudas.

Lo más importante a tener en cuenta es que hay que manejar al bebé con sumo cuidado, realizando movimientos suaves pero seguros a la vez. Un bebé recién nacido aún no es capaz de sostener la cabeza por sí solo, por lo que una mano siempre deberá sostener su cabeza cuando lo cojas, ya sea que lo levantes de la cuna, pase de brazo en brazo o lo acuestes.

1) Apoyado sobre tu antebrazo boca abajo

Es una postura que a los bebés les encanta. Está acostado sobre tu antebrazo, tu mano sujetando sus glúteos y la cara apoyada sobre el interior de tu codo mirando hacia afuera. Es una posición muy efectiva para calmar los cólicos ya que tu brazo le proporciona un leve masaje en la tripita. Mejor aún si te balanceas o das un paseo por la casa llevando al bebé en esta posición. Ayuda a aliviar los dolores abdominales y a relajar al bebé.

2) Apoyado sobre tu antebrazo boca arriba

La postura es básicamente la misma que la anterior pero es la espalda del bebé la que permanece apoyada sobre tu antebrazo, boca arriba con la carita mirando hacia ti. Esta forma de sujetar al bebé permite establecer mayor contacto visual con el/la bebé, podemos hablarle y utilizar la otra mano para hacerle caricias.

3) En posición vertical apoyado sobre tu pecho

Al sujetar al bebé en esta posición debemos sujetar siempre su cabecita pues aún no tiene la fuerza necesaria para mantenerla erguida. Si no la sujetamos cualquier movimiento repentino

podría hacerle cabecear de forma brusca. Salvo que estés en posición tumbada o semitumbada deberás sujetar siempre la parte superior de la espalda y su cabecita.

Esta posición favorece el apego al estar en mayor contacto con el calor corporal del cuidador.

Sea cual sea la postura que elijas para sujetar al bebé, ten además en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Recuerda nunca coger al bebé con las manos frías o sucias, ni permitas que otros lo hagan.
- Al cogerlo, dile palabras bonitas y háblale de forma suave para que se sienta seguro y a gusto.
- No coger siempre al bebé con el mismo brazo para prevenir la plagiocefalia (deformidad en la cabeza) al evitar que apoye la cabeza siempre sobre el mismo punto.
- Ten cuidado al levantarlo o acostarlo en la cuna de sostener siempre su cabecita.

Noción teórica

La pedagogía Pikler sustenta que garantizar la seguridad física permite un vínculo y conocimiento mutuo más profundo y de mayor calidad (De la Torre, 2014).

Cierre de sesión

Cierre de sesión

5 minutos

- Para finalizar se les pedirá que carguen a su bebé o lo sienten en sus piernas
- Se les pide que cierren sus ojos y hagan 4 respiraciones profundas. Uno de los facilitadores o facilitadoras indica los tiempos de inhalar y exhalar.
- Se le pide a las personas cuidadoras

que transmitan al bebé la tranquilidad que les dan las respiraciones.

- Posteriormente, se les pide que abran los ojos y abracen al bebé.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida

Sugerencias bibliográficas:

De la Torre, P. (2014) Aportes Pikler- Lóczy en la escuela infantil. Construyendo una pedagogía de lo cotidiano. Universidad de Cantabria. España.
UNICEF(2017) Los 1000 primeros días: un abanico de oportunidades

Sesión 3

SESIÓN 3: Método Canguro

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Concientizar la importancia del contacto piel con piel en el desarrollo de las y los bebés.

Objetivo sesión:

Comprender cómo el contacto favorece enormemente el proceso de duelo y los cambios abruptos que implican la pérdida de su madre.

Mensaje clave a construir:

“Si nos abrazamos, podemos escuchar nuestros corazones”.

Competencias a desarrollar:

Apertura al contacto.
Conocer y aplicar el método Canguro para el cuidado de las y los bebés.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Se pone una música tranquila

<https://www.youtube.com/watch?v=mKe-ee4l-t8>

Las y los facilitadores dan la bienvenida y piden que cada una de las personas cuidadoras digan en una palabra ¿Cómo se sienten en su rol de cuidadoras?

Actividad 1. Sostener al bebé junto al pecho.

Material:
Opcional rebozo o manta
sillas
Tiempo: 30 minutos

Música relajante (Puede continuar la música de la bienvenida).

El equipo facilitador dice lo siguiente: Se ha comprobado que el contacto de piel con piel entre un bebé y su cuidador fortalece el vínculo entre ambos, el sentir la temperatura, los movimientos por la respiración y el latido del corazón brinda tranquilidad al bebé, a continuación les enseñaremos como tener este contacto.

Se debe colocar al bebé en el pecho de la persona cuidadora (justo en medio de los pezones o tetillas), en posición vertical, de modo que el pecho de aquél quede en contacto con el de la persona cuidadora.

Se sostendrá al bebé con la faja (opcional a rebozo o manta). La cabeza, vuelta hacia un lado, se hallará ligeramente extendida. La parte superior de la faja se hallará justamente debajo de la oreja del bebé. La posición ligeramente extendida de la cabeza mantiene abiertas las vías respiratorias y permite el contacto visual persona cuidadora/bebé. Hay que evitar tanto la flexión hacia adelante como la hiperextensión de la cabeza. Las caderas deberán estar flexionadas y las piernas extendidas en una postura que recuerde a la de una rana; los brazos también deberán estar flexionados.

Habrán que anudar la tela con una fuerza tal que, al levantarse la persona cuidadora, el bebé no se salga. Deberá garantizarse que la parte más apretada de la tela se sitúe sobre el pecho del bebé. El abdomen de este no debería verse constreñido y debería quedar a la altura del epigastrio (región superior del abdomen que va desde la punta del esternón hasta el ombligo) de la persona cuidadora. De este modo, el bebé dispone de espacio suficiente para la respiración abdominal. La respiración de la persona cuidadora estimula al bebé.

Se mostrará a la persona cuidadora cómo introducir al bebé dentro de la faja y cómo extraerlo de ella. A medida que la persona cuidadora se vaya familiarizando con esta técnica, su miedo de hacer daño al bebé desaparecerá.

En la siguiente imagen se muestra la postura que se deberá lograr, así como una pequeña guía para elaborar su propia faja

PASO A PASO

Introducir al bebé dentro de la faja y extraerlo de ella:

- Sostener al bebé con una mano situada detrás del cuello y sobre la espalda;
- Apoyar ligeramente la parte inferior de la mandíbula del bebé en los dedos de la madre, con el fin de evitar que la cabeza de aquél se incline hacia abajo y obture las vías respiratorias mientras el bebé se encuentra en posición vertical.
- Situarse la otra mano bajo el trasero del bebé.

Después de colocar al bebé, se deberá dejar que la persona cuidadora repose junto a él o ella. Habrá que permanecer con ambos y vigilar la posición del bebé. Se explicará a la persona cui

dadora cómo observar al bebé, qué debe buscar. Se la alentará a que haga ligeros movimientos en el salón.

Se alentará a la persona cuidadora a que solicite ayuda si se encuentra preocupada y se deberá estar preparado para dar respuesta a sus preguntas y sus ansiedades. Convendrá formularle preguntas de manera directa y honesta. La persona cuidadora tiene que ser consciente tanto de las limitaciones que el “Método Canguro” puede imponer a su vida diaria como de las indudables ventajas que puede proporcionar a la o el bebé a su cargo.

LOS CUIDADOS DE LAS Y LOS BEBÉS EN POSICIÓN CANGURO:

Durante el día, la persona cuidadora que lleve a un bebé en posición canguro puede hacer lo que le plazca: caminar, permanecer de pie, sentarse o participar en diferentes actividades recreativas, educativas o lucrativas. Tales actividades pueden aliviar el aburrimiento y hacer más llevadera el proceso. No obstante, la persona cuidadora debe cumplir algunos requisitos básicos como los referidos a la limpieza y a la higiene personal (debe recalcarse la conveniencia de lavarse las manos con frecuencia). Así mismo, debería garantizar un entorno tranquilo para él o la bebé y procurarle alimento con regularidad.

DORMIR Y DESCANSAR

La persona cuidadora dormirá una siesta mejor con él o la bebé en posición canguro si adopta una posición reclinada o semirreclinada, de en torno a 15 grados con respecto a la horizontal. Ello puede lograrse mediante una cama ajustable, si se dispone de ella, o bien con varias almohadas apiladas sobre la cama (ver siguiente ilustración).

Se ha observado que dicha postura puede reducir el riesgo de apnea para el bebé. En caso de que a la persona cuidadora le resulte incómoda la posición semirreclinada, es preferible permitirle dormir como prefiera, dado que las ventajas que se desprenden del MC son mucho mayores que el riesgo de apnea. Algunas madres prefieren dormir apoyadas sobre su costado en una cama semirreclinada (el ángulo imposibilita dormir apoyada sobre el abdomen) y si el bebé está sujeto como se ha descrito anteriormente no existe riesgo de asfixia.

Noción Teórica:

El método canguro se define como el contacto piel a piel entre un cuidador y su bebé. Este método se fundamenta en el protagonismo del cuidador(a) capaz de brindar calor humano, amor, alimento y garantizar no sólo beneficios nutricionales, sino inmunológicos y afectivos. El contacto de piel con piel ha demostrado una reducción de las secuelas neuropsíquica, el estrechamiento de los vínculos afectivos cuidador(a)-bebé y el resto de la familia (Fernández, 2012).

Cierre de sesión

Cierre de sesión

5 minutos

- Para finalizar se les pedirá que carguen a su bebé o lo sienten en sus piernas
- Se les pide que cierren sus ojos y hagan 4 respiraciones profundas. Uno de los facilitadores o facilitadoras indica los tiempos de inhalar y exhalar.
- Se le pide a las personas cuidadoras

que transmitan al bebé la tranquilidad que les dan las respiraciones.

- Posteriormente, se les pide que abran los ojos y abracen al bebé.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones.
- Despedida

Sugerencias bibliográficas:

Fernández, F. (2012) Implementación del método “Madre Canguro” como alternativa a la atención convencional en neonatos de bajo peso. *Medicinego*. España.

Sesión 4

SESIÓN 4: Fortaleciendo vínculo entre cuidador y bebé.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo:

Generar herramientas y espacios a través de actividades cotidianas, como la alimentación para fortalecer el vínculo entre personas cuidadoras y los lactantes.

Mensaje clave a construir:

“Te alimento con comida y con amor; alimento tu boca y tu corazón”.

Competencias a desarrollar:

Vínculo y autonomía en los bebés.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Se pone una música tranquila

<https://www.youtube.com/watch?v=mKe-ao4l-t8>

La persona facilitadora dará la bienvenida y realizará una pregunta abierta sobre cómo les fue durante la semana con el Método Canguro.

Posteriormente, pedirá que cada una de las personas cuidadoras digan en una palabra ¿Cómo se sienten en su rol de cuidadoras?

Actividad 1. Alimentación amorosa

Material:
Utensilios para comer
aptos para la edad.
Pequeña porción de papilla.
Periqueras.
Babero.
Tiempo: 30 minutos

La persona facilitadora dará las siguientes instrucciones para el desarrollo de la actividad central.

1. Mantenga al bebé en una posición correcta y cómoda.
2. Permitir que el niño o niña participe activamente mientras le dan la comida.
3. Mostrarle los alimentos en taza o cuchara antes de darle los alimentos.
4. Es importante comer en familia.
5. En caso de ser lactante acerque el biberón y póngalo frente a él o ella cerca de sus manos, espere a que sostenga el biberón, si no lo hace usted ponga las manos en el biberón y elimine poco a poco la ayuda.
6. Cuando la alimentación sea con cuchara, no hay que vaciar los alimentos en la boca del o la bebé, ponga la cuchara entre los labios y espere a que el niño o la niña haga intentos de quitar el alimento con su labio superior.
7. Abra la boca para que el niño o la niña imite sus movimientos como movimientos de mandíbulas, abriéndolas y cerrándolas.
8. Permita que el niño o la niña toquen el alimento con sus manos y estimúlelo a llevárselo a la boca.
9. Dele una cucharita y estimúlelo a imitar el movimiento de llevársela a la boca.
10. Al final se dará un tiempo pro si necesitan llevar al baño para cambiar pañal o limpiarles las manos y cara.

RECOMENDACIONES PARA LOS FACILITADORES

- a) Dele la comida en recipientes altos que permitan su participación.
- b) La alimentación debe ser un momento de placer, no lo regañe ni le transmita ansiedad mientras come.
- c) Es importante procurar contar con el tiempo suficiente para que esta actividad se realice sin interrupciones abruptas ni presiones por el tiempo.

SUGERENCIAS PARA REFORZAR LA ACTIVIDAD DE FORMA DIVERTIDA

** Se les dará un tiempo de 10 minutos a las personas cuidadoras para que platicuen entre ellas y ellos sobre la actividad.

Noción teórica:

La pedagogía Pikler promueve que se cubran las necesidades afectivas y fisiológicas de cada niño y niña y, posteriormente, fomentar autonomía. Se da prioridad a que estén limpios y alimentados, favoreciendo el vínculo entre el bebé y su cuidador(De la Torre, 2014).

Actividad 2. Aprendiendo sobre los bebés.

Material:
Computadora
Proyector
Tiempo: 20 minutos

Presentación “Los primeros 1000 días de vida”

En esta sesión se proyectará una breve presentación de PowerPoint donde se explica ¿Qué es el desarrollo?, la importancia de los primeros 1000 días de vida y la importancia del contacto de la piel con piel.

Finalizando la presentación se dará un momento para aclarar dudas.

Noción teórica:

Los 1000 primeros días de vida de un niño (desde su concepción hasta los tres años) abren un amplio abanico de oportunidades. Durante este periodo, el cerebro infantil puede crear hasta mil conexiones neuronales por segundo (un ritmo que nunca se vuelve a alcanzar el resto de la vida); conexiones que, a su vez, conforman el pilar fundamental del futuro de los niños (UNICEF, 2017).

Cierre de sesión

Cierre de sesión

5 minutos

- Para finalizar se les pedirá que carguen a su bebé o lo sienten en sus piernas
- Se les pide que cierren sus ojos y hagan 4 respiraciones profundas. Uno de los facilitadores o facilitadoras indica los tiempos de inhalar y exhalar.
- Se le pide a las personas cuidadoras

que transmitan al bebé la tranquilidad que les dan las respiraciones.

- Posteriormente, se les pide que abran los ojos y abracen al bebé.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones.
- Despedida

Sugerencias bibliográficas:

De la Torre, P. (2014) Aportes Pikler- Lóczy en la escuela infantil. Construyendo una pedagogía de lo cotidiano. Universidad de Cantabria. España.

Sesión 5

SESIÓN 5: Los beneficios del masajito curativo.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Instruir sobre la técnica y beneficios de masaje adecuado para lactantes.

Objetivo sesión:

Aplicar el masaje para fomentar la relajación, desarrollo e interacción favorable con las y los bebés.

Mensaje clave a construir:

Te alimento con comida y con amor; alimento tu boca y tu corazón.

Competencias a desarrollar:

Vínculo y autonomía en los bebés.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min.

Se pone una música tranquila

<https://www.youtube.com/watch?v=mKe-eo4l-t8>

La persona facilitadora dará la bienvenida y dará un momento para que las y los participantes compartan cómo les ha ido con la aplicación del conocimiento en casa, también se resolverán dudas.

Después se pide que cada una de las personas cuidadoras digan en una palabra ¿Cómo se sienten en su rol de cuidadoras?

Actividad 1. Beneficios de los masajes en los y las bebés

Material:

Computadora

Proyector

Presentación en power-point acerca de los beneficios del masaje en las y los bebés

Tiempo: 15 minutos

Las y los facilitadores presentarán en un PowerPoint la información relacionada con los beneficios del masaje en las y los bebés.

Los facilitadores explican los cuatro beneficios del masaje:

1. Estimulación
2. Relajación
3. Desarrollo
4. Interacción

Es importante mencionar las condiciones favorables en el taller.

Se mostrarán videos para ejemplificar las técnicas para llevar a cabo esta actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=HvurlnvxQ2E>

Actividad 2. Masajito curativo.

Material:

Aceites para bebé (hipoalergénicos)

Toallas de baño

Sabanitas de algodón

Tiempo: 30 minutos

PARA ESTÁ ACTIVIDAD SE DEBE TOMAR EN CUENTA:

La persona facilitadora debe cuidar que la temperatura debe estar adecuada (ni mucho frío, ni calor), además se debe cuidar que el lugar no tenga corrientes de aire. La persona cuidadora debe estar en una posición cómoda y se debe indicar que el masaje se realizará directamente sobre la piel, con digitopresión, que es la presión ejercida con los dedos en ciertos puntos del cuerpo.

PECHO

1. Masaje de pecho: frote las manos con aceite hipoalergénico, siéntese en el suelo con las piernas estiradas y coloque al bebé boca arriba encima suyo
2. Comience el masaje poniendo ambas palmas al centro del pecho del bebé, que se van separando, siguiendo la dirección de las costillas. Como si se alisaran las hojas de un libro abierto.
3. Recorra con delicadez la mano, desde el costado a la altura de su cintura, cruzando las manos para llegar al hombro contrario, continúe el movimiento alternando en ambas direcciones, primero una mano y luego otra, como si fueran olas de mar.

BRAZOS, MUÑECA Y MANO

1. Gire al bebé sobre un costado y con su mano izquierda tome delicadamente la mano del niño o la niña para extender su bracito. Con la mano derecha, forma una pequeña pulsera que desde el hombro deslizará a lo largo del brazo del niño.
2. Al llegar a la muñeca cambie de mano y continúe el movimiento con su mano izquierda.
3. Es importante demorarse un poco a la altura de las muñecas y luego en la mano masajear con los pulgares la palma y luego los dedos del bebé como si buscara hacer fluir la sangre.

EL VIENTRE

1. Se debe partir por la zona del pecho descendiendo con suavidad por su cuerpo, como si se quisiera vaciar el vientre del pequeño, como si fueran olas de mar. Luego se realiza el mismo movimiento, pero con las piernas del bebé estiradas y verticales.

PIERNAS TOBILLOS Y PIES

1. Al igual que los brazos se masajean formando una especie de pulseras con las manos que rodean el muslo y suben a lo largo de la pierna del bebé. También se debe tomar más tiempo en el tobillo y el talón, que son regiones esenciales.
2. Finalmente se llega a la planta del pie que se masajea con los pulgares, primero y luego con toda la palma de la mano, desde el talón hacia los dedos.

ESPALDA

1. Colocar al bebé boca abajo, en forma transversal a las piernas del cuidador, con las manos juntas como estirando una masa con un rodillo. Sus manos deben trabajar planas hacia arriba y abajo, realizando un movimiento de vaivén, con suavidad y lentitud, recorriendo transversalmente toda la espalda.
2. Se trabaja con una sola mano a lo largo de toda la espalda subiendo y bajando. Para finalizar se juntan ambas manos a la altura de las nalgas del bebé.

RECOMENDACIONES PARA LAS Y LOS FACILITADORES

- Se recomienda que las y los bebés se hayan alimentado al menos media hora antes.
- El masaje se puede realizar en cualquier momento del día pero resulta ideal en una rutina previa al baño y antes de dormir.
- El masaje nunca se debe forzar si se muestran señas de rechazo.
- Es importante que quien lo aplica esté en un estado emocional tranquilo.
- Los masajes únicamente se pueden empezar a realizar hasta que se les caiga el cordón umbilical.
- Siempre darles prioridad a las necesidades de las y los bebés, por encima de la actividad del masajito.
- La digitopresión debe ser suave en todo momento y se debe considerar que cada niño o niña, tiene una tolerancia distinta al contacto.

Noción teórica:

Los masajes ayudan al bebé a mejorar su sensibilidad, su coordinación y sus relaciones afectivas (Fundación Carlos Slim, 2016).

Cierre de sesión

Cierre de sesión

5 minutos

- Para finalizar se les pedirá que carguen a su bebé o lo sienten en sus piernas
- Se les pide que cierren sus ojos y hagan 4 respiraciones profundas. Uno de los facilitadores o facilitadoras indica los tiempos de inhalar y exhalar.
- Se le pide a las personas cuidadoras

que transmitan al bebé la tranquilidad que les dan las respiraciones.

- Posteriormente, se les pide que abran los ojos y abracen al bebé.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones.
- Despedida

Sugerencias bibliográficas:

Fundación Carlos Slim. (2016) Guía práctica para el desarrollo de tu hijo. México. 2ª Edición.

Ortega, M. (2019) Masaje Shantala.

Erard, S. (2016) Shantala Frédérick Leboyer Massagem para bebés. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ccXaP5nnXfY> y <https://www.youtube.com/watch?v=HvurlnvxQ2E>

Sesión 6

SESIÓN 6: Entablando vínculo auditivo, kinestésico y visual.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Utilizar una actividad tan cotidiana como el aseo de las y los bebés para entablar un vínculo auditivo, kinestésico y visual con ellos.

Objetivo sesión:

Otorgar herramientas y conocimientos para el manejo y acompañamiento adecuado de las y los bebés en su proceso de duelo.

Explicar que las actividades cotidianas, como el baño o la alimentación, son fundamentales para generar vínculo y acompañamiento y que, ejecutadas amorosa y respetuosamente, son de gran apoyo para las y los bebés en su proceso de duelo.

Mensaje clave a construir:

A veces las cosas más pequeñas llenan más espacio en tu corazón.

Competencias a desarrollar:

Vínculo y cuidado en las y los bebés.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min.

Se pone una música tranquila

<https://www.youtube.com/watch?v=mKe-eo4l-t8>

El/la facilitadora dará la bienvenida y darán un momento para que las personas cuidadoras compartan cómo les ha ido con la aplicación del conocimiento en casa, también se resolverán dudas.

Después se pide que cada una de las personas cuidadoras digan en una palabra ¿Cómo se sienten en su rol de cuidadoras?

Actividad 1. Al agua pato (la limpieza amorosa del bebé)

Material:
Música relajante
Toallitas húmedas
Toallas
Tiempo: 30 minutos

Uno de los facilitadores comenta al grupo lo siguiente:

“El baño es uno de los momentos más especiales para disfrutar con la/el bebé. De hecho, suele ser el momento del día preferido por la mayoría de las personas cuidadoras. Pero es normal al principio sentirse temerosos e inseguros a la hora de bañar al recién nacido”.

El/la facilitadora indicará lo siguiente. Las y los cuidadores lo harán de manera simulada, es decir sin desnudar al lactante y sin agua:

- Acondiciona el cuarto de baño para que tenga una temperatura adecuada, especialmente si hace frío. En esos casos, alrededor de 24 grados es una temperatura indicada para que el bebé no se enfríe.
- En esta actividad haremos el baño con toallitas húmedas, pero es importante preparar todos los objetos necesarios para realizar el baño, como la toalla (o capa), jabón específico, esponja, pañal limpio, crema para evitar rozaduras, cambio de ropa, entre otros. Es importante no dejar solo al o la bebé ni un momento para prevenir accidentes.
- Desnuda al bebé y limpia la zona del pañal antes de empezar a bañarlo. Cuida siempre mantener sujeta su cabeza. Si realizas el baño tú solo, coloca un brazo a su espalda de manera que el bebé apoye su cabeza en el antebrazo, sosteniéndole por la axila y hombro. El bebé queda semi incorporado y bien sujeto.
- Con la mano libre, inicia el lavado desde arriba hacia abajo con la toallita húmeda, empezando por la cabeza y acabando por los genitales:
Vulva: Es fundamental lavar la zona con movimientos siempre de adelante hacia atrás y nunca al revés.
Pene: pasar la toallita o la esponja por el abdomen, ombligo, pliegues, muslos, testículos y debajo del pene, para no quedar restos de orina o heces. Los que no tienen circuncisión deben bajar o echar hacia atrás el prepucio y lavar con abundante agua y jabón. Cuando toda la zona este bien seca, apli car crema protectora generosamente sobre el pene y alrededor de los testículos, ano y nalgas.
- Presta atención a las zonas que hay que revisar especialmente porque suelen acumular suciedad y sudor, como todas las zonas del cuerpo con pliegues, como es el caso del cuello, axilas, muslos e ingle.

Se les dará un tiempo de 10 minutos a las personas cuidadoras para que platicuen entre ellas y ellos sobre la actividad.

RECOMENDACIONES:

- Cuando vista y desvista al niño o niña, procure que vaya tomando conciencia de estas actividades, háblele sobre lo que hace, nombrándole las prendas que le quita y las partes del cuerpo.
- Para iniciar el establecimiento de hábitos de higiene, háblele de cada una de las actividades de aseo (te estoy peinando, te estoy limpiando tus manitas, te voy a cambiar el pañal para que estés limpio o limpia, te voy a limpiar tus manitas).

Noción teórica:

La pedagogía Pikler y el Método Canguro, promueven que los cuidadores de bebés se tomen el tiempo al momento del baño porque el contacto de piel con piel y que el/la bebé se sientan atendidos fortalece el vínculo entre ambos.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

5 minutos

- Para finalizar se les pedirá que carguen a su bebé o lo sienten en sus piernas
- Se les pide que cierren sus ojos y hagan 4 respiraciones profundas. Uno de los facilitadores o facilitadoras indica los tiempos de inhalar y exhalar.
- Se le pide a las personas cuidadoras

que transmitan al bebé la tranquilidad que les dan las respiraciones.

- Posteriormente, se les pide que abran los ojos y abracen al bebé.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones.
- Despedida

Sugerencias

bibliográficas:

Mózes, E. (2016) La observación en la Pedagogía Pikler. RELAdEI. Revista Latinoamericana de Educación Infantil, 5(3), pp. 27-35.

Sesión 7

SESIÓN 7: Aprender a jugar con el/la bebé

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo:

Generar un espacio de diversión y relajación tanto para personas cuidadoras como para las y los bebés.

Mensaje clave a construir:

El juego y la alegría también nos unen.
Tenemos derecho a estar felices.

Competencias a desarrollar:

Vínculo a través de actividades lúdicas.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min.

Se pone una música tranquila

<https://www.youtube.com/watch?v=mKe-ao4l-t8>

La persona facilitadora dará la bienvenida y dará un momento para que las personas cuidadoras compartan cómo les ha ido con la aplicación del conocimiento en casa, también se resolverán dudas.

Después se pide que cada una de las personas cuidadoras digan en una palabra ¿Cómo se sienten en su rol de cuidadoras?

Actividad 1. Rueda, rueda...

Material:
Manta suave o toalla
Superficie blanda en el suelo
Tiempo: 30 minutos

Uno del equipo facilitador explicará que una actividad muy importante para generar un vínculo con el/la bebé es por medio del juego, que la/el bebé comparta momentos de juego disfrutando a su lado.

1. Pon al niño o niña boca abajo sobre la manta.
2. Levanta lentamente un lado de la manta de manera que el niño o la niña rueda hacia el otro lado.
3. Continúa haciendo al niño, háblale mientras rueda y guíalo con la mano.
4. Demuéstrale tu alegría cuando logre rodar o dar la vuelta.
5. Repite el juego hasta que el niño se canse.

RECOMENDACIONES

1. Sólo para mayores de seis meses.
2. Mueve al bebé lentamente y mantén una mano sobre él para que no gire demasiado rápido.

Actividad 2. El cochecito

Material:
Caja de cartón de 60 cms.
X 45 y 30 cms. De alto
Manta suave o toallas
Cinta adhesiva aislante o
protectora
Tiempo: 20 minutos

A continuación haremos otro juego divertido para ustedes y las y los bebés.

1. Busca una caja en la que quepa el niño o la niña sentados y corta la parte superior de forma que el niño quede apoyado, pero pueda ver.
2. Cubre los bordes de la caja con cinta adhesiva para que los bordes no lastimen al bebé.
3. Pon las toallas en la caja para que el niño esté cómodo y le sirvan de apoyo.
4. Empuja cuidadosamente al niño en todo el espacio en su pequeño vehículo, tomando en cuenta que deben sostener su cabeza.

SEGUNDA FASE:

1. Construir un trenecito con todos los cochecitos e interactuar con diferentes ritmos, gestos y actitudes.
2. De repente pueden parar la música y congelarse haciendo gestos graciosos, para después continuar con la música e ir intercalando diversas variaciones.

RECOMENDACIONES

3. Empujar al niño despacio para evitar que se lastime el cuello ni se asuste con movimientos bruscos.
4. Evitar escalones y superficies irregulares.

Noción teórica:

El juego es la actividad más importante para el desarrollo de los niños. Mediante este relacionan los conocimientos que ya han adquirido con otros nuevos, formando así procesos de aprendizaje individual. En los primeros años de la vida, el juego, como medio educativo, es un elemento muy importante porque aporta mucho en el desarrollo cognitivo, social, emocional y en la formación de la personalidad. A través del juego los niños enriquecen su mente, estimulan su fantasía, crean situaciones y les dan solución (Fernández, Y., Martínez, M. y Serra. S., 2015).

Cierre de sesión

Cierre de sesión

10 minutos

- Para finalizar se les pedirá que carguen a su bebé o lo sienten en sus piernas
- Se les pide que cierren sus ojos y hagan 4 respiraciones profundas. Uno de los facilitadores o facilitadoras indica los tiempos de inhalar y exhalar.
- Se le pide a las personas cuidadoras que transmitan al bebé la tranquilidad que les dan las respiraciones.
- Posteriormente, se les pide que abran los ojos y abracen al bebé.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y para la próxima sesión solicitar que traigan un cambio de ropa y toallitas húmedas para la limpieza de la actividad.
- Despedida

Sugerencias bibliográficas:

Fernández, Y., Martínez, M. y Serra S. (2015). Importancia del juego para los niños. InfoHEM. 13. 38-56.
días: un abanico de oportunidades

Sesión 8

SESIÓN 8: El llanto del bebé

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Conocer las causas del llanto de los bebés.

Objetivo sesión:

Saber qué hacer cuando un bebé llora.

Mensaje clave a construir:

Identifico que puede causar el llanto del bebé.

Competencias a desarrollar:

Estrategias para atender el llanto del bebé.
Conocer y aplicar el método Canguro para el cuidado de las y los bebés.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min.

Se pone una música tranquila

<https://www.youtube.com/watch?v=mKe-eo4l-t8>

La persona facilitadora dará la bienvenida y dará un momento para que las personas cuidadoras compartan cómo les ha ido con la aplicación del conocimiento en casa. También se resolverán dudas.

Después se pide que cada una de las personas cuidadoras digan en una palabra ¿Cómo se sienten en su rol de cuidadoras?

Actividad 1.

¿Por qué llora?

Material:

Proyector

Presentación de PowerPoint “El llanto del bebé”

Tiempo: 20 minutos

Uno de los facilitadores comenta al grupo lo siguiente:

“El baño es uno de los momentos más especiales para disfrutar con la/el bebé. De hecho, suele ser el momento del día preferido por la mayoría de las personas cuidadoras. Pero es normal al principio sentirse temerosos e inseguros a la hora de bañar al recién nacido”.

El/la facilitadora indicará lo siguiente. Las y los cuidadores lo harán de manera simulada, es decir sin desnudar al lactante y sin agua:

- Acondiciona el cuarto de baño para que tenga una temperatura adecuada, especialmente si hace frío. En esos casos, alrededor de 24 grados es una temperatura indicada para que el bebé no se enfríe.
- En esta actividad haremos el baño con toallitas húmedas, pero es importante preparar todos los objetos necesarios para realizar el baño, como la toalla (o capa), jabón específico, esponja, pañal limpio, crema para evitar rozaduras, cambio de ropa, entre otros. Es importante no dejar solo al o la bebé ni un momento para prevenir accidentes.
- Desnuda al bebé y limpia la zona del pañal antes de empezar a bañarlo. Cuida siempre mantener sujeta su cabeza. Si realizas el baño tú solo, coloca un brazo a su espalda de manera que el bebé apoye su cabeza en el antebrazo, sosteniéndole por la axila y hombro. El bebé queda semi incorporado y bien sujeto.
- Con la mano libre, inicia el lavado desde arriba hacia abajo con la toallita húmeda, empezando por la cabeza y acabando por los genitales:
Vulva: Es fundamental lavar la zona con movimientos siempre de adelante hacia atrás y nunca al revés.
Pene: pasar la toallita o la esponja por el abdomen, ombligo, pliegues, muslos, testículos y debajo del pene, para no quedar restos de orina o heces. Los que no tienen circuncisión deben bajar o echar hacia atrás el prepucio y lavar con abundante agua y jabón. Cuando toda la zona este bien seca, aplicar crema protectora generosamente sobre el pene y alrededor de los testículos, ano y nalgas.
- Presta atención a las zonas que hay que revisar especialmente porque suelen acumular suciedad y sudor, como todas las zonas del cuerpo con pliegues, como es el caso del cuello, axilas, muslos e ingle.

Se les dará un tiempo de 10 minutos a las personas cuidadoras para que platicuen entre ellas y ellos sobre la actividad.

RECOMENDACIONES:

- Cuando vista y desvista al niño o niña, procure que vaya tomando conciencia de estas actividades, háblele sobre lo que hace, nombrándole las prendas que le quita y las partes del cuerpo.
- Para iniciar el establecimiento de hábitos de higiene, háblele de cada una de las actividades de aseo (te estoy peinando, te estoy limpiando tus manitas, te voy a cambiar el pañal para que estés limpio o limpia, te voy a limpiar tus manitas).

Noción teórica:

La pedagogía Pikler y el Método Canguro, promueven que los cuidadores de bebés se tomen el tiempo al momento del baño porque el contacto de piel con piel y que el/la bebé se sientan atendidos fortalece el vínculo entre ambos.

Los facilitadores explicaran que el llanto es la forma en que comunica un bebé:

- Su pañal está sucio.
- Tiene hambre, sed o sueño.
- Está rozado.
- Tiene frío o calor.
- Algo de su ropa le incomoda.
- Hay mucho ruido o la luz es muy brillante.
- Está incómodo con cierta posición ya sea acostado o al cargarlo.
- Tiene algún malestar físico (posible enfermedad).
- Le están saliendo los dientes.
- Necesita que lo abrace, le hables o le arrulles.
- Tiene un cabello enrollado en sus dedos

Ahora les mostraremos por medio de una presentación cómo podemos saber qué provoca el llanto del bebé y qué pueden hacer.

Se proyecta la presentación y al final se da un tiempo para aclarar dudas.

Actividad 2. Jugando con Masa

Material:

Harina de trigo

Aceite vegetal

Colorantes vegetales

Charola de plástico

Cambio de ropa para las y los bebés

Toallitas húmedas

Tiempo: 20 minutos

REALIZARÁN UNA ARENA MOLDEABLE:

1. Se colocará a las y los bebés en el piso, frente a su charola.
2. En la charola se pondrán cuatro medidas de harina de trigo y media medida de aceite vegetal, se le agregarán también unas gotitas de aceite vegetal del color de preferencia.
3. Se invitará a las o él bebé a que comience a moldear los ingredientes hasta formar una masa uniforme.
4. Es importante darle la libertad a las y los bebés de que utilicen sus pies y sus manos, incluso habrá quien quiere probar con su lengua esa mezcla, lo cual se les debe permitir.

RECOMENDACIONES

Se propone que trabajen en el piso, salvo que se cuente con mobiliario especial o para infancia; en tal caso pueden desarrollar esta actividad en su mesita. Sin embargo, por ningún motivo deberán trabajar las y los niños en mesas que no sean adecuadas a sus necesidades físicas o espacios antihigiénicos.

En todo momento tanto las personas cuidadoras como los facilitadores, deberán estar al pendiente de las y los bebés.

El cambio de ropa y las toallitas húmedas son contemplando que se ensucien al realizar esta actividad.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

5 minutos

- Para finalizar se les pedirá que carguen a su bebé o lo sienten en sus piernas.
- Se les pide que cierren sus ojos y hagan 4 respiraciones profundas. Uno de los facilitadores o facilitadoras indica los tiempos de inhalar y exhalar.
- Se le pide a las personas cuidadoras que transmitan al bebé la tranquilidad que les dan las respiraciones.
- Posteriormente, se les pide que abran los ojos y abracen al bebé.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

SESIONES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE (3-7 AÑOS) VÍCTIMAS DE FEMINICIDIO.

Se sugiere tener una sesión informativa previa con las personas cuidadoras para explicar la importancia de trabajar con esta población y los temas que se abordarán en esta sesiones.

Sesión 0

SESIÓN 1: Presentación y evaluación

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Las niñas y niños se conozcan y respondan batería de instrumentos de la fase de pretest.

Objetivo sesión:

Realizar la presentación de los participantes y generar confianza entre ellas y ellos.

Mensaje clave a construir:

Pertenezco a un grupo

Competencias a desarrollar:

Identidad grupal y confianza en el facilitador y compañeros

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Al entrar al salón se mostrará a las niñas y niños un cartel con 4 señas.

- 1) Saludo palmas juntas pegadas al pecho y una pequeña inclinación de cabeza. Se representa con manos juntas.
- 2) Saludo con reverencia y manos en los costados, representada con una reverencia.
- 3) Saludo sin darse la mano representada con una mano moviéndose.
- 4) Saludo con pulgar arriba, se representa con una mano con pulgar arriba.

El facilitador explicará la forma correcta de usarlo.

- 1) Instrucciones ejemplo: “¿Ves estas señas? Señala la que tú quieras, ahora me vas a saludar con una reverencia y manos en los costados.”
- 2) Ejecución de la acción.
- 3) Se da la bienvenida.

Actividad 1. La mano preguntona

Material:

Bocina

Tiempo: 30 minutos

Las niñas y niños forman un círculo y se sientan. Mientras se escucha una canción, uno de los facilitadores estará fuera del círculo y pondrá su mano arriba de la cabeza (sin tocar) de una niña o niño. Cada segundo pondrá su mano sobre la cabeza de otro niño, así sucesivamente.

Cuando el otro facilitador pare la música, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la mano del facilitador arriba de su cabeza se debe presentar para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenten todos.

En caso de que una misma niña o niño, le toque dos veces tener la mano del facilitador arriba de su cabeza, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

Actividad 2. Lucha entre serios

Material:

Ninguno

Tiempo: 30 minutos

Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados... Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después se pueden poner a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.

Noción teórica:

Royo (2013) afirma que la risa es una intervención que promueve la salud y el bienestar mediante la estimulación, el descubrimiento, la expresión, y la apreciación de las incongruencias y situaciones absurdas de la vida. Estas intervenciones pueden ser utilizadas para mejorar la salud o ser usadas como un tratamiento complementario de las enfermedades ya sea para curar o para enfrentar dificultades físicas, psíquicas, emocionales, sociales o espirituales.

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar, los facilitadores pedirán reunirse en círculo, luego solicitarán algunas respiraciones debido a que vendrán de la actividad libre. Posteriormente se les preguntará ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

A partir de esta sesión los facilitadores responderán la hoja de registro observacional de conducta de cada niña y niño que participe en el modelo. Esta hoja de registro se responde una vez terminada cada una de las sesiones.

Sugerencias bibliográficas:

Royo, A. (2013) La risoterapia y su aplicación en la Atención Primaria. Escuela Universitaria de Estudios Sanitarios. España.

Sesión 1

SESIÓN 1: Encuadre terapéutico/ Unidad 1. Encuadre y empatía

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer rapport y empatía para desarrollar confianza que es fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

Presentación, establecer reglas, condiciones, explicar mecánica de trabajo .
Identificar Redes de apoyo y espacio seguro al igual que
Construir reglamento

Mensaje clave a construir:

Me siento seguro.

Competencias a desarrollar:

Empatía Confianza

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Al entrar al salón se mostrará a las niñas y niños un cartel con las 4 señas de saludo y se llevará a cabo la bienvenida con cada una de las niñas y niños, al igual que en la sesión 0.

Actividad 1. Mi lugar seguro

Material:
Hojas blancas
Colores
Crayolas
Proyector
Computadora
PowerPoint con imágenes
del cuento.
Tiempo: 40 minutos

El equipo facilitador leerá el siguiente cuento a las niñas y niños y tendrá apoyo visual de una presentación de PowerPoint.

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?

Una vez terminado el cuento se les pedirá a las niñas y niños que dibujen su lugar seguro, un lugar donde se sientan felices, tranquilos, donde no tengan miedo. Los niños pegaran sus dibujos en el aula.

Reflexión:

Los facilitadores terminarán esta actividad mencionándoles que el lugar donde se lleva a cabo el taller es un lugar que tiene similitudes con lo que ellas y ellos dibujaron.

Nociones Teóricas:

Perry (2009) establece que una intervención terapéutica efectiva y consistente con estos hallazgos, supone establecer un marco relacional seguro, predecible, frecuente, consistente, gratificante, placentero y respetuoso del niño, su familia y cultura. Esta seguridad favorece la disminución de las respuestas automáticas del niño frente al estrés. Sin este marco, no hay tratamiento posterior posible.

Niñas y niños expuestos a violencia crónica requieren sentirse seguros y protegidos en la relación terapéutica.

Actividad 2. Código de conducta

Material:

Rotafolio

Plumón

Tiempo: 30 minutos

Uno de los facilitadores comentará si ellos conocen las reglas de cuando juegan escondidas y les explicará como los juegos tienen reglas, aquí también tendremos.

Vamos a realizar una lista de normas que deberán seguir durante las sesiones.

El equipo facilitador dará ejemplos y les preguntarán a las niñas y niños si están de acuerdo. Posteriormente se les preguntará si se les ocurre alguna otra regla para la convivencia en ese grupo.

Uno de los facilitadores hará dibujos representativos de las normas que vaya acordando el grupo, al finalizar se dirán en voz alta y se pedirá su consentimiento para ponerlo en práctica, dentro de las sesiones. Este rotafolio se llevará a cada sesión y se colocará en un lugar visible, con la finalidad de que todas las niñas y niños sientan que se encuentran en un lugar seguro.

Los facilitadores permitirán jugar libremente a las niñas y niños sin intervenir, pero deben estar presentes para evitar conflictos y seguir las reglas (durante 10 minutos).

Los facilitadores considerarán la pertinencia de darles juguetes u otro tipo de materiales.

*En todas las sesiones habrá tiempo para el juego libre. Es muy importante en esta etapa del desarrollo brindarles el tiempo para que se diviertan y, a la par, obtengan los siguientes beneficios (UNICEF, 2018):

- Satisfacer las necesidades básicas de ejercicio físico, desarrollando así su psicomotricidad.
- Es una vía excelente para expresar y realizar sus deseos.
- Los instrumentos que necesiten y no estén a su alcance podrán ser reales mediante la imaginación.
- A su vez, la imaginación del juego facilita el posicionamiento moral y maduración de ideas.
- Es un canal de expresión y descarga de sentimientos, positivos y negativos, ayudando al equilibrio emocional.
- Con los juegos de imitación está ensayando y ejercitándose para la vida de adulto.
- Cuando juega con otros niños y niñas se socializa y gesta sus futuras habilidades sociales.

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar, los facilitadores pedirán reunirse en círculo, luego solicitarán algunas respiraciones debido a que vendrán de la actividad libre. Posteriormente se les preguntará ¿Qué les gusta?, ¿Qué no les gusta? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Dinámica obtenida de:

Fuentes, V. (2013) La alfombra mágica: Técnicas terapéuticas y actividades lúdicas para niños y niñas. OPCIÓN: Por los derechos de los niñas y niños. Chile Obtenido de: <https://opcion.cl/wp-content/uploads/2016/04/LaAlfombraMagica.pdf>

Sugerencias bibliográficas:

Perry, B.D (2009) Examining Child Maltreatment Through a Neurodevelopmental Lens: Clinical Applications of the Neurosequential Model of Therapeutics. Journal of Loss and Trauma, 14:240–255.
UNICEF (2018) Aprendizaje a través del juego.

Sesión 2

SESIÓN 2: Conociendo mis emociones / Unidad 2. Soy una persona ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarlas asertivamente.

Objetivo sesión:

Crear una herramienta con las que los NNA, puedan representar sus sentimientos y recuerdos relacionados con su madre.
Desplazar Emociones y poder exteriorizarlas.
Cerrar emociones.

Mensaje clave a construir:

Puedo expresar las emociones de forma libre”.
“Puedo construir un espacio para colocar mis emociones”.

Competencias a desarrollar:

Expresar emociones y dolor.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Material:

Espacio amplio
Cubos de hule espuma
Pelotas de plástico

Material que funcione para construir una barrera

Derribando mis barreras de la semana

1. Antes que los niños y niñas ingresen al aula, los facilitadores tendrán que construir una barrera de materiales pueden ser cubos, pelotas u objetos que no generen peligro.
2. Se les pide a los niños y niñas que se sienten en el piso formando un círculo.
3. Los facilitadores se sentarán con ellos dentro del círculo.
4. Posteriormente se les pedirá que levantando la mano digan cómo están el día de hoy: se le dan ejemplos de emociones (feliz, enojado, triste, cansado e incluso pensativo).
5. Ya que cada niña y niño haya expresado como se encuentra, se le pedirá que elijan una barrera. Primero tendrán que decir el color de la barrera que eligieron, cuidando que no elijan la misma. Después tendrán que decir de qué es su barrera, Puede ser algo que les guste o que no les guste.
6. Una vez que todos hayan elegido sus barreras, se pondrán de frente a ellas y tendrán que decir cómo las van a derribar; puede ser con una patada, un puño o aventándola con todas sus fuerzas.
7. Uno de los facilitadores contará hasta 8 en voz alta con la finalidad que todos se pongan en posición, aprendan a esperar y posteriormente descargar sus ansiedades.
8. Ya que lleguen al número 8 todos realizarán el movimiento cuidando de no lastimar al otro. Se dejarán pasar unos segundos y se les pedirá que pongan su barrera fuera del lugar de trabajo, se destinará un espacio del aula donde se depositaran.

Noción teórica:

Bernard Aucouturier (1999) propuso un método de psicomotricidad educativa, donde plante como ritual de entrada a una sesión la actividad de derrumbar los muros porque de un lado del muro, las niñas y niños, abandonan todo aquello que les imponen: exigencias, normas, estrés, y al otro lado encuentran un espacio ideado con el objetivo de que puedan expresarse con espontaneidad. Derribar el muro significa romper con las exigencias, empezar a ser ellos mismos, empezar a buscar su propio “yo” y afirmar su propia identidad.

Actividad 1. Caja de los recuerdos

Material:

Cajas cartón (1 por cada participante),
crayolas, lápices de colores, hoja,
decoración (calcomanías, diamantina, etc.)
Pegamento, Listones de colores,
hojas de colores, cinta, entre otros.

Tiempo: 1 hora

El facilitador pide que se formen grupos de 3 o 4 niñas y niños, distribuyéndose en el espacio de trabajo para proceder a la entrega material. Ya establecidos los grupos se darán las siguientes indicaciones:

La persona facilitadora tendrá una caja llamativa y con objetos adentro y les dirá, ¿saben que es esto? Adivinen. Una caja especial y ¿saben para qué se usan las cajas especiales? Para guardar cosas de valor o tesoros, aquello que es muy importante para uno....

1.- Vamos a elaborar una caja única, especial, limpia que vamos a decorar con el material que se encuentre en sus mesas. Importante: hay que señalar que las cajas son individuales y personales.

Nota: Es importante no influenciar o limitar la expresión de cada participante.

2.- Se establece la indicación sobre el tiempo para la elaboración de la caja considerado de 25 a 30 minutos.

Nota: Una vez terminada la caja se dará retroalimentación positiva.

3.- El facilitador reparte hojas blancas o de colores y material para escribir o dibujar.

- 4.- El facilitador indica al grupo que la caja cumple la función de almacenar todas esas cosas que quisiéramos expresar hacia nuestra madre, evitando el calificar las emociones sentidas en ese momento y dedicándose exclusivamente a sentirlas.
 - 5.- Utilizando los materiales ya dispuestos sobre el área de trabajo el facilitador indicará el escribir una carta a la madre, un dibujo, un garabato o cualquier expresión que este decida. Pueden ser ambos asignando un tiempo no mayor a 20 minutos.
 - 6.- Se les pedirá coloquen la carta, dibujo o expresión en la caja y que busquen un espacio en el área de trabajo para colocar su caja.
- Nota: El facilitador debe mencionar que la caja no la pueden llevar a su casa, se podrá acceder a ella en cualquier momento de las sesiones de forma libre.

Noción teórica:

Se trata de encontrar un lugar físico donde depositar los recuerdos que tenga, que más valor e identifique con el ser querido o con vivencias compartidas. Confeccionar una caja hace que tenga más significado para el niño o niña. Pueden ser fotos, dibujos, objetos de regalo... todo lo que quiera. La elaboración y el llenado de esta caja también le darán la oportunidad de expresar sentimientos, de recordar experiencias y de hablar de la persona que ya no está (Artaraz et al., 2017). Escudero (2017), abordando los escritos de Neimeyer, refiere que cuando se trata de reelaborar nuestro vínculo con aquello perdido, es decir, en caso de muerte de un ser querido, se tratará de transformar sus recuerdos, de convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica. Worden (2013) refiere que no se debe ayudar a la persona en duelo a “renunciar” a la madre fallecida, sino ayudarle a encontrar un lugar adecuado para él en su vida emocional, un lugar que le permita continuar viviendo de manera eficaz en el mundo.

Actividad 2. Emocionados

Material:
Cuento Emocionados
Tiempo: 20 minutos

Los facilitadores hablarán de la importancia de conocer e identificar todas las emociones y para eso se les leerá el cuento de “Emocionados”.

Es un cuento con una historia llena de emociones, contiene un recital de poemas, así como consejos, que Trapillo, Cajita y Pelota le darán a los niños y niñas estrategias para identificar la decepción, la vergüenza, la tristeza, la ilusión, la alegría y el miedo.

Después de leer el cuento se les pregunta a las niñas y niños:

¿Qué les pareció la historia de trapillo?

¿Ustedes se han sentido tristes, decepcionados, con miedo, vergüenza o alegría? ¿Dónde lo sienten? ¿Qué hacen cuando se sienten tristes, decepcionados, con miedo o cuando sienten alegría? (Hacer una pregunta por emoción).

Reflexión plenaria:

Decirles a las niñas y niños que está bien sentir y expresar sus emociones como Trapillo.

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, solicitará que hagan respiraciones y se les preguntará ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Sugerencias para facilitadores:

- Tener claridad en las instrucciones siendo sencillas y parafrasear para confirmar el entendimiento por parte de las niñas y niños.
- Respetar tiempos para poder cum-

plir con la actividad en su totalidad.

- El uso de la empatía y el feedback positivo permite a las personas que participan sentirse comprendidas, no juzgadas y libres para expresar sus sentimientos.

- Es importante evitar influir en la expresión de las emociones o ideas pues podría limitar la participación de las niñas y niños.

- Considerar posibles crisis para poder actuar de manera inmediata y en colaboración con el coterapeuta continuar el trabajo del grupo.

Se sugiere también proyectar:

https://www.youtube.com/watch?v=w_Nx2p6rqxo
(a partir de minuto 1:29)

Sugerencias

bibliográficas:

Artaraz, B., Sierra, E., González, F., García, J., Blanco, V. y Landa, V. (2017) Guía sobre el duelo

En la infancia y la adolescencia. Escuela de médicos de Bizkaia.

Aucouturier, B. (1999) Actuar, jugar, pensar. II Jornadas de Práctica Psicomotriz.

Escudero. (2017) El duelo según Neimeyer. Obtenido de; <https://mepsicologo.com/blog/duelo-neimeyer/>

Worden, W. (2013) El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Valcárel, R. y Núñez, C. (2014) Emocionario. Palabras Aladas. España.

Sesión 3

SESIÓN 3: Identificando mis emociones / Unidad 2. Soy una persona, ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarlas asertivamente.

Objetivo sesión:

Aprender a identificar sus emociones y a aceptarlas, así como a expresarlas.

Mensaje clave a construir:

“Las emociones son mis amigas”.
“No hay emociones ni buenas ni malas”.

Competencias a desarrollar:

Reconocimiento y manejo de emociones.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se realiza actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. El monstruo de colores

Material:
Plantilla de monstruos impresos.
Colores (crayolas y colores).
Computadora
Proyector
Bocinas
Tiempo: 40 minutos

1. Sentar a las niñas y niños en el piso, en media luna para que puedan observar el video que se proyectará o se puede leer el “Cuento el monstruo de colores #Aprende las emociones” https://www.youtube.com/watch?v=a2o3j3_erFQ
2. Las personas facilitadoras deberán señalar la relación entre las emociones y los colores:
 - Amarillo: alegría
 - Azul: tristeza
 - Negro o Gris: miedo
 - Rojo: enojo/rabia
 - Verde: tranquilidad
 - Rosa: amor
3. La persona facilitadora preguntará a las niñas y niños, si a ellos les ha pasado alguna vez algo parecido a lo que le pasó al monstruo: “Y si alguna vez te has sentido que no sabes cómo te sientes o qué te pasa, que sientes como todo revuelto. Entonces, así como el monstruo logró separar sus emociones, ahora vamos a hacerlo nosotros”.
4. Le entregará a cada niño y niña una plantilla con los monstruos impresos y dará la indicación de que colorean cada monstruo de acuerdo con el color de las emociones. Cada niño o niña coloreará de acuerdo con sus habilidades motrices. En el caso de que alguno de ellos presente alguna dificultad para colorear, las personas facilitadoras deberán auxiliarle.
5. Ya que tengan su monstruo coloreados los mostrarán al resto del grupo y la persona facilitadora preguntará si ellos han sentido alguna emoción como la que siente el monstruo.
6. Cada niña y niño dirá con sus propias palabras.
7. Si hay un espacio en el aula, cada niña y niño pegará sus monstruos en la pared.
8. Se dará la indicación de que guarden el material en su lugar correspondiente.

Noción teórica:

La persona que sufre una experiencia traumática experimenta un dolor difícil de contener. Su mundo conocido ha desaparecido, lo que era estable deja de serlo, es el primer momento de los duelos y empiezan a aparecer síntomas tanto emocionales como de comportamiento. En este primer momento la intervención debe estar encaminada a una escucha activa, favoreciendo el reconocimiento y expresión de las emociones a partir de los acontecimientos (Urpinas, 2011).

Actividad 2. Chocolateado

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 20 minutos

- 1.El/la facilitadora agrupa a los niños y niñas por parejas y se colocan formando un círculo, dejando a una pareja fuera de él.
2. Se les pide a las parejas que se tomen de la mano.
3. El facilitador solicita a la pareja que se quede fuera que debe caminar alrededor del círculo (siempre tomados de la mano), en el sentido de las agujas del reloj.
- 4.Así mismo, les indica que en un momento determinado deben pegar en las manos de una de las parejas que se encuentren dentro del círculo y en ese instante, ambas parejas deberán correr alrededor del círculo en sentidos contrarios, tratando de llegar primero al lugar que quedó vacío.
5. Los que llegan al último pierden y repiten el ejercicio.

Noción teórica:

Esta actividad ayudará a conectar con el aquí y ahora. Además, implica psicomotricidad que Aucouturier (1999) afirma que existe una relación consistente entre el movimiento, el desarrollo de la cognición y del manejo de las emociones.

Sesión 4

SESIÓN 4: Hablar de mis emociones/ Unidad 2. Soy una persona, ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarlas asertivamente.

Objetivo unidad:

Que las niñas y niños reconozcan qué situaciones personales les han provocado cada emoción.

Mensaje clave a construir:

“¿Cómo me siento?”

“No siempre estaré con un sentimiento”.

“Puedo tener todas las emociones según lo que viva”.

“Puedo sentirme mucho o poco de una o varias emociones”.

Competencias a desarrollar:

Entender que las emociones pueden ser provocadas, evocadas y que cuentan con un tiempo de duración e intensidad.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se lleva a cabo la actividad de “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Hablar de mis emociones.

Material:

Botes, pelotas con emociones o con colores que representen la emoción.

Espacio amplio.

Tiempo: 1 hora

Los facilitadores proporcionarán 5 botes de diferentes colores que correspondan a las emociones de cada niña y niño: Miedo (Morado), ira (Rojo), alegría (Amarillo), tristeza (Azul) y asco (Verde). Se explica la dinámica y se invita a entregar los botes de la siguiente manera:

- 1.- Les vamos a entregar 5 botes de las emociones, todos sentimos todas estas emociones, este bote amarillo representa la alegría (se debe empezar con el amarillo), la alegría puede ser algo que te haga feliz, a mí me hace feliz comer, bailar, escuchar una canción, soy feliz porque me relajo, cuando estamos felices nos vemos así (Genera gesticulaciones con el rostro) y me duró todo el día.
- 2.- Se reparte material de los botes, mientras explican que todos pasarán al frente ordenadamente con las personas facilitadoras por una pelota de cada emoción y por cada emoción tendrán que gesticular o expresar la emoción, decir cómo/ cuando sienten esa emoción y un tiempo de duración, el orden es botes (Explicación de personas cuidadoras), pelotas (Explicación de niñas y niños).
- 3.- Ahora todos pasarán al frente por dos pelotas diferentes que quieran.
- 4.- El cierre consiste en expresar ¿Por qué sienten más las dos emociones que eligieron?
- 5.- Los facilitadores apoyan el tema del tiempo y motivo “Puedes sentirte triste porque extrañas a tu mamá”, “Te sientes feliz y si en algún momento sientes otra emoción es normal y tienes derecho a sentirlo”.

Esto ayuda a generar gesticulaciones de los distintos sentimientos que pueden sentir, pueden tomar variantes de cada concepto (felicidad, alegría, contenta/o), también identifica si la niña o niño se identifica con alguna emoción.

Recomendaciones para facilitadores:

Los facilitadores deben ser guías cuando los niños y niñas desconozcan cómo expresarse.

Ser dinámicos y expresivos.

Pueden usar frases que logren identificar alguna emoción “Si un niño me pega ¿Cómo me siento?”, si aun así no responde el facilitador puede responder “Te debes sentir enojado, porque ningún otro niño te tiene que pegar sin motivos”.

Cuando las frases proyectadas sean positivas utilizar “si en algún momento sientes otra emoción es normal”, “tienes derecho a sentir todas tus emociones”.

Actividad 2. El rehilete

Material:
Rehilete por cada
niña o niño.
Tiempo: 20 minu-
tos

Se les pide que se sientan con las piernas cruzadas en posición cómoda y se les explica que este ejercicio tiene que ver con sentir la respiración.

Posteriormente, uno de los facilitadores entrega un rehilete a cada niña y niño.

Se les indica que tomen el rehilete con ambas manos, inhala profundamente y exhala haciendo girar el rehilete. Obsérvalo hasta que baje la rapidez con la que gire.

Se puede poner una música de fondo tranquila y que traten de soplar al ritmo de la música.

Una vez que termine, se reincorporan las niñas y niños, se les da 10 minutos para que jueguen libremente.

Noción Teórica:

Practicando diariamente algunas técnicas de Mindfulness muy sencillas, podemos centrar nuestras energías en lograr una buena salud física y mental, surgiendo así nuevas funciones integradoras que generan más conexiones neuronales, entre las que se cuentan las funciones reguladoras corporales, la coherencia, el equilibrio emocional, la flexibilidad de las respuestas ante las distintas situaciones de la vida, la pérdida del miedo, la comprensión, la empatía y altos niveles de moralidad e intuición (Siegel, 2012).

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, solicitará que hagan respiraciones y se les preguntará ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Sugerencias bibliográficas:

Chías, Macarena. (2009) Emocionarte con los niños: el arte de acompañar a los niños en su emoción. Editorial Desclée de Brouwer.
Siegel, D. (2012) Mindfulness y psicoterapia. Barcelona: Paidós..

Sesión 5

SESIÓN 5: Asimilando la pérdida/ Unidad 2. Soy una persona, ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarlas asertivamente.

Objetivo sesión:

Que las niñas y niños aborden el tema de la pérdida de su mamá e identifiquen las emociones que les provoca.

Mensaje clave a construir:

“Yo me identifico con esta emoción”. “Es común que sienta todas las emociones”.

“Existen especialistas que me pueden ayudar”.

“¿Qué significa el concepto?”

Competencias a desarrollar:

Identificar concepto de emoción.

Reconocer expresiones.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se lleva a cabo la actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Diccionario de emociones

Material:

Cartulinas, calcomanías de rostros, lápiz, hojas o cuadros de colores, palabras recortadas con sinónimos, imágenes, símbolos relacionados con la muerte, cinta. Cartel con señas para saludo inicial.

Tiempo: 40 minutos

Se distribuirán las cartulinas con cada emoción por todo el salón acomodadas de tal manera que las niñas y niños puedan pegar elementos.

Con las herramientas disponibles, las niñas y niños buscarán pegar en la cartulina de las emociones con: letras que formen palabras relacionadas con las emociones, imágenes, símbolos de muerte, rostros, figuras, etc.

MIEDO (AZUL): Amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

ASCO O AVERSIÓN (VERDE): Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

IRA (ROJO): Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

ALEGRÍA (AMARILLO): Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bien estar, de seguridad.

TRISTEZA (AZUL): Pena, soledad, pesimismo.

Indicaciones:

- 1.- Formen una fila al lado de los materiales, cada uno tomará una imagen, carita, o palabra y las pondrán en la cartulina de la emoción que crean que va, si no saben dónde la pueden poner nosotros les podemos ayudar.
- 2.- Pasarán dos niñas o niños por material y cada uno colocará donde crea que va el elemento.
- 3.- Luego regresará al inicio de la fila, chocará su mano con la primera persona y se formará al final de la fila.
- 4.- Una vez que terminen de pegar todos los elementos, uno de los facilitadores dará una retroalimentación del concepto y sus variantes. Ejemplo: la ira es estar enojado, rabioso, puedo tener mucha furia, miren la cara enojada.
- 5.- Se explican los sentimientos, mostrando gesticulaciones y pidiendo que todos realicen los gestos de forma exagerada.

Actividad 2. No es fácil pequeña ardilla

Material:

Anexo #1

Tiempo: 20 minutos

Los Facilitadores leerán el cuento “No es fácil pequeña ardilla”

(Anexo #1) en voz alta.

Una vez terminando, los facilitadores pedirán que formen un círculo y reflexionaran en grupo sobre el cuento.

Preguntas detonadoras:

- ¿Qué piensan de cómo se sentía la ardilla?
- ¿Ustedes se han sentido así?
- ¿Qué le aconsejarían a la pequeña ardilla?
- ¿Aprendieron algo de la pequeña ardilla?

Finalmente, el/la facilitadora hará una reflexión sobre los comentarios que mencionó el grupo. Enfatizando que cada persona puede pensar diferente acerca de las pérdidas y esos pensamientos provocan que cada uno experimente emociones y sentimientos distintos, con intensidades diferentes. Se debe explicar que las emociones tienen una duración, como la ardilla que al principio se sentía muy triste pero al final del cuento logró sentirse tranquila.

Nociones teóricas:

La negación de trabajar el dolor, es no sentir. La personas pueden bloquear sus sentimientos y negar el dolor que está presente. A veces entorpecen el proceso evitando pensamientos dolorosos. Utilizan procedimientos de detención de pensamientos dolorosos para evitar sentir la disforia asociada con la pérdida (Worden, 2013). Por eso es importante que validen sus emociones y busquen formas de canalizar el dolor.

Después se darán 10 minutos de juego libre.

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, solicitará que hagan respiraciones y se les preguntará ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Recomendaciones para los facilitadores:

- Para esta sesión los/las facilitadoras deben tener especial empatía, ya que las niñas y niños comenzarán a identificar sus emociones y a relacionarlas con el acontecimiento de la muerte de madre.
- En caso de que se presente alguna crisis en alguna niña o niño, uno de los faci-

litadores tendrá que dar contención y el otro continuar con la actividad.

- Es importante que las actividades se lleven a cabo, pero los tiempos pueden ser modificados dependiendo el grupo.
- No se deben sugerir emociones o situaciones, solo se ejemplos personales por parte del facilitador como medio de generación de confianza para la apertura emocional.
- En el caso que alguno de los participantes no quiera participar en las actividades no se le obligara, solo se le pedirá amablemente que se mantenga sentado escuchando la participación de sus demás compañeros.

Sugerencias bibliográficas:

Worden, W. (2013) Tratamiento para el duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Sesión 6

SESIÓN 6: Enfrentándome a mis miedos/ Unidad 3. Adaptándome al medio sin mamá

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Facilitar la adaptación a los cambios que han surgido a partir del fallecimiento de su mamá.

Objetivo sesión:

Que las y los niños identifiquen y trabajen con sus miedos y se perciban como personas con poder frente a esas emociones.

Mensaje clave a construir:

“Es normal sentir miedo”.
“Puedo ser valiente, aunque tenga miedo”.

Competencias a desarrollar:

Adaptarse al medio sin el ser querido.
Aceptar la realidad de la pérdida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se lleva a cabo la actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Fantasma come miedos

Material:

Cartulina grande, marcador grueso, papelotes, hojas de colores, calcomanías, pegamento.
Espacio amplio

Tiempo: 40 minutos

- Una de las personas facilitadoras dibujará un fantasma grande en un pliego de papel manila (se recomienda éste por su textura y amplitud). El fantasma debe tener ojos grandes y se le hará una perforación en lo que será la boca. Detrás del dibujo del fantasma armará una especie de sobre, de manera que por la boca del fantasma las y los niños puedan introducir sus miedos a manera de buzón.
- Mientras lo doblan o lo hacen bolita, se les pedirá que observen cómo sus manitas son capaces de aplastar ese miedo o de hacerlo más chiquito cada vez, que sus manos tienen un gran poder.
- Una de las personas facilitadoras colocará el fantasma en la pared y dará la indicación de que depositen su miedo en ese fantasma, ya que es un fantasma come miedos y se dedica a ayudar a las y los niños a llevarse sus miedos.
- Cada niño y niña depositará su miedo en la boca del fantasma.
- Posteriormente se les pedirá que ayuden a decorar al fantasma para llenarlo de colores y que sus miedos se transformen en arcoíris.
- Al terminar se les invitará a que en círculo observen al fantasma lleno de colores que se llevará sus miedos cuando lo necesiten.
- Le darán las gracias y se regalarán un aplauso.

Noción teórica:

La manera de facilitar que un niño o niña se enfrente a su miedo es reducir y precisar el miedo (Viceño, 2015). A partir de una experiencia traumática, algunos niños y niñas pueden desarrollar ciertos miedos y evitación de situaciones inofensivas que los puede seguir afectando hasta la adolescencia. Esto se vuelve evidente cuando es disruptivo en aspectos sociales, académicos, físicos o psicológicos de la vida del paciente. Se utiliza la exposición gradual para poder adaptarse con la evitación del paciente hacia potenciales señales o situaciones dañinas. Cuando los pacientes enfrentan gradualmente a la situación temida, aprenden que el resultado temido no ocurre, por lo tanto, aprenden dominio antes que evitación (Ruales, 2017).

Actividad 2. La telaraña de la fortaleza

Material:

Ovillo de lana
Tiempo: 30 minutos

El/la facilitadora les pide a los participantes que se sienten formando un círculo, de modo que todos puedan verse y les preguntara ¿Sabes qué son las fortalezas?

El facilitador hará unas tarjetas y cada una tendrá un dibujo y por escrito el nombre de una fortaleza:

- Honesto y confiable
- Amable y gentil

- Servicial
- Empático
- Leal
- Trabajador
- Resiliente
- Independiente
- Cooperador
- Entusiasta
- Curioso
- Creativo
- Sabe escuchar
- Valentía

Se repartirán una tarjeta a un niño o niña, se le pedirá que actúe con mímica la tarjeta que le tocó y el resto del grupo tendrá que adivinar. El/la facilitadora deberán apoyar a cada niño y niña para que comprenda en qué consiste la fortaleza que le tocó representar.

Posteriormente, se les dirá que ya conocieron algunas de las fortalezas que tenemos las personas. Todas y todos tenemos muchas fortalezas y en otras no somos tan buenos, por ejemplo; yo no soy muy buena con la creatividad para pintar, pero estoy practicando para que un día sea una de mis fortalezas. (El facilitador da un ejemplo personal).

Ahora haremos un pequeño ejercicio, se les enseñará un ovillo de lana de color, y les explica que quien tenga el ovillo debe atarse el dedo, y luego lanzarlo a un compañero, expresando alguna fortaleza que les ha ayudado a resolver un problema. El compañero/a que lo recibe realiza el mismo procedimiento, debe atarse el dedo y lanzarlo a otro compañero/a y así sucesivamente hasta que todo el grupo esté atado.

Reflexión Plenaria:

El/la facilitadora enfatizarán en que todos y todas tienen fortalezas que les han permitido enfrentarse a las dificultades de la vida y a sus miedos.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, solicitará que hagan respiraciones y se les preguntará ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Sugerencias bibliográficas:

Ruales, M. (2019) La Terapia Cognitiva Conductual enfocada en el Trauma para Adolescentes con Presencia de Ideación Suicida Víctimas de Abuso Sexual en su Infancia. Universidad de Quito.

Viceño, A (2015) El miedo infantil y su modo de gestión a través del aula. UNIR. España

Sesión 7

SESIÓN 7: Símbolos de la muerte/ Unidad 3: Adaptándome al medio sin mamá.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Facilitar la adaptación a los cambios que han surgido a partir del fallecimiento de su mamá.

Objetivo sesión:

- 1.- Identificar elementos asociados con la muerte.
- 2.- Solución de sentimientos ante la muerte.
- 3.- Aceptar la muerte en vida.

Mensaje clave a construir:

“La muerte es real y no tengo miedo”.
“La muerte es parte de la vida”.
“Estoy joven para disfrutar la vida”.

Competencias a desarrollar:

Identificar el tema de la muerte.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se lleva a cabo la actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Símbolos asociados con la muerte.

Material:
Plastilina
hojas
acuarelas
pinturas
plumones
crayones
espacio amplio
Tiempo: 1 hora

El equipo facilitador pondrá todo el material en el centro del salón y le pedirá a todas las niñas y niños que con orden tomen el material que requieran para crear algún dibujo, figura o escultura que les represente la muerte o les que ellas y ellos creen que es la muerte (se darán 30 minutos)

Posteriormente se pedirá que cada uno muestre su dibujo o figura y explique por qué lo hizo.

Reflexión plenaria:

Se dialoga en plenaria sobre sus propios significados de la muerte, la visión que les otorga su familia o cultura, así como de las razones por las que identifican que las personas se van de manera que se reflexione sobre el ciclo de la vida para disminuir su ansiedad y de cómo en ocasiones se rompe dicho ciclo.

Recomendaciones para las y los facilitadores:

Ser claros en las actividades para que todos participen.

Se explicará los objetos que tengan.

Se dejará claro que es muy importante ser respetuosos en esa actividad.

Actividad 2. Cuento “El árbol de los recuerdos”

Material:
Cuento del árbol de los recuerdos.
Proyector
Bocinas
Computadora.
Tiempo: 20 minutos

El equipo facilitador proyectará o leerá el cuento de “El árbol de los recuerdos”

https://www.youtube.com/watch?v=V_Gvc8CU9tI

Reseña del cuento:

Conocemos a Zorro, un animal que ha tenido una vida larga y feliz, pero que ahora está cansado, muy cansado, por lo que se va a su lugar favorito del bosque, contemplándolo por última vez antes de cerrar los ojos para siempre. Se respira paz en el ambiente y Búho, que lo ha visto todo desde el árbol, baja para posarse junto a su amigo. Sabe que la hora de su amigo ha llegado, aunque no puede evitar estar triste.

Poco a poco van llegando otros animales que también conocían y apreciaban mucho a Zorro.

Es entonces cuando cada uno empieza a contar y compartir con las demás anécdotas vividas con el fallecido. Mientras los animales hablan, una pequeña planta naranja comienza a brotar en el mismo lugar donde Zorro se había tumbado, creciendo y haciéndose más fuerte con cada historia contada. Esa planta se convertirá en un precioso árbol que dará cobijo a muchos seres del bosque.

Reflexión plenaria:

Los facilitadores les preguntarán a los niños y niñas ¿qué les pareció el cuento? ¿Cómo los hizo sentir el cuento? ¿Qué piensan de la muerte?

Los facilitadores escucharán a los participantes y posteriormente concluirán mencionando que es normal sentir tristeza, miedo, acerca de la muerte. También se enfatizará en que todas las personas que fallecen nos dejan recuerdos que guardamos en el corazón.

Posteriormente se darán 10 minutos de juego libre.

Noción teórica:

Los cuentos ofrecen un espacio de comunicación y formas de elaborar el duelo, además permiten entender la muerte (Artaraz et al., 2017).

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, solicitará que hagan respiraciones y se les preguntará ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Sugerencias bibliográficas:

Artaraz, B., Sierra, E., González, F., García, J., Blanco, V. y Landa, V. (2017) Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Escuela de médicos de Bizkaia.

Sesión 8

SESIÓN 8: Recolocando mi pérdida/ Unidad 3. Adaptándome al medio sin mamá.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Facilitar la adaptación a los cambios que han surgido a partir del fallecimiento de su mamá.

Objetivo sesión:

- 1.- Descargar sentimientos relacionados con la pérdida que puedan implicar un desgaste emocional.
- 2.- Comunicar algún mensaje expresado mediante un dibujo y/o carta.

Mensaje clave a construir:

“Puedo darle a mi mamá un dibujo o carta”.
“Tengo derecho a expresar lo que siento”.

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido.
Resignificación de la pérdida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se realiza actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Carta o dibujo a mamá

Material:

Cartas blancas, de colores, lápices, saca puntas, borrador, crayones, colores.
Espacio amplio.

Tiempo: 50 minutos

Los facilitadores guiarán a los niños y niñas a realizar una carta, un dibujo o ambos dirigiendo un mensaje a la madre. Escribir o dibujar un mensaje dirigido a la fallecida permite la expresión de sentimientos y pensamientos acerca de la persona fallecida, incluidos los asuntos inconclusos, también fomenta la clarificación y ordenación de las ideas dentro de la confusión (Artaraz et al., 2017).

A medida que continúan las sesiones se van utilizando menos objetos que puedan recordar o sentir, con ello el vínculo se va interiorizando, desplazando el sentimiento y disminuyendo la intensidad.

Durante la sesión los facilitadores explican las siguientes indicaciones y función de la caja:

- Pasarán el material (Hojas blancas, lápiz, colores, crayones)
- Van a escribir una carta a su mamá / realizar un dibujo de su mamá, puede ser ambos.
- Una vez terminado deben escribir la palabra "adiós".
- Es importante que los facilitadores entiendan que escribir "Adiós" es el cierre de la actividad, considerando otra actividad más con la caja. Depositarán su carta en la caja.

Se consideró más tiempo pensado a que podrá haber en el grupo algunos niños y niñas retraídos que necesiten ideas en la realización de la actividad por dificultades emocionales.

Noción teórica:

Greenberg y Elliot (2015) propusieron que el hecho de expresar las emociones a través del escribir libremente de eventos traumáticos tiene un efecto paliativo sobre la ansiedad, la depresión y el bienestar físico.

Actividad 2. Mi nueva familia.

Material:

Gises

Cartulinas negras

Tiempo: 30 minutos

La familia es el grupo de personas con las que vives y convives todos los días. Yo les enseñaré mi familia (El facilitador muestra un dibujo de su familia).

Su familia ha cambiado y nos gustaría saber cómo es su familia con la que viven ahora. Es importante saber que todas las familias son diferentes, hay familias en las que hay mucho niños y niñas, hay familias en las que están los abuelos, hay familias en las que no esta mamá, ¿Cómo es tu familia?

Se repartirá el material a cada niño y niña y se les pedirá que hagan una pintura de su fa

milia con la que ahora viven.

Se les darán 20 minutos y posteriormente cada uno explicará a su grupo quienes son los integrantes de su familia: ¿Cómo se llaman? ¿Qué les gusta hacer?

Se les dice que ese dibujo se lo pueden llevar a casa.

Noción teórica:

Artaraz et al (2017) afirman que uno de los factores que más influye para una elaboración de duelo adecuada en la infancia, es el apoyo sociofamiliar. Por lo tanto, es importante promover que la niña o niño identifique su red de apoyo y que no está solo viviendo solo su proceso de duelo.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

• Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, solicitará que hagan respiraciones y se les preguntará ¿Qué les gusto?, ¿Qué no les gusto? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Sugerencias bibliográficas:

Greenberg, L. y Elliot, R. (2015) La Terapia Focalizada en las Emociones: Una Visión de Conjunto. Revista de psicoterapia. Artaraz, B., Sierra, E., González, F., García, J., Blanco, V. y Landa, V. (2017) Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Escuela de médicos de Bizkaia.

Sesión 9

SESIÓN 9: Entorno estabilizador./ Unidad 4: Soy una persona, ¿Quién soy?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Adoptar creencias funcionales y racionales respecto de sí mismos y su relación con su medio externo.

Objetivo sesión:

Identificar estrategias para enfrentar y sobrellevar situaciones aversivas, así como personas en las que pueden confiar.

Mensaje clave a construir:

“Yo puedo enfrentar mis miedos”.
“Yo puedo pedir ayuda”.

Competencias a desarrollar:

Fortalecimiento de recursos propios.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y las niñas y niños realizarán la actividad: “Derribando mis barreras de la semana”

Actividad 1. Nuestro plan

Material:
Recortes de revistas
Hojas de colores
Marcadores
Pegamento
Tijeras de punta chata
Tiempo: 50 minutos

1. Se les pedirá que piensen aquellas cosas que les causa temor.
2. Después van a pensar en las cosas que pueden hacer, en las cosas que pueden usar o en las personas que se pueden apoyar cuando sientan ese miedo, cuando algo no les gusta, cuando sienten que están en peligro o alguien les quiere hacer daño. El/la facilitadora pueden dar ejemplos: A mí me da miedo estar sola en mi casa, así que meto a mi perro a la casa para sentirme más segura. En ese momento se pueden apoyar con los recortes de las revistas para que identifiquen los objetos con los que se pueden auxiliar (fotos de lámparas, osos de peluche, personas confiables, etc.).
3. En otra hoja ellos podrán hacer su plan para enfrentar sus miedos.
4. Ya que hayan concluido su plan, lo van a compartir con los otros niños y niñas.
5. Al final, se les pedirá que hagan un compromiso acerca de qué cosas pueden intentar esa semana relacionada con su plan.
6. Guardar el material.

Recomendaciones para las y los facilitadores: las personas facilitadoras, tienen que considerar que, así como algunos niños y niñas necesitarán poner cosas en su plan contra miedos, habrá algunos niños que necesiten quitar cosas de su vida para dejar de sentir ese temor y esa tiene que ser una opción que se les ofrezca.

También es importante en esta sesión que después de esta actividad, se les den los diez minutos de distanciamiento a través de juego libre.

Actividad 2. Abrazar un peluche

Material:
Peluches para cada niño o niña
Tiempo: 20 minutos

Cada niño y niña tendrá un peluche. Uno del equipo facilitador dará la indicación que abracen lo más fuerte el peluche, después de unos segundos, les dará la indicación que lo abracen muy suave, posteriormente les pedirá que lo abracen ni muy fuerte ni muy suave. Así sucesivamente hasta que pasen 10 minutos (El otro facilitador hará el ejercicio, junto con el resto del grupo).

Para finalizar la actividad, uno de los facilitadores preguntará, ¿Les gusto abrazar a su peluche muy suave, muy fuerte o ni tan fuerte, ni tan suave?

Noción teórica:

Este es un ejercicio de relajación por medio de la tensión y distensión de los grupos musculares basada en la relajación muscular progresiva de Jacobson, pero en este caso está adaptada a población infantil. Además es una técnica que pueden realizar en cualquier lugar y brindarles una sensación de bienestar físico y psicológico.

Un estudio que realizó la universidad de Florida reporta que, ante emociones negativas, necesitamos abrazar o que nos abracen, acariciar o que nos acaricien. De este modo, nuestro cerebro libera esos neurotransmisores del bienestar y el placer que nos hacen sentirnos mejor y eliminan o mitigan las emociones negativas.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, se les preguntará: ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Sesión 10

SESIÓN 10: Modelando mis emociones/ Unidad 4: Soy una persona, ¿Quién soy?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Adoptar creencias funcionales y racionales respecto de sí mismos y su relación con su medio externo.

Objetivo unidad:

- 1.- Establecer tensión, relajación y forma con la actividad.
2. Regulación emocional

Mensaje clave a construir:

“Daré una explicación (forma) al sentimiento que se me presenta”.

“Si genero mucha fuerza o poca no me saldrá la figura que quiero”.

Competencias a desarrollar:

Establecer tiempos de cada emoción.
Controlar reacciones físicas.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y las niñas y niños realizan la actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Plastilina emocional

Material:
C1 caja de plastilina de diferentes colores.
Espacio amplio.
Tiempo: 40 minutos

Los facilitadores explicarán elementos: que cada persona vive su duelo de forma diferente y deben permitirse sacar sus sentimientos, pensamientos y expresar lo que sienten sin necesidad de verse forzados.

Se debe repartir una caja de plastilina de diferentes colores a los niños y niñas.

Se da la indicación de crear una figura humana:

- Los niños y niñas deben tomar un pedazo de plastilina de color rosa (cabeza humana), la ponen en una mano y la presionan con fuerzas, repiten en cada brazo por tres tiempos, luego se comenta generar un círculo con las palmas de la mano realizando círculos sin mucha fuerza, si se requiere los facilitadores pueden ayudar a los afectados hasta lograr un círculo.
- Continuamos con los brazos y piernas, se puede tomar parte de la plastilina de color rosa que quedo o cualquier otro que quieran, la toman con los dedos juntos y aprietan por 3 segundos (pueden contar en voz alta) en ambas manos, se repite el procedimiento 3 veces. Finalmente se coloca la plastilina sobre la tabla y con la palma de la mano se da poca fuerza moviéndolo adelante y atrás formando 4 palos que representen los brazos y las piernas.
- La última indicación consiste en realizar el cuerpo de la figura humana, colocan la plastilina completa sobre la tabla y se aplasta con ambas manos, una arriba de la otra, luego se levanta la plastilina se hace círculo y regresamos a repetir el procedimiento. Después realizan un círculo girando las manos, cuando quede listo pasarán a presionar el círculo con los dedos juntos con poca fuerza formando la cintura diferenciando la parte superior de la cintura.
- Se unen todas las piezas formando la figura humana que deben nombrar. Con el resto de la plastilina se dan detalles que las niñas y niños quieran, los facilitadores pueden dar ideas como: zapatos, cabello, cinturón.

Pueden crear más ejercicios o repetir uno mientras se busque un momento de tensión en las manos, ablandar la plastilina y darle la forma.

La plastilina puede ser guardada en la caja de los recuerdos.

Noción teórica:

Smuts (2004) considera que el potencial de los trabajos con plastilina o arcilla reside en tres aspectos básicos. Por un lado, permite promover la personificación y los aspectos más temidos de uno mismo. En segundo lugar, es capaz de desenterrar los sentimientos reprimidos y todo aquello que la personalidad puede esconder. Y, en tercer lugar, genera una gran capacidad de integración con el acto creativo de la persona. El hecho de llegar a dominar un trozo de plastilina puede proporcionar control y seguridad para quien lo maneja, aspecto este que puede incluso llegar a generar una posible sensación de autoestima.

Actividad 2. Pelota mágica,

Material:

Globos
Botella PET con harina
hasta la mitad del bote
(una por cada niña y niño)
Plumón indeleble
tijeras

Tiempo: 30 minutos

El equipo facilitador le dice a las niñas y niños que cada uno va a realizar una pelota que los va a hacer sentir más tranquilos.

Entregaran 3 globos una botella de pet que contenga harina, a cada niña y niño.

- 1.- Se infla un globo (Los facilitadores tendrán que ayudar a los niños que no puedan inflar su globo).
- 2.- Se pone en la boquilla de la botella.
- 3.- Se da la vuelta a la botella para introducir la harina en el globo.
- 4.- Se retira la botella dejando que el globo se desinfle y comprima lo que hemos introducido en su interior.
- 5.- Se corta la boquilla del globo y, sobre él, se pone otro globo para asegurar que no se sale nada de harina. Se puede repetir esta acción una o dos veces más.
- 6.- Una vez que ya está lista la pelota, las niñas y niños pueden decorarla con el plumón.

Al finalizar el ejercicio se dan 10 minutos de juego libre

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, hacen unas respiraciones y después les preguntan: ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Relajación Muscular Progresiva: <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlxamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

Sugerencias

bibliográficas:

Diaz, P. (2020) Duelo infantil: Cuando la muerte conlleva cambios importantes en la vida del niño. Fundación Mario Losantos.

Smuts, T. (2004) "The potential of a work to facilitate the integration of the self in psychotherapy with an adult survivor of childhood trauma: A Jungian perspective". Unpublished Master's thesis. Rhodes University, Grahamstown. Sudáfrica.

Sesión 11

SESIÓN 11: Buscando soluciones. / Unidad 5: Continuar con la vida.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Los niños y niñas establezcan límites, identifiquen redes de apoyo y no sientan culpa.

Objetivo unidad:

Identificar situaciones que pueden vivir a partir de la muerte de su mamá y para trabajar su proceso de adaptación y buscar sobrellevarlo asertivamente.

Mensaje clave a construir:

Puedo poner límites y encontrar soluciones asertivas.

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.
Resolución de problemas.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y las niñas y niños realizan la actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Actrices y actores en busca de soluciones

Material:
Telas
Sombreros
Material para disfrazarse
Tiempo: 40 minutos

Se dividirá el grupo en dos equipos, un facilitador irá con un grupo y el/otra facilitadora se unirá al otro grupo.

Ambos facilitadores leerán una situación a los niños y niñas:

Situación a: En clase Mateo está llorando porque su mamá ha muerto. Prefiere alejarse de sus compañeros y estar solo.

Situación b: Susana está muy triste, pero prefiere no llorar porque piensa que se van a reír de ella.

Los facilitadores le dan la indicación a las niñas y niños que deben actuar en esa situación y buscar una solución para Mateo o Susana. Los/las facilitadoras deben ser parte de la obra.

Cuando ya se hayan organizado (20 minutos) cada grupo realizará su representación, al finalizar se le preguntará al equipo contrario: ¿Qué hubieran hecho ellos y ellas en la situación que les tocó representar a sus compañeros?

Reflexión plenaria:

el equipo facilitador enfatizará en qué a veces hay situaciones difíciles, pero que siempre hay una forma de solucionar o afrontarlas y a veces necesitamos el consejo de un ser querido para que nos apoye.

Noción teórica:

Llevar a cabo de manera adecuada la tarea de continuar con la vida es complicado ya que a veces hay cierta resistencia a hacerlo por confundirlo por un cierto tipo de "olvido". Sin embargo, llevarla a cabo de manera adecuada permite invertir la energía en otras relaciones sin que eso signifique que no se quiere o que se olvida al ser querido (Worden 1997).

Actividad 2. El cofre del tesoro.

Material:
Caja de zapatos decorada como cofre del tesoro.
Tiempo: 30 minutos

Se coloca el cofre del tesoro.

A cada niño y niña se le entregará una ficha blanca y podrá escribir o dibujar alguna acción que le gustaría que estuviera en el cofre del tesoro. Los facilitadores pueden dar ejemplos: contar un chiste, poner música, bailar, decirle algo bonito a la persona que saca la ficha, dar un salto, etc.

Se ponen en el interior las fichas y a modo de juego la persona que extraiga una ficha debe hacer lo que la ficha indique.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, hacen unas respiraciones y después les preguntan: ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Sugerencias bibliográficas:

Worden, W. (1997). El tratamiento del Duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Páidos

Sesión 12

SESIÓN 12: Función de Perdonar/ Unidad 5: Continuar con la vida.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer límites, identificar redes de apoyo y trabajar en sensación de culpa

Objetivo sesión:

- 1.- Conocer la forma de pedir perdón.
- 2.- Perdonar al semejante.

Mensaje clave a construir:

“A pesar de que me lastimaron encontraré la paz”.
“Liberar la rabia e impotencia que tengo”.
“Yo no tuve la culpa”.

Competencias a desarrollar:

Aprender a perdonar.
Aprender a perdonarme.
Reconocer que puedo perdonar.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se realiza actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Saber perdonar

Material:
Dos títeres (Niña y niño)
Botellas pet con agua-
Tiempo: 40 minutos

El equipo facilitador pedirá a las niñas y niños que formen un círculo y se sienten.

Uno de los facilitadores explicará que en esta actividad se trabajará con el perdón a las conductas que nos han hecho sentir muy tristes, enojados, o que nos han hecho sentir mucho, mucho dolor.

¿Alguno de ustedes ha sentido que el comportamiento, acción o conducta de alguien los ha hecho sentir muy tristes, enojados o con mucho dolor?

Luego dar un tiempo de reflexión sobre la pregunta anterior, uno de los facilitadores sacará dos títeres y hará una representación de la siguiente historia:

Narrador: María está muy triste, pero también muy enojada porque su hermano (Luis) se le olvidó darle de comer a su pez “Tessa” en todo el fin de semana, mientras ella estaba en casa de los abuelos. Cuando llegó el domingo a su casa:

María: Voy a ir a ver a Tessa.

Narrador: María llega a su pecera y ve que Tessa estaba bocarriba.

María: ¿Por qué Tessa no se mueve?

Luis: ¿No se mueve?... María te tengo que confesar algo...

María: ¿Qué? (un poco molesta)

Luis: No me acordé que debía de servirle de comer a Tessa, creo que se murió porque no comió.

María: ¿Qué hiciste? (Empezó a llorar) Te pedí que le dieras de comer dos veces al día.

Luis: Lo sé, pero lo olvidé...

María: No te quiero ver....

Narrador: Luis le pedía perdón todos los días durante dos semanas, pero María no se sentía lista para perdonarlo, así que no le dirigía la palabra.

¿Ustedes que harían en el lugar de María? (Se da un tiempo para que las niñas y niños participen).

Narrador: María sentía mucho enojo con Luis, pero también pensaba que siempre había sido un hermano muy bueno con ella, que le compartía sus juguetes, se divertía mucho con él en el parque. Entonces empezó a pensar que ya se sentía lista para perdonarlo.

*El/La narradora invita a una de las niñas o niños a tomar el títere de María y otro niño o niña tomará el de Luis y se les pedirá que ellos realicen el final de la historia.

Después de la obra de títeres, se da un tiempo por si alguien quiere comentar algo al respecto.

Posteriormente, el/la facilitadora explica que todas las personas cometen errores con acciones que pueden lastimar mucho a otros. Hablar de la validez de enojarse, sentir tristeza, mucho coraje, soledad o decepción cuando esas acciones lastiman a uno (hacer referencia a la historia de títeres). Sin embargo, es importante entender que una acción no define a una persona. Todos cometemos errores y esos errores no definen quién somos, somos más que eso y es vital reconocer nuestros errores y aprender de ellos.

Y cuando uno es al que lastiman, existe todo un proceso para que podamos perdonar.

Pero ¿qué es perdonar? ¿Alguien me quiere decir que es lo que entiende por perdonar?

Se da un tiempo para que participen las niñas y los niños, posteriormente uno de los facilitadores explica: Perdonar no es aceptar o tolerar la injusticia o eliminar la rabia contra las injusticias; no es olvidar, condonar, comprender o excusar el daño sufrido. Perdonar es una decisión deliberada y consciente de liberarse del resentimiento o deseos de venganza hacia una persona o grupo de personas que te han dañado. El perdón trae paz a la mente del que perdona, lo libera de la ira y el rencor corrosivo. Implica deshacernos de las emociones negativas.

Para finalizar se le entrega a cada niño una pequeña botella de agua, el equipo facilitador pedirá que se paren y que sostengan la botella a la altura de sus hombros con los brazos completamente extendidos. Cada niña y niño debe sostener la botella todo lo que pueda. Cuando empiecen a bajar los brazos por el peso, se les pedirá que se sienten hasta que todo el grupo se haya sentido.

El equipo facilitador preguntará:

¿Fue difícil sostener el peso levantado?

¿Cómo te sentiste cuando la botella empezó a parecer más y más pesada?

Reflexión plenaria:

Cuando alguien nos hace daño, nos sentimos tristes, enojados o decepcionados. Estos sentimientos y emociones son como esa botella de agua, nos hace sentir un peso que nos va desgastando. Por eso, es fundamental considerar el perdón como una oportunidad para liberarse de ese peso. Es importante tener claro que el perdón, implica un proceso que toma tiempo y que es una decisión personal, nadie puede forzarte a perdonar, cada persona siente cuando está listo para perdonar. Los invitamos a que cada uno piense que necesitan para poder perdonar esa conducta que pusieron en la botella de agua.

Recomendaciones para las y los facilitadores

El perdón es un proceso que nos exige cambiar nuestras percepciones una y otra vez. No es algo que suceda de una vez por todas. Nuestra visión habitual está obnubilada por los juicios y percepciones del pasado proyectados al presente. En esto las apariencias nos engañan con facilidad. Cuando elegimos cambiar nuestra perspectiva por una visión más profunda, más amplia y abarcadora, podemos reconocer y afirmar la mayor verdad de quiénes somos y quiénes son los demás.

En este punto se trabaja con emociones, noticias, el tema de la ausencia de la madre.

Noción Teórica:

En los procesos traumáticos, donde el duelo es de una relación cercana, el proceso de perdón, en gran parte, nos permitirá afrontar el contacto con el sufrimiento, re experimentar la relación y con ella su revisión, otorgándole una nueva asignación emocional-cognitiva que implica la creación de nuevos significados o esquemas mentales más amplios, más maduros (Gómez, 2015).

Actividad 2. Relevos de limón.

Material:
Espacio amplio
Cucharas
Dos limones
Tiempo: 30 minutos

Se harán dos equipos y a cada niño y niña se le entregará una cuchara. Tendrán que transportar al extremo del salón una cuchara con un limón, se establecen los puntos de salida y del otro lado estará otro grupo de niñas y niños de su mismo equipo. Tendrán que entregar el limón a su compañera/o y así sucesivamente, hasta que todos los miembros del equipo hayan transportado una vez el limón.

No es válido utilizar las manos en la maniobra. Si algún jugador por descuido deja caer el limón debe regresar a su punto de salida y volver a avanzar con el limón en la cuchara.

Gana el equipo que termine primero.
Al final se dejan 10 minutos de juego libre.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

• Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, hacen unas respiraciones y después les preguntan: ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Sugerencias bibliográficas:

Gómez, M. (2015)
El perdón en el duelo. Bonding. España.

Sesión 13

SESIÓN 13: Presente, pasado y futuro / Unidad 5: Continuar con la vida.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo Unidad:

Establecer límites, identificar redes de apoyo y trabajar con sensación de culpa.

Objetivo Sesión:

Identificar los cambios que han surgido a lo largo de la implementación del modelo y generar compromisos a futuro.

Mensaje clave a construir:

“¿Cómo me siento?”
“¿Qué va a pasar conmigo?”
“¿A qué me comprometo?”

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido.
Reinventarnos a nosotros mismos.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se realiza la actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Caminando en la vida

Material:
4 carteles con nombres de:
inicio, pasado,
deseo (futuro) y presente
Tiempo: 1 hora

Uno de los facilitadores crea un círculo en medio del espacio de trabajo con la mayoría de las niñas y niños, el otro facilitador selecciona a un niño o niña para la actividad, deben existir 4 cartulinas deben estar pegadas en cada extremo de la habitación de la siguiente manera, se inicia en una cartulina con nombre de inicio, enfrente del inicio debe estar la cartulina del presente, a la derecha estará el pasado y a la izquierda el deseo, las indicaciones son:

1.- Un facilitador comenta: Vamos a tomarnos todos de las manos para formar un círculo, Se pondrá música tranquila

2.- El otro facilitador elegirá a una niña o niño solicitando su permiso para tomarle la mano.

3.- Caminarán lentamente al cartel del pasado, cuando se detenga enfrente, la música se para.

4.- Luego el facilitador fomenta la participación del niño o niña utilizando alguna pregunta relacionada con el miedo y preocupación ¿A qué le tenías miedo? (Pasado)

5.- Después caminarán de lado derecho de frente a la cartulina del pasado mientras el círculo hasta llegar a la cartulina del deseo (Futuro), aquí se pregunta cosas que la niña o niño quiera o le gustaría realizar ¿Qué te gustaría ser de grande?, ¿Qué deseo te gustaría cumplir?

6.- Cierran el final con la cartulina del presente, ¿cómo te sientes hoy? Dime una cualidad o fortaleza tuya.

Las fases deben ser descriptivas si se van a referir a alguna cualidad física, motivación si se trata de alguna meta y al final terminar con un aplauso de los demás del círculo y así pasara cada uno de los niños y niñas.

Recomendaciones para las y los facilitadores:

Técnica del acompañamiento: Acompañar es “estar al lado de”, brindar apoyo humano que reconforta y alivia. Esta acción incluye escuchar atentamente, dejar de hablar y permitir que el silencio tenga su lugar en aquellos problemas, situaciones y preguntas que, ante el dolor y la tristeza, resultan impronunciables.

Al caminar con las manecillas del reloj representa al mundo y las personas que convivimos en todo momento. La empatía de escuchar diferentes afectados hablando de miedo y preocupación cambia cuando sienten que los miembros del grupo están apoyados de forma presente.

En la actividad puede prestarse a proyecciones con el tema de la madre difunta, si esto llega a ocurrir deben reforzar los elementos básicos de la muerte y dar espacio a que acuda a la caja de los recuerdos cuando termine la actividad.

El coterapeuta usará mensajes de apoyo cuando cada que un participante hable del pasado los integrantes del mundo dirán un mensaje de apoyo que el otro facilitador promueve: “Tú puedes”, “Estamos contigo”, luego en la cartulina del futuro pueden dar mensajes como: “Lo lograrás”, “Puedes hacerlo”.

Actividad 2. Yo en el futuro

Material:
Rotafolios y acuarelas
Tiempo: 30 minutos

A cada niño y niña se le repartirá el material y la consigna es que dibujen que les gustaría ser o hacer cuando sean un poco más grandes. Se darán 20 minutos.

Después cada uno mostrará su dibujo.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, hacen unas respiraciones y después les preguntan: ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Sesión 14

SESIÓN 14: Yo en el mundo/ Unidad 5: Continuar con la vida.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer límites, identificar redes de apoyo y trabajar en sentimiento de culpa.

Objetivo sesión:

Identificar y fortalecer redes de apoyo con las que cuentan, así como reforzar la confianza en ellas.

Mensaje clave a construir:

Hay personas que me quieren, me cuidan y me protegen.
Soy muy importante en la vida de algunas personas.

Competencias a desarrollar:

Saber que hay personas que se preocupan por él o ella, que los quieren y cuidan.
Revisar nuestro sistema de creencias y valores.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se realiza la actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Nunca camino solo

Material:

Anexo # 2

Anexo #3

Colores

Tiempo: 1 hora

El/la facilitadora mostrarán anexo #2 y les dirán que ellos son como ese árbol porque todos contamos con personas o mascotas a las cuales les importamos, nos cuidan, nos hacen sentir queridos e importantes, nos divierten, nos protegen y nos aconsejan, nos escuchan, nos acompañan a lo largo de la vida. Estas personas a veces se van, pero luego conocemos nuevas personas que se vuelven muy importantes. En este árbol pueden ver que en cada rama se encuentran diferentes personas que son importantes para un niño o niña (pueden ser abuelos, hermanos/as, primos/as, maestros/as, tío/as, amigos/as, compañeros de la escuela, vecinos). Ustedes, ¿con quién les gusta jugar? ¿con quién les gusta platicar? ¿con quién se sienten tranquilos? ¿quién los hace reír? ¿quién los escucha?

Se les entregará el Anexo #3 y se les pedirá que dibujen el árbol y a esas personas que son importantes en este momento de su vida.

Posteriormente, cada niño y niña, presentará su árbol al grupo y dirá en una palabra una característica de la persona que dibujo.

Actividad 2. Gratitud

Material:

Tiempo: 30 minutos

Uno de los facilitadores pedirá que todos se sienten en un círculo y les dirá lo siguiente:

“Buscar motivos para estar agradecido, te hace sentir mejor. La gratitud es la entrada a la felicidad”.

Ahora todos diremos uno por uno, un motivo o situación por la que estemos agradecidos. Empiezan los y las facilitadoras para poner ejemplo.

Una vez que todos hayan participado se dan un aplauso.

Se dan 10 minutos de juego libre

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, hacen unas respiraciones y después les preguntan: ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Tarea para próxima sesión:

Traer a la próxima sesión una fotografía de su mamá y un objeto que les recuerde a ella.

Sesión 15

SESIÓN 15: Tomar lo importante, entregar el resto. / Unidad 5: Continuar con la vida.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

1. Establecer límites, identificar redes de apoyo y trabajar con el sentimiento de culpa.

Objetivo sesión:

2 .Resignificar la pérdida de su madre y la importancia de continuar con su vida. A partir de ello, trabajar en reinventarse.

Mensaje clave a construir:

Puedo recuperarme y puedo sentirme bien.
Mi mamá siempre ocupará un lugar especial,
pero tengo que continuar con mi vida.

Competencias a desarrollar:

Resignificar la pérdida y continuar con la vida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se realiza la actividad “Derribando mis barreras de la semana”

Actividad 1. Cierre de la caja de los recuerdos

Material:

Caja
Fotografía de su mamá
Objeto que les recuerde a ella.
hojas blancas
colores
lápices.

Tiempo: 1 hora

El /la facilitadora le pedirán a cada niña y niño que tomen su caja de recuerdos, les dará la opción de poder decorarla un poco más. Después les pedirá que coloquen dentro de la caja el objeto que les recuerda a su mamá.

Posteriormente se les pedirá que escriban una carta a su mamá, explicando cómo se siente ahora, a partir de haber asistido a las sesiones. Una vez que terminen la carta, se les pedirá que coloquen dentro de la caja, dicha carta y la fotografía de su mamá.

Se les dará 5 minutos para que cada uno observe lo que se encuentra dentro de la caja y cada uno a su tiempo, cierre la caja cuando esté listo.

El/la facilitador les pedirá que cada uno se siente frente a su caja, en cualquier espacio del salón, y les pedirá que cierren los ojos y dirá lo siguiente:

Imagínense que se encuentran en ese lugar seguro que dibujaron en la primera sesión, vean qué objetos hay, cuál es la temperatura ¿hace calor? ¿está fresco?, ¿a qué huele?, ¿qué ruidos escuchas? ¿cómo te sientes en este lugar?, Imagina por unos minutos que estás ahí, con tu caja de recuerdos (dar un minuto).

Respira profundo tres veces y lentamente abre los ojos.

Ahora, el facilitador pedirá que cada uno se pare y tome su caja. Les dirá lo siguiente:

Tendrán que visualizar que se encuentran en ese lugar que se imaginaron hace un momento y van a buscar un espacio donde colocar su caja, donde no obstruya para caminar. Tienen que pensar muy bien el lugar dónde la van a colocar, porque será un lugar muy especial. Una vez que la coloquen deberán caminar por todo el salón.

(El/la facilitadora darán 10 minutos para que todos encuentren un lugar donde poner su caja y caminen por el aula)

Reflexión plenaria:

¿cómo se sintieron cuando dejaron su caja? ¿Qué sintieron cuando caminaron?

Así será ahora, esa persona siempre tendrá un lugar muy especial para ustedes, pero tendrán que seguir caminando en la vida. Esa caja de recuerdos, esa persona (su madre), no puede impedir que sigan caminando, es importante que coloquen a su mamá en un lugar muy especial de su corazón y sus pensamientos, pero sin que les dificulte continuar con su vida. Ustedes tienen planes y metas en su vida, y deben seguir para poder lograrlos.

Al final todos se dan un aplauso.

Recomendaciones para facilitadores:

Es importante que los niños y niñas sientan validadas sus emociones y sentimientos. Los facilitadores deben estar al pendiente del proceso de cada uno y si es necesario intervenir el cofacilitador con el participante que necesite de forma individual.

Actividad 2. El túnel de la calma

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 20 minutos

Se colocan las personas frente a frente con una distancia de 1 metro, en pares haciendo dos filas. Se decide en qué extremo de la fila se iniciará. La niña o niño que se encuentra con su pareja en un extremo de la fila ingresa al túnel, donde cada una de las personas que están formando el túnel y le dirá algo positivo, alguna cualidad, la persona que va pasando por en medio lleva los ojos cerrados y los brazos cruzados sobre su pecho. Las niñas y niños que forman el túnel la cuidarán de que no se caiga, de que vaya por en medio del túnel.

Y la última pareja se pondrá de acuerdo para recibir a la persona con los ojos cerrados, darle un aplauso y decirle “has llegado”, abre los ojos y se dispone a recibir a la siguiente persona que ha empezado a caminar por el túnel, recibiendo palabras amables y caricias agradables. Y así hasta que todas las personas hayan pasado.

Finalmente se hace un círculo humano y se propicia un gran aplauso entre todas las personas participantes incluyendo a las personas facilitadoras.

Nociones teóricas:

Llevar a cabo el duelo: Las personas podemos estar seguras de una sola cosa, podemos vivir muy felices, pero siempre experimentamos pérdidas, cómo las manejamos dependerá nuestra calidad de vida. La muerte siempre nos confronta con el verdadero sentido de las cosas. “No hay mayor presencia que la ausencia”.

Es necesario recuperarse y continuar, dando muestra de ajuste y adaptación, aunque hay que tomar en cuenta que aniversarios, navidades, cumpleaños, etc., serán situaciones que nos hagan volver a extrañar y a preguntarnos por qué.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar los facilitadores pedirán reunirse en círculo, hacen unas respiraciones y después les preguntan: ¿Qué les gustó?, ¿Qué no les gustó? y ¿Qué van a hacer en la tarde o mañana? Con la finalidad de cerrar con las emociones generadas durante la sesión y situarse en el presente.

Sugerencias bibliográficas:

Crear Salud. (2019) Beneficios del mindfulness en niños. Obtenido de: <https://crearsalud.org/beneficios-del-mindfulness-los-ninos/>

Sesión 16

SESIÓN 16: Re-significando mi vida / Unidad 5: Continuar con la vida.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo Unidad:

Que los niños y niñas establezcan límites, identifiquen redes de apoyo y no sientan culpa.

Objetivo Sesión:

Los NNA y sus personas cuidadoras logren juntos resignificar la pérdida y den inicio a una nueva etapa en su vida.

Mensaje clave a construir:

“Estamos juntos”. “Pude hacer cosas para cambiar y transformarme”.

“Esta plantita es significado de este nuevo inicio y con cuidado y amor, podremos salir adelante”.

Competencias a desarrollar:

Resignificar la pérdida y continuar con la vida.
Comunicación asertiva .

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se da la bienvenida y se realiza la actividad “Derribando mis barreras de la semana”.

Actividad 1. Caza amigos

Material:
Listones de colores
Tiempo: Aprox. 1 hora

Se les pide a las niñas y niños que paseen intentando llenar el espacio disponible a cada una se les dará un listón de colores. Puedes poner una música suave. Cada vez que pares la música o digas "caza un amigo/a", los niños y niñas se ponen a buscar una persona sin pareja, cuando la encuentran deben tomar el extremo del listón de su pareja.

Actividad 2. Agradezco y me comprometo

Material:
Hojas blancas
Lápices
colores
Tiempo: 30 minutos

1. Cada persona tiene que preparar una carta (en el caso de los NN de 3-7 años pueden hacer un dibujo) y que se cuenta con 20 minutos para ello. Las personas cuidadoras prepararán uno para cada uno de los NNA que tiene a su cargo. Los NNA harán uno para su persona cuidadora.

2. Se indica que en la carta tienen que colocar el nombre de la persona a quien se lo entregarán, y escribir o dibujar lo que le agradecen a esa persona a la cual dirigen su carta y un compromiso que quieran hacer con esa persona.

3. Posteriormente, ya que todas y todos hayan terminado, se pedirá que reúnan en un mismo espacio.

4. Cada persona entregará carta a quien se la dirigió (se darán 10 minutos para que cada uno busque un espacio donde pueda leer o ver su carta).

5. Al final, el equipo facilitador agradece la participación y pide un aplauso para todas y todos.

Actividad 3. Esta planta significa un nuevo comienzo

Material:
Frasco de vidrio, Algodón,
Frijoles, Agua, Cinta adhesiva,
Plumón
Tiempo: 30 minutos

1. El equipo facilitador les pedirá que se reúnan por familias, a cada familia se le entregará el material y se le dará las siguientes indicaciones para que las realicen en equipo.

2. Coloquen algodón sobre el frasco de vidrio.

3. Coloquen los frijoles (4) con cuidado en diferentes partes del frasco, evita que queden pegados o que queden en el fondo.

4. Agrega un poco de agua con cuidado para humedecer el algodón. Evita que sea en exceso.

5. Con ayuda de la cinta adhesiva, pega un pedazo de papel indicando la fecha en que han colocado el frijol en el frasco, de esta manera será más fácil hacer la observación de cómo va creciendo su plantita.

Se les dará las siguientes recomendaciones de cuidado:

Coloquen el frasco cerca de la luz, por ejemplo, en una ventana.
Poner diariamente un poco de agua para humedecer el algodón.

Reflexión plenaria:

Esta planta significa el inicio de una nueva etapa, en donde conforman una nueva familia. Y como este frijolito debe de tener sus cuidados diarios (ponerla cerca del sol y regarla) para que crezca una planta sean y fuerte. Ustedes también deben cuidarse entre sí, darse amor, escucharse, apoyarse para que logren continuar con su vida, sanos, felices y seguros.

Para finalizar se les pedirá que se den un abrazo.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

15 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se sienten.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Todos y todas se darán un aplauso.
- Despedida.

Anexo 1

Sección Act.2

No es fácil, pequeña ardilla.
(Por: Elisa Ramón/ Rosa Osuna)
La ardilla roja estaba triste.
Sentía una pena muy honda porque su madre se había muerto
y pensaba que nunca más sería feliz.

Su abuela le secaba las lágrimas con ternura, intentando consolarla.
“Mamá siempre estará con nosotros...”
Y con la mano, se golpeaba el pecho: “¡Aquí!”
La ardilla no lograba entender.
Lo único que veía era que ella ya no estaba.

Una noche se enfadó con su mamá por haberla abandonado.
Tan disgustada estaba que arremetió contra los juguetes.
cuando se calmó;
su abuela la abrazó muy fuerte.

Aun así, no dejó que la arrojara, ni quiso que le contase un cuento.
No quería que nadie ocupase el lugar de su madre.

Pero mamá ya no estaba.

Cuando se quedó a solas, miró el cielo, como hacía antes con su madre.

Buscó la estrella que mamá había elegido para protegerla en sus sueños.

Pero aquella noche no la vio.
Entonces salió de casa y fue a ver a su mejor amigo.

El búho extendió su enorme ala y la cubrió para que no la entrara frío.

La ardilla se acurrucó y, debajo de las plumas, lloró a sus anchas.

Mientras el búho dormía
hecho una bola de plumas,
la luz y el calor del sol
despertaron a la ardilla,
que desde el árbol
contempló el paisaje.

¡Era muy hermoso!

Entonces pensó que su madre
no volvería a ver el bosque,
que nunca más correría por él,
que no sentiría las caricias del
sol
ni se alegraría del canto de los
pájaros.

Los ojos se le llenaron de lágrimas
y corrió a esconderse a casa.

Se metió en la cama
y se tapó hasta más arriba de la
cabeza.
Su abuela se acercó y le acarició
la espalda:

“Quiero que veas algo que te va a
gustar...”

“¡Imposible!” se escuchó entre las
sábanas.

“Ya no hay nada que me gusta.”

“Esto sí, ya verás...” aseguró su
abuela.

Y la ardilla, curiosa,
asomó el hocico.

“¡Estos son mis papás!”
La ardilla roja, aunque no los ha-
bía conocido,
había oído hablar mucho de ellos.

“Los quería mucho. Me gustaba
estar siempre a su lado.
Pero se hicieron viejos y se mu-
rieron.

Entonces, también yo me sentí
muy triste.”

La pequeña ardilla escuchaba
atenta.
“Aprendí mucho con ellos. Cómo
tú, de tu mamá.
Siempre los recordaré...”

“¿Y si me olvidó de mamá...?”

-Preguntó la ardilla.

“¡Imposible!

Ella también te quería mucho.
Ahora está en tu corazón.”

La ardilla roja
no conseguía entenderlo...
Y suspiró.

En su pequeño corazón
sólo había tristeza.

¡No tenía ni ganas de jugar!

Cuando veía a las mamás de sus
amigos
echaba de menos a la suya
y se sentía aún más desanima-
da.

entonces prefería alejarse
y andar por el bosque.

Una tarde
se paró debajo de un nogal.

Cogió las nueces más grandes,
las frotó entre sus manos
y se puso a comerlas.

Las abría con mucha maña.
Se lo había enseñado su mamá,
para no partirse los dientes.

Después trepó a los árboles.
Saltando de rama en rama,
llegó al final del bosque.
Desde allí
contempló la puesta de sol.

Y, de repente,
notó un cosquilleo
por todo su cuerpo.

Levantó las orejas y ahuecó el
rabo.
miró a un lado, a otro...
No sabía por qué,
pero sentía
que su madre
estaba cerca.

Cuando se hizo de noche,
corrió junto a su amigo.
El búho, en lo alto del viejo árbol,
le cantaba a la luna.
Los dos, en silencio,
miraron al cielo.
De pronto,
la pequeña ardilla
se fijó en una estrella:
“¡Mira!
¡La estrella de mamá!
Hoy brilla como nunca”
-advirtió el búho,
que de aquello sabía mucho.

“¡Voy a decírselo a la abuela...!”
Y se fue corriendo.

La ardilla roja
había entendido que mamá es-
taba con ella,
¡y que nunca la abandonaría!

Aquella noche dejó que su abue-
la la arropase.
Y poco antes de dormir, le dijo:
“¡Abuela, cuéntame un cuento...!”

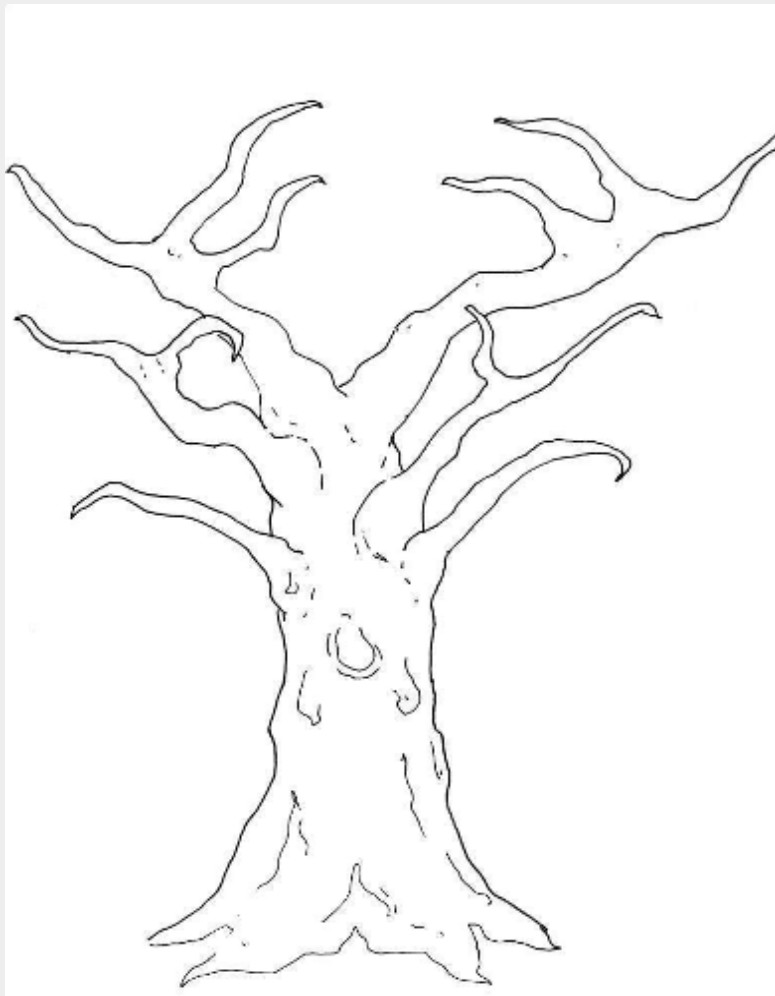
Anexo 2

Sesión 14. Act. 1



Anexo 3

Sesión 14. Act. 1



SESIONES PARA NIÑAS Y NIÑOS (8-11 AÑOS) VÍCTIMAS DE FEMINICIDIO.

Se sugiere tener una sesión informativa previa con las personas cuidadoras para explicar la importancia de trabajar con esta población y los temas que se abordarán en esta sesiones.

Sesión 0

Sesión 0. Introducción a tutores y evaluación/ Unidad 1. Encuadre y empatía Unidad

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer rapport y empatía. Desarrollo de la confianza fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

Presentación de forma de trabajo a las personas cuidadoras, estableciendo temporalidad, metodología y condiciones. Aplicación de pretest con participantes.

Mensaje clave a construir:

¿Qué haré en las sesiones?

Competencias a desarrollar:

Generar adherencia dentro del proceso terapéutico y psicoeducativo.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Las y los facilitadores darán la bienvenida a las/los asistentes. Se realizará una dinámica de presentación sencilla realizando lo siguiente:

- Se forma un círculo con las sillas de las y los niños.
- Uno de los facilitadores comienza diciendo su nombre, y su edad después describirá con las manos el objeto imaginario que va a pasar o lanzar y se lo avienta a uno de los participantes. La niña o el niño receptor debe realizar la recogida en función del objeto que le pasen y proseguir el juego, presentándose y después puede transformar el objeto en otro antes de enviarlo de nuevo.
- Así cada participante se presenta y recibe un objeto (con todos los gestos) y lo convierte en otro (con toda la mímica). El juego continúa hasta que todos hayan participado.

Al finalizar se agradecerá por su participación y se comenzarán con las actividades, pidiéndoles que regresen a sus lugares originales

Actividad 1. Aplicación de pretest

Material:
Test psicológicos
Lápices
Borrador
Sacapuntas
Tiempo: 30 minutos

Los/las facilitadoras les comentan a las y los participantes del grupo (niñas, niños y personas cuidadoras) que se les entregarán algunos instrumentos para evaluar el modelo de intervención.

Se les indica que es muy importante que contesten de manera libre y sincera, haciendo hincapié en que no hay respuestas correctas o incorrectas y, además, que serán contestados de manera anónima.

También, se les agradece mucho su colaboración para contestar los instrumentos y se les explica que su participación es muy importante para ayudar a las mejoras del programa.

Se les reparten los instrumentos y se les proporciona un lápiz y borrador.

Se les comenta que no hay tiempo específico para contestar el cuestionario, pero que lo hagan lo más rápido posible, sin reflexionar demasiado.

Al terminar se retiran los instrumentos y se continúa con la siguiente actividad

Actividad 2. Lucha entre serios.

Material:
Ninguno
Tiempo: 30 minutos

Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados... Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después se pueden poner a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.

Noción teórica:

Royo (2013) afirma que la risa es una intervención que promueve la salud y el bienestar mediante la estimulación, el descubrimiento, la expresión, y la apreciación de las incongruencias y situaciones absurdas de la vida. Estas intervenciones pueden ser utilizadas para mejorar la salud o ser usadas como un tratamiento complementario de las enfermedades ya sea para curar o para enfrentar dificultades físicas, psíquicas, emocionales, sociales o espirituales.

Cierre de sesión

15 minutos

- Al finalizar se agradece su asistencia y se hace un compromiso para no faltar a ninguna sesión.
- Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:
 - Es importante que en esta sesión 0, se genere un clima de confianza cálido y con gran receptividad ante las dudas que puedan surgir por parte de las personas cuidadoras, las niñas y los niños.
 - El tono de voz que utilice el facilitador debe ser claro, preciso y cuidando no caer

en imposiciones, únicamente brindar sugerencias para mejorar las probabilidades de adherencia.

- Al momento de realizar el pretest se debe tener una sala establecida con sillas para cada participante.
- En el caso que alguna niña, niño o persona cuidadora no tenga consolidada la lectoescritura, alguno de los/la facilitadora dará lectura a la consigna y respuesta, la cual será elegida por los/las participantes.

Sugerencias bibliográficas:

Royo, A. (2013) La risoterapia y su aplicación en la Atención Primaria. Escuela Universitaria de Estudios Sanitarios. España.

Sesión 1

SESIÓN 1: CONOCIÉNDONOS EN UN ESPACIO SEGURO/UNIDAD 1. ENCUADRE Y EMPATÍA

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

1. Establecer rapport y empatía. Desarrollo de la confianza fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

2. Establecer rapport, generar clima de confianza, y desarrollo de empatía fundamental para comenzar el proceso psicológico. Identificar el taller como un espacio seguro.

Reconocer que los otros participantes están en una situación, justo igual a la mía.

Mensaje clave a construir:

“Soy parte de un nuevo grupo”.
“Es mi espacio seguro”.

Competencias a desarrollar:

Empatía
Confianza

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Los/las facilitadoras le dan la bienvenida al grupo y se le agradece su presencia a la primera sesión.

Actividad 1. Botella Presentación.

Material:

Botella

Tiempo: 20 minutos

Todos forman un círculo. Uno de los facilitadores va a girar una botella de agua en el centro del círculo y a quién apunte del extremo de la tapa deberá decir su nombre y algo que le guste hacer mucho.

El juego continúa hasta que todos hayan participado.

Actividad 2. Nuestro código de conducta

Material:

Rotafolio

Marcadores

Tiempo: 20 minutos

Uno de los/as facilitadores/as comentará que van a realizar un código de conducta para las siguientes sesiones.

Se le pedirá a cada niña y niño que mencione un acuerdo para el trabajo de las sesiones del curso/taller, los/las facilitadoras comenzarán escribiendo algunas consignas.

Al momento de mencionar la consigna se les pedirá que expliquen el por qué es importante que se lleva a cabo ese acuerdo en las siguientes sesiones. Se motivará para que al pasar una niña o niño elija al siguiente y sucesivamente. Al finalizar se leerán en voz alta y se pedirá su consentimiento para ponerlo en práctica, dentro de las sesiones. Este rotafolio se llevará cada sesión y se colocará en un lugar visible.

Noción teórica

Es importante dentro del trabajo en grupo generar normas y límites para regular la convivencia y el comportamiento que se tiene que seguir en el grupo determinado. Es importante el aprendizaje de conductas adecuadas y no adecuadas para desarrollar el sentimiento de sentirse guiado en su crecimiento personal, es decir que se sientan capaz de poner límites y normas que se ocupan de su conducta generando autocontrol y autorregulación.

Actividad 3. Mi lugar seguro

Material:
Hojas Blancas
Colores
Crayones
Tiempo: 30 minutos

Viajar a un lugar seguro: Se puede introducir el juego con el siguiente cuento:

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 las niñas y niños puedan viajar a buscar lo que necesitan”. ¿Quieres viajar y conocer tu lugar seguro? ¿Veamos cómo es el viaje? ¿Qué encontraremos allá?

Una vez terminado el cuento se les pedirá a las niñas y niños que dibujen su lugar seguro, con todos los elementos que les gustaría que tuviera.

Reflexión:

Los facilitadores terminarán esta actividad mencionándoles que el lugar donde se lleva a cabo el taller es un lugar seguro como el que cada uno de ellos dibujó, darán ejemplo de alguno de los elementos que dibujaron y que pueden encontrar ahí.

Nociones Teóricas:

Perry (2009) establece que una intervención terapéutica efectiva y consistente con estos hallazgos, supone establecer un marco relacional seguro, predecible, frecuente y consistente, gratificante, placentero y respetuoso del niño, su familia y cultura. Esta seguridad favorece la disminución de las respuestas automáticas del niño frente al stress. Sin este marco, no hay tratamiento posterior posible.

Niñas y niños expuestos a violencia crónica requieren sentirse seguros y protegidos en la relación terapéutica

Cierre de sesión

15 minutos

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz en 9 tiempos y exhalan por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hará un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

La facilitación en esta sesión tendrá por objetivo las niñas y niños, se vayan apropiando de un espacio de confianza, en un colectivo donde puedan expresar sus grandes temores, pero a la vez surjan los desafíos con propuestas creativas para su desarrollo sano y un plan de vida.

Asimismo, la elaboración del código de conducta pretende que los participantes sean capaces de interiorizar sus propios valores y creencias para una vida con armonía y compromiso.

Nota: El papel de rotafolio con el código de conducta para las sesiones, se deberá llevar para colocarlo en un lugar visible, siempre y en cada una de las sesiones, haciendo alusión a éste cuando sea necesario

Sugerencias bibliográficas:

Asuero (2010)
El programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) disminuye el malestar psicológico asociado al estrés en profesionales de la salud".
Spanish Journal of Psychology, 13(2);895- 903

Perry, B.D. (2009)
Examining Child Maltreatment Through a Neurodevelopmental Lens: Clinical Applications of the Neurosequential Model of Therapeutics.
Journal of Loss and Trauma, 14:240-255.

Dinámicas obtenidas de:
Fuentes. V. (2013)
La alfombra mágica: Técnicas terapéuticas y actividades lúdicas para niños y niñas.
OPCIÓN: Por los derechos de los niñas y niños. Chile
Obtenido de: <https://opcion.cl/wp-content/uploads/2016/04/LaAlfombraMagica.pdf>

Sesión 2

SESIÓN 2: Identificando mis emociones/ Unidad 1. Encuadre y empatía Unidad

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer rapport y empatía. Desarrollo de la confianza fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

Construcción de grupo y estimular la confianza en uno mismo y en el grupo. Fomentar las actitudes de solidaridad y permitir tomar conciencia de incorporar lo afectivo en la vida diaria.

Mensaje clave a construir:

Un espacio de confianza para la intervención y construcción de grupo.
Reconocer la realidad de la pérdida.

Competencias a desarrollar:

Expresar emociones y dolor
Estimular la confianza en sí mismo y en el grupo.
Redescubrimiento de lo que sentimos.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el /la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/a, triste, enojada/, etc.)

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pondrá en un lugar visible.

Actividad 1. Dinámica. “El naufragio”

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 30 min

El/la facilitadora dice al grupo que están en una situación de naufragio y que deben formar botes salvavidas con algunas de estas características:

Que no se conozcan entre sí.

Número de integrantes en el bote.

Mixtos o sólo hombres y/o mujeres.

Dentro del bote para sobrevivir deben cumplir algunas tareas:

Aprender los nombres de los demás náufragos.

Saber dónde nacieron.

Conocer qué actividad realizan en el día.

Deben ponerle un nombre a su bote.

Encontrar algo que tengan en común todos los del bote

Al final, la/el facilitador pide a cada bote que demuestre que cumplió sus tareas y decide si sobrevive o naufraga. Ya que se terminó la actividad se les preguntará.

¿Cómo se sintieron?

¿Se encontraron con alguna dificultad?

¿Qué les pareció la actividad?

Noción teórica:

Las dinámicas de integración favorecen el conocimiento entre las/los miembros del grupo, mejoran la comunicación, refuerzan su confianza y fomentan la colaboración entre ellos. Mientras que otras van más encaminadas a generar nuevas ideas, mejorar la toma de decisiones o potenciar la creatividad grupal o individual. En la expresión de las emociones, cada niña y niño tiene que ser capaz de confiar en el resto del grupo para poder expresar libre y seguramente sus emociones, de lo contrario aumentarán sus mecanismos de defensa y de dificultará el reconocimiento y expresión de las mismas (Mesa, 2016).

Actividad 2. “Conversación con las manos”

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 40 minutos

Los/las facilitadoras formarán parejas, fundamentalmente entre aquellos que no se conocen bien. Se les pide que se mantengan parados, uno frente a otro, como en cruz y observándose en silencio. Luego, lentamente se sientan en la misma ubicación sin tocarse. Enseguida, extenderán sus brazos hacia los lados y conozcan las manos de quienes estén cerca. El facilitador va dando instrucciones de qué transmitir con las manos. Digan “hola” con sus manos y lentamente empiecen a conocerlas. Expresen ahora diferentes sensaciones:

- Alegría.
- Ternura.
- Dominación.
- Ahora sean sumisas y suplicantes.
- Vitales.
- Apagadas y pasivas.
- Expresen arrogancia.

- Timidez.
- No sean muy rudas al expresar cólera.
- Tristeza y depresión.
- Desprecio.
- Expresen aceptación.

Ahora que las niñas y niños tienen un vocabulario, mantendrán una conversación con las manos, después de un rato se les pedirá que expresen a su pareja cómo se han sentido últimamente y que expresen cómo se sienten desde que su mamá no está. Muy lentamente, comienzan a despedirse en silencio de las manos que han estado tocando. Tomen conciencia de sus manos y de cómo se sienten ahora que vuelven a estar solos.

Reflexión:

Veán cómo puedan expresarse mutuamente, cómo se sienten y qué sucede entre los participantes.

Se les pedirá que reflexionen lo vivenciado, a la señal del facilitador, abran los ojos y compartan lo que han vivido, sentido, experimentado. Se les pedirá que hablen en primera persona.

Noción teórica:

Es fundamental que los adultos propicien un entorno de comunicación y ayuden a las niñas y niños a entender lo que sienten, para que puedan aprender a reconocer sus emociones y sepan expresarlas con palabras.

Cuando las niñas y niños están dolidos, asustados o irritados necesitan que alguien les atienda y se les dé la oportunidad de hablar más a fondo de cómo se sienten. Esto les ayudará a sentirse mejor, menos confundidos y se verán más capaces de hacer frente a esos sentimientos. Igualmente, debemos ayudarles a poner nombre a las emociones, debido a que muchas veces se sienten confundidos (García, 2018).

Cierre de sesión

20 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se sienten en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzaran a sentir su respiración, inhalan por la nariz en 9 tiempos y exhalan por la boca en 11 tiempos.
- Se les pedirá que comiencen a identificar qué emociones sienten en ese momento; alegría, enojo, tristeza, etc.
- Continuarán identificando si tienen algún pensamiento.
- Sigán notando si tienen algún dolor,

incomodidad en el cuerpo.

- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listas/os abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

En esta sesión se propone una dinámica de distensión, para ganar confianza, consolidar, unir al grupo y desechar resistencia. También favorece el acercamiento emocional, los límites y el respeto hacia el otro.

Antes de realizar las dinámicas se deberá reforzar el respeto por el otro y no obligar a nadie a participar.

Para la actividad de cierre se puede utilizar música relajante o cuidar que no haya ruidos distractores.

Sugerencias bibliográficas:

“La alternativa del juego II”, seminario de educación para la paz (SEDUPAZ-APDH). Editorial Los Libros de la Catarata, Madrid, 1995. “Qué tal si jugamos..”, Guillermo Brown. Publicaciones Populares, Venezuela, sin año.

García, A. (2018) El duelo en la infancia y sus emociones. Allum. España. Dinámicas y juegos. Obtenido de; <https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenaafamiliar/02%20Dinamicas.pdf>

Mesa, H. (2016) Razones para implementar dinámicas de integración grupal. Educación.

Sesión 3

SESIÓN 3: Expreso mis emociones y acepto el dolor. /Unidad 2. Soy una persona ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarlas asertivamente.

Objetivo sesión:

Conectar con emociones reales y comenzar a validarlas por medio de la explicación.

Mensaje clave a construir:

Puedo sentir y expresar mis emociones.

Competencias a desarrollar:

Aceptar la realidad de la pérdida.
Reconocimiento y expresión de las emociones.
Desplazamiento de emociones.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.).

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Los anteojos

Material:
Anexo de anteojos #1
Sillas móviles
Tiempo: 35 minutos

La/el facilitador les entrega el anexo 1 les pide que recorten los anteojos y posteriormente se acomoden en forma de círculo.

Cada una/o tendrá sus anteojos y se planteará la siguiente consigna:

“Éstos son los anteojos de las emociones. Imaginemos que cuando llevamos estos anteojos podemos observar, expresar y sentir nuestras emociones.”

“¿Quiere alguien ponérselos y decir qué ve a través de ellos?”.

Se les pide a las niñas y niños que observen una emoción y un recuerdo relacionado a ella con los anteojos puestos.

Después de un rato, las niñas y niños de forma voluntaria irán realizando la actividad (por ejemplo: anteojos de la “felicidad”, del “miedo”, del “yo lo hago todo mal”, del “todos me quieren”, y del “nadie me acepta”, etc.).

Cada una/o puede expresar cómo se ha sentido y que ha visto a través de los anteojos. Puede ser el inicio de un diálogo sobre la naturalización de las emociones y la explicación de las situaciones que las detonan.

Recomendaciones para los facilitadores:

Es importante que los facilitadores identifiquen si uno de los participantes necesita un acompañamiento individual a partir de esta dinámica. Tener en cuenta técnicas de contención y manejo conductual.

Noción teórica:

Algunas personas que no entienden la necesidad de experimentar el dolor de la pérdida intentan encontrar una cura geográfica. Viajan de un lugar a otro buscando cierto alivio a sus emociones, esto es lo opuesto a permitirse a sí mismos dar rienda suelta al dolor: sentirlo y saber que un día se pasará (Worden, 2013). Dentro de este ejercicio se pone en práctica la técnica de reestructuración cognitiva, en la cual se busca identificar y cuestionar los pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine la perturbación emocional y/o conductual generada por los primeros (Bados, 2010).

La expresión emocional de las niñas y niños depende de que los adultos les proporcionen espacio y legitimen esas emociones. Los NNA raramente cuentan con otras niñas y niños que soporten esas emociones de manera constante. A las niñas y niños les cuesta más entender la pena y el duelo de otros, porque muchos no han vivido una experiencia similar. Las emociones de las niñas, niños y adolescentes tienden a oscilar, es raro que mantengan la misma emoción durante mucho tiempo, así que es muy habitual que su duelo vaya y venga. La expresión emocional infantil también es distinta: las niñas y niños expresan más con su conducta y con el cuerpo (Díaz, 2016).

Actividad 2. Te expreso mis emociones

Material:
Espacio amplio
Anexo #2
Colores
Lápices
plumones
Tiempo: 35 minutos

El/la facilitadora pedirá que trabajen individualmente, se le entregará a cada uno una hoja (anexo #1) y el/la facilitadora leerá las indicaciones:

-La muerte nos puede causar experimentar muchos sentimientos que nos asustan y que nunca habíamos sentido antes. Un día puede ser muy diferente al siguiente. Los sentimientos de tristeza pueden cambiar de hora en hora. ¿Qué sientes acerca de la muerte de tu ser querido ahora?

-En la hoja tendrás que escribir los que sientes, esta hoja es sólo para ti y nadie más la va a ver.

-Una vez que hayas escrito lo que sientes, dibuja cómo te sentías antes de la muerte de tu ser querido y cómo te sientes ahora.

Se comienza con la reflexión:

Es importante expresar nuestras emociones, eso nos ayuda a sentirnos mejor, aunque a veces esas emociones no nos gustan.

Para poder conocernos es importante saber que sentimos y por qué lo sentimos.

Nociones teóricas:

Es frecuente que se evite todo duelo consciente, lo cual genera un colapso, habitualmente con alguna forma de depresión. Uno de los propósitos del asesoramiento psicológico en procesos de duelo es ayudar a facilitar esta segunda tarea para que la gente no arrastre el dolor a lo largo de su vida. Ya que puede ser más difícil retroceder y trabajar el dolor que ha estado evitando (Worden, 2013).

Cierre de sesión

20 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se sienten en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalando por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco lo dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).

- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

Es importante que en esta sesión las niñas y niños, se consideren personas valiosas y que sepan la importancia de expresar sus emociones, haciendo relación a que es un derecho de todos los NNA.

Se empezará a nombrar y reconocer las emociones, el/la facilitadora puede preguntar, qué emociones conocen, con cuáles se encuentran más frecuentemente, con qué emociones no se habían encontrado o no las tenían claras. Finalmente se menciona que el trabajo con las emociones será de manera transversal. Y se explica porque es importante saber y reconocer las emociones para así poder autorregularlas, después de la muerte de la madre y antes al vivir distintos tipos de violencia, la ira, el miedo y la tristeza pueden llegar a ser muy comunes.

Sugerencias bibliográficas:

Bados. (2010) La técnica de la reestructuración cognitiva. Obtenido de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>
Cacciatore, J. Caleidoscopio del duelo. Cuando los niños experimentan la muerte de un ser querido. Missfoundation. Obtenido de: <http://missfoundation.org/resources/support/caleidoscopio.pdf>

Díaz, P. (2016) Hablemos de duelo. Fundación. Mario Losantos. Madrid. Obtenido de: <http://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>

Dinámicas y juegos. Obtenido de: <http://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenaafamiliar/02%20Dinamicas.pdf>

Valle. (2011) Estrategias terapéuticas para el proceso del duelo. Obtenido de: <http://bonding.es/estrategias-terapeuticas-procesos-duelo>

Worden, W. (2013) Tratamiento para el duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Sesión 4

SESIÓN 4: ¿Y qué hago con mi dolor?/ Unidad2. Soy una persona ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarlas asertivamente.

Objetivo sesión:

Crear una herramienta con la que los NNA, puedan representar sus sentimientos y recuerdos relacionados con su madre.
Desplazar Emociones y poder exteriorizarlas.

Mensaje clave a construir:

“Puedo expresar las emociones de forma libre”.
“Puedo construir un espacio para colocar mis emociones”.

Competencias a desarrollar:

Abrirse al dolor.
Aceptar la realidad de la pérdida.
Desplazar emociones y lograr exteriorizarlas.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.).

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. La caja de los recuerdos.

Material:

Cajas cartón
(1 por cada participante),
crayolas, lápices de colores,
hoja, decoración
(calcomanías, diamantina, etc.)
Pegamento, Listones de colores,
hojas de colores, cinta, entre otros.
Tiempo: 1 hora

El facilitador pide que se formen grupos de 3 o 4 personas distribuyéndose en el espacio de trabajo para proceder a la entrega material. Ya establecidos los grupos se darán las siguientes indicaciones:

1. Vamos a elaborar una caja única, especial, limpia que vamos a decorar con el material que se encuentre en sus mesas (importante: hay que señalar que las cajas son individuales y personales).
Nota: Es importante no influenciar o limitar la expresión de cada niña y niño.
2. Se establece la indicación sobre el tiempo para la elaboración de la caja considerado de 25 a 30 minutos. Nota: Una vez terminada la caja se dará Feedback positivo.
3. El facilitador indica al grupo que la caja cumple la función de almacenar todas esas cosas que quisiéramos expresar sobre la muerte de nuestra madre, evitando el calificar las emociones sentidas en ese momento y dedicándose exclusivamente a sentirlas.
4. Utilizando los materiales ya dispuestos sobre el área de trabajo el facilitador indicará que deben escribir una carta a la madre, un dibujo, un garabato o cualquier expresión que este decida. Pueden ser ambos asignando un tiempo no mayor a 20 minutos.
5. Se les pedirá que coloquen la carta, dibujo o expresión en la caja y que, además, busquen un espacio en el área de trabajo para colocar su caja.

Nota: El facilitador debe mencionar que la caja no la pueden llevar a su casa, se podrá acceder a ella en cualquier momento de las sesiones de forma libre.

Recomendaciones para el facilitador:

El uso de la empatía y el feedback positivo permite a las personas que participan sentirse comprendidas, no juzgadas y libres para expresar sus sentimientos.

Es importante evitar influir en la expresión de las emociones o ideas pues podría limitar la participación de los afectados.

Considerar posibles crisis para poder actuar de manera inmediata y en colaboración con el coterapeuta continuar el trabajo del grupo.

Noción teórica:

Escudero (2017), abordando los escritos de Neimeyer refiere que cuando se trata de reelaborar nuestro vínculo con aquello perdido, en caso de muerte de un ser querido, se tratará de transformar sus recuerdos, de convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica. Worden (2013) refiere que no se debe ayudar a la persona en duelo a “renunciar” a la madre fallecida, sino en ayudarlo a encontrar un lugar adecuado para él en su vida emocional, un lugar que le permita continuar viviendo de manera eficaz en el mundo.

Actividad 2. Mi recuerdo favorito

Material:

RHojas

Colores

Plumones

lápices

Tiempo: 20 minutos

En esta actividad se les dirá a las niñas y niños que los recuerdos nos hacen sentir presente a nuestro ser querido y estos recuerdos pueden ayudar a pasar los momentos más tristes.

Se le entregará a cada uno, una hoja blanca y se les pedirá que escriban o dibujen uno de sus recuerdos favoritos con su mamá. El facilitador podrá dar ejemplos: cuando cocinaban juntos, cuando jugaban, cuando platicaban, etc.

A los 10 minutos el facilitador pide que hagan un círculo e invita a que algunas de las niñas y niños cuenten su recuerdo favorito.

Posteriormente preguntará ¿Cómo se sintieron al recordar ese momento? El facilitador puede dar ejemplos: me dio risa acordarme de ese momento, me sentí tranquila, me sentí triste, me sentí feliz, etc.

Finalmente, les pedirá que pongan la hoja en la caja de recuerdos.

Cierre de sesión

10 minutos

Los facilitadores harán una reflexión acerca de que existen diferentes actividades que nos ayudan a sacar ese dolor o tristeza que sentimos, dando el ejemplo de las actividades que se realizaron en la sesión (carta a mamá y dibujo del recuerdo favorito).

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comente cada uno cómo se sintieron en la sesión
- Despedida.

Sugerencias

bibliográficas:

Escudero (2017)
El duelo según
Neimeyer.
Obtenido de; <https://mepsicologo.com/blog/duelo-neimeyer/>

Ganuzá, S. (2015)
El duelo infantil:
Un protocolo de
intervención en la
etapa primaria.
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3267/GANUZA%20JIMENO%2C%20SARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Worden, W. (2013)
El tratamiento
del duelo:
Asesoramiento
psicológico y
terapia. Ed. Paidós,
Barcelona, Es. 4a
Edición.

Sesión 5

SESIÓN 5: ¿Qué siento y pienso?/ Soy una persona ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarlas asertivamente.

Objetivo sesión:

Revisar el sistema de creencias y valores, por medio de la identificación de sentimientos y emociones en torno al duelo.

Mensaje clave a construir:

“Yo me identifico con esta emoción”.
“Es común que sienta todas las emociones”.
“Existen especialistas que me pueden ayudar”.
“Puedo expresarme por diferentes medios”.

Competencias a desarrollar:

Adaptarse al medio sin el ser querido.
Revisar el sistema de creencias y valores.
Expresión de emociones y abrirse al dolor.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Relacionando mis sentimientos.

Material:
Anexo #3
Lápices
Lapiceras
Sillas móviles
Tiempo: 1 hora

Para esta actividad se llevará a las niñas y niños a experimentar su dolor, disgusto, culpa, ansiedad e impotencia y tristeza, ya que puede que no reconozcan muchos de estos o que no los sienta en el grado necesario. El/la facilitadora dará las siguientes indicaciones:

1. Primero comenzaremos hablando del enfado, ¿Qué creen que sea el enfado y cómo se siente?
2. Se les pide a las niñas y niños que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria, posteriormente se les da el significado por parte del facilitador/a
3. El enfado es una sensación molesta, puede ser muy fuerte. En la que notas que te pones rojo o caliente de la cara y manos. Y a veces, te hace dar golpes o romper cosas sin querer.
4. Ahora continuaremos hablando de la culpa, ¿Qué creen que sea la culpa y cómo se sentirá?
5. De la misma manera se les pide a las niñas y niños que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria, posteriormente se les da el significado por parte del facilitador/a.
6. La culpa es una acción u omisión que genera un sentimiento de responsabilidad por un daño causado. Se siente como si por nosotros hubieran sucedido cosas, pero la mayor parte de las veces no es verdad, solo la formamos en nuestra mente.
7. Se continuará con la ansiedad e impotencia. ¿Qué creen que sea y cómo se siente?
8. De la misma manera se les pide a las niñas y niños que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria, posteriormente se les da el significado por parte del facilitador/a.
9. La ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, extensa intranquilidad y extrema inseguridad.
10. Por último, hablaremos de la tristeza, ¿Qué creen que sea y cómo se siente?
11. De la misma manera se les pide a las niñas y niños que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria, posteriormente se les da el significado por parte del facilitador/a.
12. La tristeza es un sentimiento de dolor anímico producido por un hecho negativo que suele, manifestarse por un estado de ánimo pesimista, insatisfacción y con llantos.

Para finalizar se les dará el anexo #3, donde se dará la siguiente indicación:

- Ya supimos que significa y cómo se siente; el enfado, la culpa, la ansiedad y la tristeza, tendrán que escribir o dibujar en la hoja que les daré
 - ¿Qué cosas los han hecho sentir así?
 - ¿Cómo sentían en su cuerpo y en su mente cuando eso pasó?
- Se les darán unos minutos para que realicen el ejercicio y se les pedirá que de manera voluntaria lo compartan con el resto del grupo. Al terminar su participación se agradecerá.

Se generará la reflexión poniendo importancia de conocer las emociones, saber nombrarlas e identificar las situaciones o personas que nos generan esas sensaciones.

Noción teórica:

Es necesario que la niña o niño aprenda a reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas. El aprendizaje de habilidades emocionales (identificar y expresar emociones), aseguran un desarrollo más saludable en la adolescencia. Se ha demostrado que, el enseñar a las niñas y niños a entender, identificar y expresar emociones, tiene un impacto en la reducción de consumo de sustancias adictivas, el descenso de comportamientos agresivos, menor consumo de alcohol y tabaco, y menor porcentaje de conductas autodestructivas y antisociales (Espinosa, 2018).

Dentro de la terapia cognitivo conductual, Greenberg identifica la terapia focalizada a las emociones. La cual tiene el objetivo de identificar y modificar los pensamientos con relación a sus pensamientos, se pueden identificar emociones específicas, vivenciar los pensamientos que están contenidos en el esquema emocional, identificar lo que se necesita y orientarse a la satisfacción de sus necesidades (Greenberg y Elliot, 2015).

Actividad 2. No es fácil pequeña ardilla

Material:

Anexo # 4

Tiempo: 20 minutos

Los Facilitadores leerán el cuento “No es fácil pequeña ardilla”

(Anexo 4) en voz alta.

Una vez terminando, los facilitadores pedirán que formen un círculo y reflexionaran en grupo sobre el cuento.

Preguntas detonadoras:

- ¿Qué piensan de cómo se sentía la ardilla?
- ¿Ustedes se han sentido así?
- ¿Qué le aconsejarían a la pequeña ardilla?
- ¿Aprendieron algo de la pequeña ardilla?

Finalmente, el/la facilitadora hará una reflexión sobre los comentarios que mencionó el grupo. Enfatizando que cada persona puede pensar diferente acerca de las pérdidas y esos pensamientos provocan que cada uno experimente emociones y sentimientos distintos, con intensidades diferentes y se debe explicar que las emociones tienen una duración como en el caso de la ardilla, al principio se sentía muy triste, pero al final del cuento logró sentirse tranquila.

Nociones teóricas:

La negación de trabajar el dolor, es no sentir. La persona puede hacer un cortocircuito de muchas maneras, la más obvia es bloquear sus sentimientos y negar el dolor que está presente. A veces entorpecen el proceso evitando pensamientos dolorosos. Utilizan procedimientos de detención de pensamientos dolorosos para evitar sentir la disforia asociada con la pérdida (Worden, 2013). Por eso es importante que validen sus emociones y busquen formas de canalizar el dolor.

Cierre de sesión

10 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá

Recomendaciones para los facilitadores:

Para esta sesión los/las facilitadoras tienen que tener especial empatía, ya que las niñas y niños comenzarán a identificar sus emociones y a relacionarlas con el acontecimiento de la muerte de su madre.

En caso de que se presente alguna crisis en alguna niña o niño, uno de los facilitadores tendrá que dar contención y el otro continuar con la actividad.

Es importante que las actividades se lleven a cabo, pero los tiempos pueden ser modificados dependiendo del grupo.

No se deben sugerir emociones o situaciones, solo se dan ejemplos personales por parte del facilitador como medio de generación de confianza para la apertura emocional.

En el caso que alguno de los participantes no quiera participar en las actividades no se le obligara, solo se le pedirá amablemente que se mantenga sentado escuchando la participación de sus demás compañeros.

que cuando estén listo/as abran sus ojos.

- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cada uno cómo se sintieron en la sesión.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Espinosa, M. (2018). Desarrollo Emocional y su Relación con las Habilidades Sociales en los Niños acogidos en la Sociedad Protectora del Niño Huérfano y Abandonado. Universidad Pontificia. Ecuador. Cuento "El corazón y la botella" de Oliver Jeffers. Serie A la orilla del viento. FCE. https://www.youtube.com/watch?v=FvXT-x_pSEA

Greenberg, L. y Elliot, R. (2015). La Terapia Focalizada en las Emociones: Una Visión de Conjunto. Revista de psicoterapia.

Worden, W. (2013). Tratamiento para el duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Sesión 6

SESIÓN 6: Enfrentándome a mis miedos/ Unidad 2. Soy una persona ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarlas asertivamente.

Objetivo sesión:

Tener un encuentro con sus miedos y emociones. Que se perciban como personas con poder frente a esas emociones.

Mensaje clave a construir:

“Reconozco lo que siento”.

“Es normal sentir miedo”.

“Puedo ser valiente, aunque tenga miedo”.

Competencias a desarrollar:

Adaptarse al medio sin el ser querido.

Aceptar la realidad de la pérdida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el o la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Fantasma de los miedos

Material:

Cartulina grande, marcador grueso, papelotes, hojas de colores, calcomanías, pegamento.

Espacio amplio

Tiempo: 40 minutos

1. Una de las personas facilitadoras dibujará un fantasma grande en un pliego de papel manila (se recomienda éste por su textura y amplitud). El fantasma debe tener ojos grandes y se le hará una perforación en lo que será la boca. Detrás del dibujo del fantasma armará una especie de sobre detrás, de manera que por la boca del fantasma las niñas y niños puedan introducir sus miedos a manera de buzón.

Mientras lo doblan o lo hacen bolita, se les pedirá que observen cómo sus manitas son capaces de aplastar ese miedo o de hacerlo más chiquito cada vez, que sus manos tienen un gran poder.

8. Una de las personas facilitadoras colocará el fantasma en la pared y dará la indicación de que depositen su miedo en ese fantasma, ya que es un fantasma come miedos que se dedica a ayudar a las niñas y niños a llevarse sus miedos.

9. Cada niña y niño depositará su miedo en la boca del fantasma.

10. Posteriormente se les pedirá que ayuden a decorar al fantasma para llenarlo de colores y que sus miedos se transformen en arcoíris.

11. Y ya que terminen se les invitará a que en círculo observen al fantasma lleno de colores que se llevará sus miedos cuando lo necesiten.

12. Le darán las gracias y se regalarán un aplauso.

Noción teórica:

La manera de facilitar que una niña o niño se enfrente a su miedo es reducir y precisar el miedo (Viceño, 2015).

A partir de una experiencia traumática, algunos niños pueden desarrollar ciertos miedos y evitación de situaciones inofensivas que los puede seguir afectando hasta la adolescencia. Esto se vuelve evidente cuando es disruptivo en aspectos sociales, académicos, físicos o psicológicos de la vida del paciente. Se utiliza la exposición gradual para poder adaptarse con la evitación del paciente hacia potenciales señales o situaciones dañinas. Cuando los pacientes se enfrentan gradualmente a la situación temida, aprenden que el resultado temido no ocurre, por lo tanto, aprenden dominio antes que evitación (Ruales, 2017).

Actividad 2. Qué me hace sentir seguro y tranquilo.

Material:

Plastilina de colores
Un pequeño pedazo de cartón para cada participante.

Tiempo: 40 minutos

1. Uno de los facilitadores dirá:

“Es muy importante saber en quién podemos confiar. Piensen en una persona en la que confíen y con la que se sientan tranquilas o tranquilos cuando están con ella o él. También piensen en un lugar en el que les guste estar y por último piensen en una actividad que les guste hacer porque se sienten bien, tranquilas/os, relajadas/os”.

“Ahora, con la plastilina que les vamos a entregar deberán representar ese lugar en el que les gusta estar, esa persona en la que confían y la actividad que realizan para distraerse y sentirse bien” (se darán 20 minutos).

2. Después, cada participante pasará al frente para contar sobre lo que creó con la plastilina y lo que

representa la persona, el lugar y la actividad.

3. Finalmente, los facilitadores harán una reflexión sobre cómo todos tenemos personas, lugares y actividades que nos ayudan a sentirnos seguros y tranquilos, y que estos tres elementos son muy importantes para pasar los momentos difíciles.

“Redes de apoyo son particularmente importantes en situaciones complicadas de nuestra vida. Una de estas condiciones difíciles constituye el proceso del duelo” (Balleza, 2018)..

Cierre de sesión

10 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá

que cuando estén listo/as abran sus ojos.

- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comente cada uno cómo se sintieron en la sesión.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Fernández-Ochoa, B. (2015) Mi cuaderno de apoyo: guía de ayuda al duelo. Albia. España. Obtenido de: http://www.albia.es/pdf/albia_cuaderno_de_ayuda_al_duelo.pdf

Ruales, M. (2019) La Terapia Cognitiva Conductual enfocada en el Trauma para Adolescentes con Presencia de Ideación Suicida Víctimas de Abuso Sexual en su Infancia. Universidad de Quito.

Viceño, A (2015) El miedo infantil y su modo de gestión a través del aula. UNIR. España.

Sesión 7

SESIÓN 7: ¿Qué está cambiando?/ Unidad 3. Adaptándome al medio sin mamá

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Facilitar la adaptación a los cambios que han surgido a partir del fallecimiento de su mamá.

Objetivo sesión:

Que las niñas y niños logren identificar los cambios que han vivido y entiendan que poco a poco se adaptarán.

Mensaje clave a construir:

“Poco a poco me adaptaré”.
“Puedo transformar mi pérdida”.

Competencias a desarrollar:

Adaptarse al medio sin el ser querido.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordara el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Muchos cambios

Material:
Cartulinas para cada participante.
Pinturas de acrílico
Tiempo: 1 hora

1.Uno de los facilitadores explicará: “Es normal que, a raíz de la pérdida de un ser querido, existan muchos cambios en las actividades del día a día, en la familia, domicilio, normas y lo más importante es que también las personas cambiamos cuando perdemos a un ser querido”.

2.De forma individual, cada uno pintará en una cartulina, todos los cambios que han surgido desde que su mamá no está (Tendrán 25 minutos).

3.Después, en parejas le explicarán a su compañero o compañera, los dibujos que hizo en su cartulina y le contará cómo se ha sentido con esos cambios y viceversa.

4.Finalmente, el/la facilitadora los reunirá en un círculo y les preguntará:

¿Si alguna pareja identificó que han tenido cambios similares?

Y se dará una explicación sobre cómo toma tiempo acostumbrarse/ adaptarse a los cambios, deben ser pacientes consigo mismos y con las personas con las que viven porque ellos también están experimentando cambios en su vida, en su rutina.

Noción teórica:

Tras la pérdida de un progenitor, hay familias que tienen que reestructurar sus horarios, reasignar tareas que antes hacía el fallecido, reorganizar los espacios del hogar, solicitar ayuda para el cuidado a otros familiares cercanos, reducir jornadas laborales. Pero se nos olvida que es una circunstancia que puede afectar de forma importante a las niñas y niños. Estos cambios se añaden a la pérdida y hacen que la reorganización implique cambios en las rutinas de las niñas y niños que pueden afectar mucho a su duelo y a las consecuencias derivadas de éste (Díaz, 2020).

Actividad 2. Aprender a relajarme

Material:
Sillas.
Tiempo: 20 minutos

Relajación muscular progresiva.

Se da la instrucción: siéntate cómodamente, cierra los ojos y sostén las manos frente a ti, apretando fuertemente los puños y al hacerlo escucha con atención y ve respondiendo en tu mente estas preguntas:

¿qué noto en mi cuerpo?

¿qué noto en mi mente?

¿qué emociones estoy sintiendo?

¿qué pensamientos me vienen a mi mente?

¿en qué momento durante el día, o durante la semana, me siento así?

¿me encuentro a gusto con mi respiración ahora?

¿hasta qué punto me encuentro abierto o cerrado?

¿qué pienso de sentirme así constantemente?

Ahora afloja los puños y deja caer suavemente tus manos sobre tus rodillas, suéltate, deja caer los hombros, permite que tu cabeza se incline un poco hacia tu pecho.

Ahora vamos a hacer otras preguntas, por favor respóndelas en tu mente.

¿qué noto en mi cuerpo?

- ¿qué noto en mi mente?
- ¿qué emociones estoy sintiendo?
- ¿qué pensamientos me vienen a mi mente?
- ¿en qué momento durante el día, o durante la semana, me siento así?
- ¿me encuentro a gusto con mi respiración ahora?
- ¿me gustaría sentirme así más a menudo?

Reflexión en plenaria.

Cuando vivimos situaciones difíciles o muchos cambios, nos podemos sentir ansiosos, con miedo, estresados. La actividad que acabamos de realizar nos sirve para estar conscientes de nuestro cuerpo e identificar cuando estamos muy tensos. Con este ejercicio aprendemos a relajar músculos y pensamientos para obtener una sensación de bienestar, de tranquilidad. Los invito a que la realicen cada vez que identifiquen que se encuentran ansiosos, enojados, tristes, estresados, etc.

Noción teórica:

Las personas con Trastorno de Estrés Postraumático adquieran habilidades de regulación emocional a través del aprendizaje de estrategias de respiración y relajación que les facilite manejar los síntomas en momentos de incremento de la ansiedad (Botero, 2004).

El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Cierre de sesión

10 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Cada uno dirá cómo se siente con una palabra.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Botero. C. (2004). Efectividad de una intervención cognitivo-conductual para el trastorno por estrés postraumático. Universidad Javeriana. Colombia.

Díaz, P. (2020). Duelo infantil: Cuando la muerte de un ser querido conlleva cambios importantes en la vida del niño. Fundación Mario Losantos.

Relajación Muscular Progresiva: <https://w3.uales/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

Sesión 8

SESIÓN 8: Recolocando mi pérdida/ Unidad 3: Adaptándome al medio sin mamá

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Facilitar la adaptación a los cambios que han surgido a partir del fallecimiento de su mamá.

Objetivo sesión:

Identificar que le recuerdo y esencia de su mamá sigue existiendo a través de ellas y ellos.

Mensaje clave a construir:

Mi mamá sigue en mis recuerdos, y en los aprendizajes que me dejó.

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido.
Resignificación de la pérdida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Qué cosas me recuerdan a mi mamá

Material:
Post-its de colores.
Tiempo: 1 hora.

Cada uno recibirá un bonche de post-its y se les dará la siguiente indicación:

1. En cada post-it escribirán o dibujarán alguna cosa que les haga recordar a su mamá y los haga sentir bien. Por ejemplo, cuando huelen algún platillo que ella preparaba, cuando escuchan una canción, cuando las personas les dicen que se parecen a ella, etc.
2. Cuando terminen cada uno se pegará los post-its a su cuerpo.
3. Reflexión: Su mamá no se encuentra físicamente, pero está en ustedes, en todos esos recuerdos que tienen con ella, en todos los aprendizajes que les dejó, en qué se parecen físicamente a ella. Voltéen-se a ver, todos esos papelitos que tienen en su cuerpo, es el reflejo de que su mamá sigue presente en ustedes.
4. Se les sugiere que guarden esos post-its en sus cajas de recuerdos.

Actividad 2. Atención plena.

Material:
Computadora
Bocinas
Tiempo: 20 minutos

El equipo facilitador pedirá a las niñas y niños que se pongan en una posición cómoda, pueden estar sentados o acostados y les pedirá que cierren sus ojos y respiren profundo.

Posteriormente uno de los facilitadores, les dirá con una voz muy tranquila:

Vamos a realizar un ejercicio de relajación es muy importante que estén tranquilos y sigan las instrucciones que les vaya diciendo.

Quédate quieto en la postura que tienes, puedes sentir como entra el aire en tu cuerpo, tómate un momento para percibir cómo de profundo llega.

Toma conciencia de tu cuerpo, nota tu postura. Siente, al recorrer tu cuerpo con tu mirada interna, las zonas en las que hay tensión. Sólo siéntelas, no hagas nada, no te recolques ¿Dónde estás en tensión?, ¿Dónde estás relajado?

Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que lo observas sin hacer nada, sin responder. Sólo dejando que la información te llegue, que suceda lo que está sucediendo, sea lo que sea eso que percibes dentro de ti o lo que escuchas, la temperatura que sientes y lo que hueles que viene de fuera.

No reaccionas voluntariamente, sólo observas lo que ocurre. Sea lo que sea lo aceptas, simplemente está ahí. Y sigues estando en tu respiración, ese ritmo que no cesa. ¿Hasta dónde llega de dentro en tu cuerpo?, deja que vaya tan profundamente como necesite ir. Y sigues quieto. Sencillamente observas tu respiración, tu cuerpo. Estás ahí, presente, sin más.

Durante unos minutos observa tu cuerpo (2 minutos)

ahora te voy a pedir que poco a poco vayas moviendo tus pies, tus manos.

Ahora realiza una respiración profunda y cuando estés listo abre tus ojos.

Al terminar se hará una reflexión en plenaria.

- ¿Qué sintieron?
- ¿Pudieron poner atención a todo el audio?
- ¿Están más relajados?

Noción Teórica:

Practicando diariamente algunas técnicas de Mindfulness muy sencillas, podemos centrar nuestras energías en lograr una buena salud física y mental, surgiendo así nuevas funciones integradoras que generan más conexiones neuronales, entre las que se cuentan las funciones reguladoras corporales, la coherencia, el equilibrio emocional, la flexibilidad de las respuestas ante las distintas situaciones de la vida, la pérdida del miedo, la comprensión, la empatía y altos niveles de moralidad e intuición (Siegel, 2012).

El mindfulness busca dirigir la atención a lo que ocurre en el momento presente con el compromiso de experimentar la realidad tal como es, sin resistencia.

Alguno de los beneficios de practicar mindfulness es lograr menor reacción frente a experiencias desagradables, menor identificación con los pensamientos (no soy lo que pienso), reconocimiento del cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van), mayor equilibrio, menor reactividad emocional, mayor calma, paz, aceptación y compasión de uno mismo.

Cierre de sesión

10 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Cada uno dirá cómo se siente con una palabra.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Relajación de Mindfulness para niños.
<https://www.youtube.com/watch?v=6z6IpP4c4EY>

Siegel, D. (2012) Mindfulness y psicoterapia. Barcelona: Paidós.

Sesión 9

SESIÓN 9: Escribiendo mis pensamientos y emociones. / Unidad 4: Soy una persona, ¿Quién soy?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Adoptar creencias funcionales y racionales respecto de sí mismos y su relación con el medio externo.

Objetivo sesión:

- 1.- Descargar sentimientos que puedan implicar un desgaste emocional.
- 2.- Comunicar algún mensaje expresado mediante un dibujo y/o carta.

Mensaje clave a construir:

“Tengo derecho a expresar lo que siento”.
“Puedo situar mis sentimientos fuera de mí”.

Competencias a desarrollar:

Revisar nuestro mundo de significados.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Mi carta

Material:

Cartas blancas, de colores, lápices, sacapuntas, borrador, crayones, colores. Espacio amplio

Tiempo: 40 minutos

Las/ los facilitadores les pedirán que se separen en alguna parte del aula y tendrán que tomar una hoja y un bolígrafo, se les pedirán que busquen una posición cómoda.

Posteriormente tendrá que realizar una carta a una emoción o pensamiento que la persona considere relevante en ese momento de su vida o que haya estado muy presente durante la semana. Por ejemplo: “carta a la nostalgia”. “carta al enojo” o “carta al miedo”.

Esto permitirá a las niñas y niños situar el sentimiento fuera de ellos y hacerlo objeto de estudio. Al finalizar se les pedirá que compartan a qué pensamiento o emoción dirigieron sus cartas.

Preguntas detonadoras:

¿Qué emociones percibieron al escribir su carta? ¿Cómo se sienten? ¿A qué otras emociones o pensamientos les hubiera gustado escribir su carta?

Noción teórica:

La teoría del aprendizaje social, nos ha permitido pensar cómo contribuyen los procesos cognitivos de pensamiento a la emoción y conducta humanas (Bandura, 1969). Greenberg y Elliot (2015) propusieron que el hecho de expresar las emociones a través del escribir libremente de eventos traumáticos tiene un efecto paliativo sobre la ansiedad, la depresión y el bienestar físico.

Actividad 2. Mi nombre. Juego divertido

Material:

Tiempo: 20 minutos

•Se les pedirá a las niñas y niños que se levanten de sus asientos y comiencen a moverse, moverán sus brazos, sus piernas, su cabeza, se estiran lo más que puedan con la intención de fluir la energía de la actividad pasada.

•Ahora se les pedirá que se mantengan quietos dentro del círculo.

•Para esta actividad tendrán que decir su nombre completo sin mostrar sus dientes. Tendrá que tapar sus dientes con sus labios. El que muestre los dientes tendrá que comenzar de nuevo hasta que lo logre.

Cierre de sesión

20 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.

- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Cada uno dirá cómo se siente con una palabra.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Greenberg, L. y Elliot, R. (2015) La Terapia Focalizada en las Emociones: Una Visión de Conjunto. Revista de psicoterapia.

Sesión 10

SESIÓN 10: Validando lo que soy. Unidad 4: Soy una persona, ¿Quién soy?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Adoptar creencias funcionales y racionales respecto de sí mismos y su relación con su medio externo.

Objetivo sesión:

Identificar características personales, aceptarlas y compartirlas.

Mensaje clave a construir:

Soy una persona única, soy especial y me permito compartir.

Competencias a desarrollar:

Reinventarnos a nosotros mismos.
Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. ¿Quién soy hoy?

Material:
Rotafolios para cada participante.
Plumones
Colores
Crayolas
Tiempo: 40 minutos

La instrucción es que cada niña o niño, dibujará su silueta con los brazos abiertos, al terminar el dibujo con flechas se señalarán las partes del cuerpo (cabeza, ojos, orejas, boca, corazón y estómago). En cada flecha se pide a los niños y niñas que escriban una palabra o dibujen:

- 1- ¿Qué me gusta pensar?, en la cabeza
- 2- ¿Qué me gusta ver?, en los ojos
- 3- ¿Qué me gusta escuchar?, en las orejas
- 4- ¿Qué digo y quiero decir?, en la boca
- 5- ¿Qué siento?, en el corazón
- 6- ¿Qué emociones me permito?, en el estómago.
- 7- ¿A dónde quiero ir?, en los pies.

Que me gusta pensar, colocar la flecha hacia la cabeza; que me gusta ver, en los ojos; que me gusta escuchar, en las orejas; que digo y quiero decir, en la boca; que siento en el corazón; que emociones me permito, en las tripas y estómago; a donde quiero ir, en los pies).

Del lado izquierdo, todo lo contrario, todo lo que no me gusta pensar, ver, escuchar, sentir, decir y sentir.

Algunas niñas y niños (dependiendo de la cantidad de participantes), mostrarán al resto su silueta y explicaran su silueta, así como lo que dibujaron y escribieron.

Se pedirá a cada niña o niño que explique qué aprendió o que conoce de sí misma/o después de haber hecho su silueta, así como cuáles emociones se encontró y qué hace con esas emociones.

Nociones teóricas:

Para Worden (2013), las personas que pierden a un ser querido muchas veces tienen dificultades para entender la noción de rechazo emocional. Si se piensa en la recolocación, la tarea del doliente en el duelo implica cierta relación continuada con los pensamientos y recuerdos que asocia se asocian con el fallecido, pero se trata de hacerlo de una manera que le permita continuar con su vida después de dicha pérdida.

Actividad 2. ¿Quién soy yo?

Material:
Anexo #5
Colores
Lápices
Tiempo: 40 minutos

- Dentro de esta actividad continuarán conociendo quienes son. Las/los facilitadores darán el anexo #5
- Se les pedirá que de forma individual contesten la hoja.
- Cada una/o leerá algo de lo que escribió en la hoja, en el caso de que alguno comparta lo mismo dará palmadas en sus piernas.
- Al finalizar se realizará una plenaria donde compartirán lo que escribieron. Es importante que ellos

reconozcan y acepten sus gustos. Ya que esto generará validación y autoconfianza. Así como los entornos adecuados para la expresión emocional.

Nociones teóricas:

Para muchas personas, la tarea de recolocar emocionalmente y continuar con su vida es la más difícil de completar. Se quedan bloqueados en este punto y más tarde se dan cuenta de que su vida, en cierta manera, se detuvo cuando se produjo la pérdida. No obstante, esta tarea se puede cumplir. Quedaría reflejado cuando una chica dice: “existen otras personas a las que amar, y eso no significa que quiero menos a papá”. Se puede pensar en el fallecido sin manifestaciones físicas como llanto intenso o sensación de opresión en el pecho. Además, el duelo acaba cuando una persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos (Worden, 2013).

Dentro de la terapia de aceptación y compromiso, es importante conocer el contexto de la persona de acuerdo con su historia y las circunstancias actuales, siempre teniendo en cuenta las conductas verbales y clarificación de valores. La conducta verbal es lo que la persona dice de sí mismo de los demás, pero no es importante por el contenido sino por su función. Se tiene como objetivo el crear un vida rica y significativa para el paciente, aceptando el dolor que inevitablemente viene con ella (Luciano y Sonsoles, 2006).

Cierre de sesión

10 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Cada uno dirá cómo se siente con una palabra.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Cacciatore, J.
Caleidoscopio del duelo. Cuando los niños experimentan la muerte de un ser querido. Missfoundation. Obtenido de: <http://missfoundation.org/resources/support/caleidoscopio.pdf>

Luciano, C. y Sonsoles, M. (2006). Terapia de aceptación y compromiso. Papeles del Psicólogo.España. Vol. 27.

Worden, W. (2013) El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Sesión 11

SESIÓN 11: Planteando soluciones Unidad 5: Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Incentivar, apoyar o simplemente “Establecer límites, identificar redes de apoyo y disminuir la presencia de culpa”

Objetivo sesión:

Identificar situaciones que pueden vivir a partir de la muerte de su mamá , para trabajar su proceso de adaptación y buscar sobrellevarlas asertivamente.

Mensaje clave a construir:

Puedo poner límites y puedo encontrar soluciones asertivas.

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.
Resolución de problemas.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Obra de teatro

Material:
3 cartas con situaciones
sombreros
tela
ropa
Tiempo: 1 hora

Se dividirá el grupo en 3 equipos. Cada equipo recibirá una tarjeta con una situación que deberán representar por medio del psicodrama, con la finalidad de que los participantes desarrollen el final de la situación.

Situación 1: Joaquín no quiere ir a la escuela desde que su mamá murió, le da miedo que sus compañeros de salón le pregunten sobre ella.

Situación 2: Mónica se siente muy triste porque sus hermanitos extrañan mucho a su mamá y ella no sabe qué hacer para que se sientan mejor.

Situación 3: Paco está muy contento de poder ir a la escuela, ver a sus compañeros y jugar en el recreo con ellos. Pero algunas personas creen que no está bien que esté feliz porque la pérdida de su mamá es muy reciente.

Después de cada representación el equipo leerá su tarjeta al grupo y los facilitadores, preguntaran al resto del grupo, si ellos hubieran hecho lo mismo que lo que plantearon en la obra de teatro y si hubieran terminado la historia de una manera diferente qué hubieran hecho.

Finalmente, los facilitadores enfatizarán que es normal sentir miedo de volver a la rutina, es muy importante entender que cada uno tiene un proceso y que los hermanos mayores no tienen la responsabilidad de cambiar los sentimientos y emociones de sus hermanos pequeños, pero pueden escucharlos, llorar juntos, abrazarse, platicar, jugar para distraerse. Por último, explicarán que está bien sentirse feliz, no tienen nada de malo sentir emoción o alegría.

Noción teórica:

Llevar a cabo de manera adecuada esta tarea de continuar con la vida es complicado ya que a veces hay cierta resistencia a hacerlo por confundirlo por un cierto tipo de "olvido". Sin embargo, llevarla a cabo de manera adecuada permite invertir la energía en otras relaciones sin que eso signifique que no se quiere o que se olvida al ser querido (Worden, 1997).

Actividad 2. Imaginando

Material:
Tiempo: 20 minutos

En la imaginación se elaborará un encuentro consigo mismo y con las personas que más quiere o ama la niña o el niño.

Ejercicio de imaginación: después de hacer tres respiraciones profundas, levantarse e irse a un parque cercano, llegar al centro del parque y darse cuenta de que es un bosque, no un parque. Colocar una señal para regresar a ese lugar y dispersarse durante 15 minutos cada uno tendrá un encuentro consigo misma/o.

“Ahora caminas despacito por ese bosque sintiéndote parte de la naturaleza. Miras a tu alrededor y te sientes segura o seguro. Todo es muy hermoso, de pronto aparecen unas escaleras,

con mucha curiosidad bajas por ellas, y te das cuenta de que llegas como a un escenario, donde te colocas en medio de él y no sabes que va a pasar, te detienes, miras alrededor y cuando menos lo esperas, pero sin sobresaltos, llega a tu derecha una persona que amas. Y luego a tu izquierda se coloca otra persona que amas, para finalmente tener a otra persona que también amas atrás de ti, aunque no la veas totalmente, sabes quién es.

Ahora estás completa/completo, nada te falta, estas personas te acompañarán el resto de tus días. Siempre estarán allí cuando las necesites. Agradecerles, que estén para ti. Y ahora inicia tu camino de regreso a donde se dejó la señal.

Regresas y te vas encontrando con tus compañeras, con tus compañeros.

Y todo el grupo se dirige al parque y luego al salón, de nuevo hacer tres respiraciones profundas, mover un poco los pies, mover las manos y cuidando los ojos de la luz, ir abriéndose poco a poco”

Recuperar la experiencia.

Nociones teóricas:

Geoffrey Gorer cree que la manera en que las personas responden a las condolencias verbales da cierta indicación del punto del proceso del duelo en el que están. La aceptación agradecida de las mismas es uno de los signos más destacados de que la persona lo está resolviendo satisfactoriamente (Worden, 2013).

La aceptación significa reconocer y aprobar nuestra experiencia emocional, nuestros pensamientos y sentimientos. No se debe luchar contra los eventos privados ni huir de ellos.

Cierre de sesión

10 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedi-

rá que cuando estén listo/as abran sus ojos.

- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Cada uno dirá cómo se siente con una palabra.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Worden, W. (2013) El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición. Mindfulness para niños y niñas: <https://youtu.be/d9urJOHAYSM>

Sesión 12

SESIÓN 12: Función de perdonar/ Unidad 5: Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Objetivo: Incentivar, apoyar o simplemente “Establecer límites, identificar redes de apoyo y disminuir la presencia de culpa”

Objetivo servicio:

- 1.- Conocer la forma de pedir perdón.
- 2.- Perdonar al semejante.

Mensaje clave a construir:

“A pesar de que me lastimaron encontraré la paz”.
“Liberar la rabia e impotencia que tengo”.
“Yo no tuve la culpa”.

Competencias a desarrollar:

Aprender a perdonar.
Aprender a perdonarme.
Reconocer que puedo perdonar.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Saber perdonar

Material:
Hojas blancas
Lápices
Botellas PET con tapa
Tiempo: 40 minutos

El equipo facilitador pedirá a las niñas y niños que formen un círculo y se sienten.

Uno de los facilitadores explicará que en esta actividad se trabajará con el perdón a las conductas que nos han hecho sentir muy tristes, enojados, o que nos han hecho sentir mucho, mucho dolor.

¿Alguno de ustedes ha sentido que el comportamiento, acción o conducta de alguien los ha hecho sentir muy tristes, enojados o con mucho dolor?

Luego dar un tiempo de reflexión sobre la pregunta anterior, uno de los facilitadores puede dar un ejemplo personal, para permitir que las niñas y niños comprendan mejor.

Después de que el/la facilitadora da su ejemplo, se da un tiempo por si alguien quiere comentar algo al respecto.

Posteriormente, el/la facilitadora explica que todas las personas cometen errores con acciones que pueden lastimar mucho a otros. Hablar de la validez de enojarse, sentir tristeza, mucho coraje, soledad o decepción cuando esas acciones lastiman a uno. Sin embargo, es importante entender que una acción no define a una persona. Todos cometemos errores y esos errores no definen quién somos, somos más que eso y es vital reconocer nuestros errores y aprender de ellos.

Y cuando uno es al que lastiman, existe todo un proceso para que podamos perdonar.

Pero ¿qué es perdonar? ¿Alguien me quiere decir que es lo que entiende por perdonar?

Se da un tiempo para que participen las niñas y los niños, posteriormente uno de los facilitadores explica: Perdonar no es aceptar o tolerar la injusticia o eliminar la rabia contra las injusticias; no es olvidar, condonar, comprender o excusar el daño sufrido. Perdonar es una decisión deliberada y consciente de liberarse del resentimiento o deseos de venganza hacia una persona o grupo de personas que te han dañado. El perdón trae paz a la mente del que perdona, lo libera de la ira y el rencor corrosivo. Implica deshacernos de las emociones negativas.

Ahora les repartiremos una hoja blanca a cada uno en donde escribirán (los que no tengan desarrollada la lecto-escritura pueden hacer un dibujo con acuarelas) aquella conducta que realizó alguien, que les ha hecho mucho daño y no han podido perdonar aún. Meterán esa hoja a una botella de plástico y rellenarán esa botella con agua y la cerrarán.

Una vez que todos tengan su botella con la hoja y agua, el equipo facilitador pedirá que se paren y que sostengan la botella a la altura de sus hombros con los brazos completamente extendidos. Cada niña y niño debe sostener la botella todo lo que pueda. Cuando empiecen a bajar los brazos por el peso, se les pedirá que se sienten hasta que todo el grupo se haya sentido.

El equipo facilitador preguntará:

¿Fue difícil sostener el peso levantado?

¿Cómo te sentiste cuando la botella empezó a parecer más y más pesada?

Reflexión plenaria: Cuando alguien nos hace daño, nos sentimos tristes, enojados o decepcionados. Estos sentimientos y emociones son como esa botella de agua, nos hace sentir un peso que nos va desgastando. Por eso, es fundamental considerar el perdón como una oportunidad para liberarse de ese peso. Es importante tener claro que el perdón, implica un proceso que toma tiempo y que es una decisión personal, nadie puede forzarte a perdonar, cada persona siente cuando está listo para perdonar. Los invitamos a que cada uno piense que necesitan para poder perdonar esa conducta que pusieron en la botella de agua.

Recomendaciones para las y los facilitadores

El perdón es un proceso que nos exige cambiar nuestras percepciones una y otra vez. No es algo que suceda de una vez por todas. Nuestra visión habitual está obnubilada por los juicios y percepciones del pasado proyectados al presente. En esto las apariencias nos engañan con facilidad. Cuando elegimos cambiar nuestra perspectiva por una visión más profunda, más amplia y abarcadora, podemos reconocer y afirmar la mayor verdad de quiénes somos y quiénes son los demás.

En este punto se trabaja con emociones, noticia, el tema de la ausencia de la madre.

Noción Teórica:

En los procesos traumáticos, donde el duelo es de una relación cercana, el proceso de perdón, en gran parte, nos permitirá afrontar el contacto con el sufrimiento, re experimentar la relación y con ella su revisión, otorgándole una nueva asignación emocional-cognitiva que implica la creación de nuevos significados o esquemas mentales más amplios, más maduros (Gómez, 2015).

Actividad 2. ¿Qué hay en el cuadro?

Material:
Fotografía del cuadro: El Guernica (Picasso)
Hoja en blanco.
Colores
Pinturas de acrílico
Crayolas
Plumones.
Tiempo: 40 minutos

1.Uno de los facilitadores muestra a las niñas y niños, la fotografía del cuadro. Les pide que piense en qué puede representar el cuadro, qué significado tiene, por qué lo pintó con esos colores y de esa forma

2.Reunidos en un círculo, se dan las opiniones. Tras esto, el/la facilitadora comenta que el cuadro fue pintado durante la guerra civil española y esta imagen pretender representar el dolor que sufrieron en Guernica debido al bombardeo.

3.Las niñas y niños pueden realizar una obra de arte con aquellos materiales que deseen. En ella deben reflejar sus sentimientos hacia un ser querido. Una vez finalizada, la pegarán en las paredes del salón y todos podrán observar las obras de sus compañeros.

Cierre de sesión

15 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Cada uno dirá cómo se siente con una palabra.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Gómez, M. (2015). El perdón en el duelo. Bonding. España.
Ganuzo, S (2015). El duelo infantil: Un protocolo de intervención en la etapa primaria. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3267/GANUZA%20JIMENO%2C%20SARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sesión 13

SESIÓN 13: Pasado, presente y futuro./ Unidad 5: Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo Unidad:

Incentivar, apoyar o simplemente “Establecer límites, identificar redes de apoyo y disminuir la presencia de culpa”

Objetivo Sesión:

Identificar los cambios que han surgido a lo largo de este trayecto y generar compromisos a futuro.

Mensaje clave a construir:

“¿Qué va a pasar conmigo?”
“¿A qué me comprometo?”

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido.
Reinventarnos a nosotros mismos.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

20 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Caminando en la vida.

Material:
4 CARTELES con nombres de: inicio, pasado, deseo (futuro) y presente
Tiempo: 1 hora

Uno de los facilitadores crea un círculo en medio del espacio de trabajo con la mayoría de las niñas y niños, el otro facilitador selecciona a uno de ellos para la actividad, deben existir 4 cartulinas pegadas en cada extremo de la habitación de la siguiente manera: se inicia en una cartulina con nombre de inicio, enfrente del inicio debe estar la cartulina del presente, a la derecha estará el pasado y a la izquierda el deseo.

Las indicaciones son:

- 1.- Un facilitador comenta: Vamos a tomarnos todos de las manos para formar un círculo, Se pondrá música tranquila.
- 2.- El otro facilitador elegirá a una niña o niño solicitando su permiso para tomarle la mano.
- 3.- Caminarán lentamente al cartel del pasado, cuando se detenga enfrente, la música se para.
- 4.- Luego el facilitador fomenta la participación de la niña o niño utilizando alguna pregunta relacionada con el miedo y preocupación ¿A qué le tenías miedo?, ¿Qué te preocupaba? (Pasado)
- 5.- Después caminarán de lado derecho de frente a la cartulina del pasado mientras el círculo hasta llegar a la cartulina del deseo (Futuro), aquí se pregunta cosas que la niña o niño quiera o le gustaría realizar. ¿Qué te gustaría ser de grande?, ¿Qué deseo te gustaría cumplir?
- 6.- Cierran el final con la cartulina del presente, ¿cómo te sientes hoy? Dime una cualidad o fortaleza tuya.

Las fases deben ser descriptivas si van a referir a alguna cualidad física, motivación si se trata de alguna meta y al final terminar con un aplauso de los demás miembros del grupo y así pasará cada una de las niñas y niños.

Tiempo estimado de 60 minutos

Recomendaciones para las y los facilitadores:

Técnica del acompañamiento: Acompañar es “estar al lado de”, brindar apoyo humano que reconforta y alivia. Esta acción incluye escuchar atentamente, dejar hablar y permitir que el silencio tenga su lugar en aquellos problemas, situaciones y preguntas que, ante el dolor y la tristeza, resultan impronunciables.

Al caminar como las manecillas del reloj representamos al mundo y las personas que convivimos en todo momento. La empatía de escuchar diferentes niñas y niños hablando de miedo y preocupación cambia cuando sienten que los miembros del grupo están apoyados de forma presente.

En la actividad puede prestarse a proyecciones con el tema de la madre difunta, si esto llega a ocurrir deben reforzar los elementos básicos de la muerte y dar espacio a que acuda a la caja de los recuerdos cuando termine la actividad.

El coterapeuta usará mensajes de apoyo cuando cada que un participante hable del pasado los integrantes del mundo dirán un mensaje de apoyo que el otro facilitador promueva: “Tú puedes”, “Estamos contigo”, luego en la cartulina del futuro pueden dar mensajes como: “lo lograrás”, “Puedes hacerlo”.

Actividad 2. Carta o dibujo para mi yo del futuro.

Material:
Hojas blancas
Lápices
Colores.

Tiempo: 20 minutos

Los niños y niñas redactarán una carta o dibujo para sí mismos, donde describan cómo se sienten en ese momento y que les gustaría lograr cuando sean más grandes. ¿Cuáles son sus metas?

Se les dará un sobre y en el sobre pondrán la fecha de ese mismo día, pero de un año después. Se les invitará a que guarden esa carta y que en un año la vuelvan a leer para que reflexionen lo mucho que han crecido.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

10 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Cada uno dirá cómo se siente con una palabra.
- Despedida.

Sesión 14

SESIÓN 14: Redes de apoyo. / Unidad 5: Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Incentivar, apoyar o simplemente “Establecer límites, identificar redes de apoyo y disminuir la presencia de culpa”

Objetivo sesión:

Identificar y fortalecer redes de apoyo con las que cuentan y confían.

Mensaje clave a construir:

Hay personas que me quieren, me cuidan y me protegen.
Soy muy importante en la vida de algunas personas.

Competencias a desarrollar:

Reinventarnos a nosotros mismos.
Saber que hay personas que se preocupan por él o ella, que los quieren y cuidan.
Revisar nuestro sistema de creencias y valores.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordara el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Nunca caminas solo.

Material:

Anexo #6

Anexo #7

Colores

Tiempo: 1 hora

El/la facilitadora mostrarán anexo #4 y les dirán que ellos son como ese árbol porque todos contamos con personas a las cuales les importamos, nos cuidan, nos hacen sentir queridos e importantes, nos divierten, nos protegen, nos aconsejan, nos escuchan y nos acompañan a lo largo de la vida. Estas personas a veces se van, pero luego conocemos nuevas personas que se vuelven muy importantes. En este árbol pueden ver que en cada rama se encuentran diferentes personas que son importantes para

un niño (pueden ser abuelos, hermanos/as, primos/as, maestros/as, tíos, amigos/as, compañeros de la escuela, vecinos). Ustedes, ¿con qué personas cuentan en este momento de su vida?

Se les entregará el Anexo #4 y se les pedirá que dibujen el árbol y esas personas que son importantes en este momento de su vida.

Posteriormente, cada niña y niño, presentará su árbol al grupo y dirá en una palabra una característica de la persona que dibujo.

Actividad 2. Diario de la gratitud.

Material:

Anexo #8

Anexo #9

Lápices.

Tiempo: 20 minutos

Uno de los facilitadores les entregará cada uno, un diario de la gratitud y les dirá lo siguiente:

“Buscar motivos para estar agradecido, hace que uno se sienta mejor. La gratitud es la entrada a la felicidad. Este diario, te propone que expreses tus emociones y sentimientos y que identifiques cosas de las cuales estás agradecido. Este diario es tuyo, el día de hoy contestaras la primera página y de tarea tendrás que contestar una página cada día, hasta que nos volvamos a ver”. Se lee el anexo #8 y posteriormente se les entrega a cada uno el anexo #9 y se les invita a que durante una semana hagan el diario de gratitud y que en esta actividad deberán responder lo correspondiente a ese día ¿Qué agradeces hoy?

Noción teórica:

El Diario de la gratitud es una herramienta para que uno se conozca mejor y encuentre, en las vivencias de cada día, motivos de agradecimiento y bienestar a pesar de las dificultades que se nos vayan presentando (Núñez y Valcárel, 2013).

Cierre de sesión

10 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Cada uno dirá cómo se siente con una palabra.
- Despedida.

Tarea para próxima sesión:

Traer a la próxima sesión una fotografía de su mamá y un objeto que les recuerde a ella.

Sugerencias bibliográficas:

Núñez, C. y Valcárcel R. (2013). Diario de la gratitud. Palabras aladas. Obtenido en: https://www.palabrasaladas.com/pdf/libro/diario_de_la_gratitud_muestra.pdf

Sesión 15

SESIÓN 15: Tomar lo importante, entregar el resto./ Unidad 5: Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Las niñas y niños establezcan límites, identifiquen redes de apoyo y no sientan culpa.

Objetivo sesión:

Las niñas y niños resignifiquen la pérdida de su madre y continúen con su vida y, a partir de ello, se reinventen.

Mensaje clave a construir:

Puedo recuperarme, puedo sentirme bien.
Mi mamá siempre ocupará un lugar especial,
pero tengo que continuar con mi vida.

Competencias a desarrollar:

Resignificar la pérdida y continuar con la vida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

También el /la facilitadora explicará que se encuentran en la parte final del modelo y les preguntará a los participantes, ¿cómo se han sentido?

Actividad 1. Cierre de la caja de los recuerdos

Material:
Fotografía de su mamá
Objeto que les recuerde a ella.
hojas blancas
colores
Lápices.
Tiempo: 1 hora

El /la facilitadora le pedirán a cada niña y niño que tomen su caja de recuerdos, les dará la opción de poder decorarla un poco más. Después les pedirá que coloquen dentro de la caja el objeto que les recuerda a su mamá.

Posteriormente se les pedirá que escriban una carta a su mamá, explicando cómo se siente ahora, a partir de haber asistido a las sesiones. Una vez que terminen la carta, se les pedirá que coloquen dentro de la caja, dicha carta y la fotografía de su mamá.

Se les dará 5 minutos para que cada uno observe lo que se encuentra dentro de la caja y cada uno a su tiempo, cierre la caja cuando esté listo

El/la facilitador les pedirá que cada una se siente frente a su caja, en cualquier espacio del salón, y les pedirá que cierren los ojos y dirá lo siguiente:

Imagínense que se encuentran en ese lugar seguro que dibujaron en la primera sesión, vean qué objetos hay, ¿cuál es la temperatura? ¿Hace calor? ¿Está fresco?, ¿a qué huele?, ¿qué ruidos escuchas? ¿Cómo te sientes en este lugar? Imagina por uno minutos que estás ahí, con tu caja de recuerdos (dar un minuto).

Respira profundo tres veces y lentamente abre los ojos.

Ahora, el facilitador pedirá que cada uno se pare y tome su caja. Les dirá lo siguiente:

Tendrán que visualizar que se encuentran en ese lugar que se imaginaron hace un momento y van a buscar un espacio donde colocar su caja, donde no obstruya para caminar. Tienen que pensar muy bien el lugar dónde la van a colocar, porque será un lugar muy especial. Una vez que la coloquen deberán caminar por todo el salón.

(El/la facilitadora darán 10 minutos para que todos encuentren un lugar donde poner su caja y caminen por el aula)

Reflexión plenaria:

¿cómo se sintieron cuando dejaron su caja? ¿Qué sintieron cuando caminaron?

Así será ahora, esa persona siempre tendrá un lugar muy especial para ustedes, pero tendrán que seguir caminando en la vida. Esa caja de recuerdos, esa persona (su madre), no puede impedir que sigan caminando. Es importante que coloquen a su mamá en un lugar muy especial de su corazón y sus pensamientos, pero sin que les dificulte continuar con su vida. Ustedes tienen planes y metas en su vida, y deben seguir para poder lograrlos.

Al final todos se dan un aplauso.

Recomendaciones para facilitadores:

Es importante que las niñas y niños sientan validadas sus emociones y sentimientos. Los facilitadores deben estar al pendiente del proceso de cada uno y si es necesario intervenir el cofacilitador con el participante que necesite de forma individual.

Actividad 2. El túnel de la calma

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 20 minutos

Se colocan las personas frente a frente con una distancia de 1 metro, en pares haciendo dos filas. Se decide en qué extremo de la fila se iniciará. La niña o niño que se encuentra con su pareja en un extremo de la fila ingresa al túnel, donde cada una de las personas que están formando el túnel y le dirá algo positivo, alguna cualidad, la persona que va pasando por en medio lleva los ojos cerrados y los brazos cruzados sobre su pecho. Las niñas y niños que forman el túnel la cuidarán de que no se caiga, de que vaya por en medio del túnel.

Y la última pareja se pondrá de acuerdo para recibir a la persona con los ojos cerrados, darle un aplauso y decirle “has llegado”, abre los ojos y se dispone a recibir a la siguiente persona que ha empezado a caminar por el túnel, recibiendo palabras amables y caricias agradables. Y así hasta que todas las personas hayan pasado.

Finalmente se hace un círculo humano y se propicia un gran aplauso entre todas las personas participantes incluyendo a las facilitadoras.

Nociones teóricas:

Llevar a cabo el duelo: Las personas podemos estar seguras de una sola cosa, podemos vivir muy felices, pero siempre experimentamos pérdidas, cómo las manejamos dependerá nuestra calidad de vida. La muerte siempre nos confronta con el verdadero sentido de las cosas. “No hay mayor presencia que la ausencia”.

Es necesario recuperarse y continuar, dando muestra de ajuste y adaptación, aunque hay que tomar en cuenta que aniversarios, navidades, cumpleaños, etc., serán situaciones que nos retornen a volver a extrañar y a preguntarnos por qué.

Cierre de sesión

10 minutos

- Para finalizar se les pedirá que se acuesten en el piso en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalan por la nariz y exhalan por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Cada uno dirá cómo se siente con una palabra.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Crear Salud (2019) Beneficios del mindfulness en niños. Obtenido de: <https://crearsalud.org/beneficios-del-mindfulness-los-ninos/>

Sesión 16

SESIÓN 16: Resignificando mi vida / Unidad 5: Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo Unidad:

Los niños y niñas establezcan límites, identifiquen redes de apoyo y no sientan culpa.

Objetivo Sesión:

Los NNA y sus personas cuidadoras logren resignificar la pérdida e inicien una nueva etapa en su vida.

Mensaje clave a construir:

“Estamos juntos”.

“Pude hacer cosas para cambiar y transformarme”.

“Esta plantita es significado de este nuevo inicio y con cuidado y amor, podremos salir adelante”.

Competencias a desarrollar:

Resignificar la pérdida y continuar con la vida.
Comunicación asertiva

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

También el/la facilitadora explicará que se encuentran en la parte final del modelo y les preguntará a los participantes, ¿cómo se han sentido?

Actividad 1. Post-test

Material:
Hojas blancas
Lápices
colores
Tiempo: Aprox. 1 hora

1. Se les entrega a NNA y a las personas cuidadoras las copias de los cuestionarios (cada uno en su respectivo grupo).
2. Se les recuerda que pueden preguntar cualquier duda sobre las frases que allí aparecen.
3. Se les indica que completen todas las líneas o preguntas. Esto es muy importante para poder entender si las actividades funcionaron o no.
4. Se les indica adónde dejar los cuestionarios cuando terminen de llenarlos.
5. Se sugiere que el equipo facilitador lea los reactivos de las pruebas, para asegurar que todo el grupo vaya contestando el mismo tiempo, optimizando el tiempo.

Actividad 2. Agradezco y me comprometo

Material:
Hojas blancas
Lápices
colores
Tiempo: 30 minutos

1. Cada persona tiene que preparar una carta (o pueden hacer un dibujo) y que se cuentan con 20 minutos para ello. Las personas cuidadoras prepararán uno para cada uno de los NNA que tiene a su cargo. Los NNA harán uno para su persona cuidadora.
2. Se indica que en la carta tienen que colocar el nombre de la persona a quien se lo entregarán, y escribir o dibujar lo que le agradecen y un compromiso que quieran hacer con esa persona.
3. Posteriormente, ya que todas y todos hayan terminado, se pedirá que reúnan en un mismo espacio.
4. Cada persona entregará carta a quien se la dirigió (se dará 10 minutos para que cada uno busque un espacio donde pueda leer o ver su carta).
5. Al final, el equipo facilitador agradece la participación y pide un aplauso para todas y todos.

Actividad 3. Esta planta significa un nuevo comienzo

Material:
Frasco de vidrio
Algodón
Frijoles
Agua
Cinta adhesiva
Plumón
Tiempo: 30 minutos

1. El equipo facilitador les pedirá que se reúnan por familias, a cada familia se le entregará el material y se le dará las siguientes indicaciones para que las realicen en equipo.
2. Coloquen algodón sobre el frasco de vidrio.
3. Coloquen los frijoles (4) con cuidado en diferentes partes del frasco, evita que queden pegados o que queden en el fondo
4. Agrega un poco de agua con cuidado para humedecer el algodón. Evita que sea en exceso
5. Con ayuda de la cinta adhesiva, pega un pedazo de papel indicando la fecha en que han colocado el frijol en el frasco, de esta manera será más fácil hacer la observación de cómo va creciendo su plantita.

Se les dará las siguientes recomendaciones de cuidado:

Coloquen el frasco cerca de la luz, por ejemplo, en una ventana.

Poner diariamente un poco de agua para humedecer el algodón.

Reflexión plenaria:

Esta planta significa el inicio de una nueva etapa, en donde conforman una nueva familia. Y como este frijolito debe de tener sus cuidados diarios (ponerla cerca del sol y regarla) para que crezca una planta san y fuerte, ustedes también deben cuidarse entre sí, darse amor, escucharse, apoyarse para que logren continuar con su vida, sanos, felices y seguros.

Para finalizar se les pedirá que se den un abrazo.

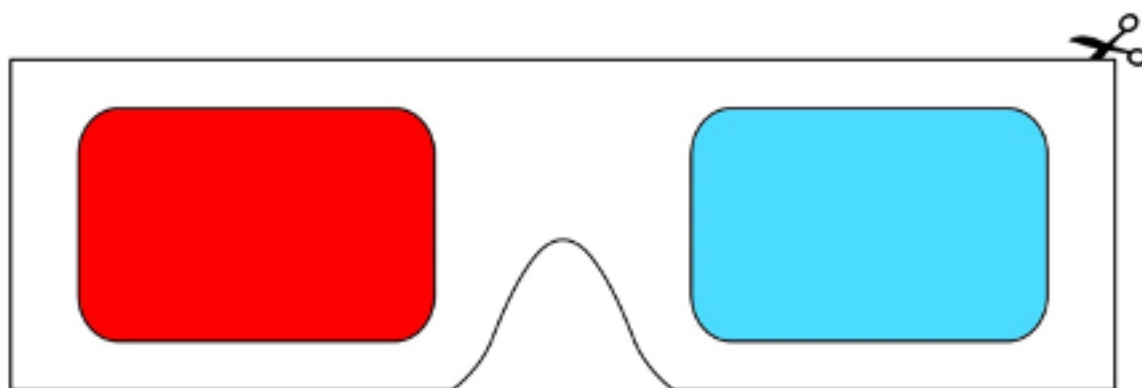
Cierre de sesión

- Para finalizar se les pedirá que se sienten
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Todos y todas se darán un aplauso.
- Despedida.



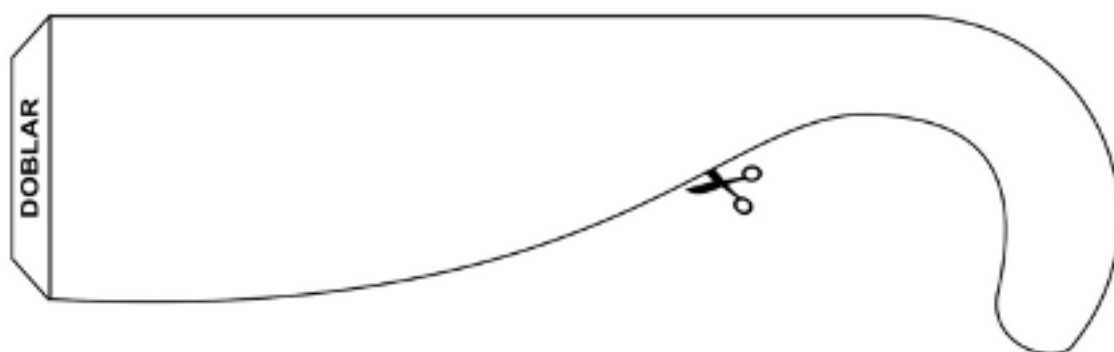
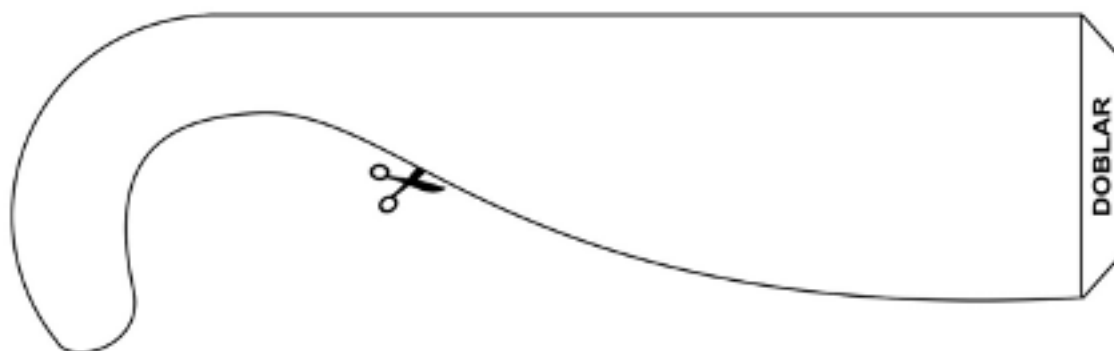
Anexo 1

Anexo 1: Anteojos / Sesión 3, Act. 1



IZQUIERDO

DERECHO





Anexo 2

Anexo 2: Emociones y sentimientos / Sesión 3, Act.2

La muerte nos puede causar experimentar muchos sentimientos que nos asustan y que nunca habíamos sentido antes. Un día puede ser muy diferente al siguiente. Los sentimientos de tristeza pueden cambiar de hora en hora. ¿Qué sientes acerca de la muerte de tu ser querido ahora?

Dibuja cómo te sentías antes de la muerte de tu ser querido y cómo te sientes ahora.

Anexo 3

Anexo # 3: /Sesión 5, Act. 1

Enfado	Culpa	Ansiedad o impotencia	Tristeza

Anexo 4

Anexo#4/Sesión 5, Act. 2

No es fácil, pequeña ardilla.
(Por: Elisa Ramón/ Rosa Osuna)
La ardilla roja estaba triste.
Sentía una pena muy honda
porque su madre se había muerto
y pensaba que nunca más sería
feliz.

Su abuela le secaba las lágrimas
con ternura, intentando consolarla.
“Mamá siempre estará con nosotros...”
Y con la mano, se golpeaba el
pecho: “¡Aquí!”
La ardilla no lograba entender.
Lo único que veía era que ella ya
no estaba.

Una noche
se enfadó con su mamá
por haberla abandonado.
Tan disgustada estaba
que arremetió contra los juguetes.
cuando se calmó;
su abuela la abrazó muy fuerte.

Aun así, no dejó que la arrojara,
ni quiso que le contase un cuento.
No quería que nadie ocupase
el lugar de su madre.

Pero mamá ya no estaba.

Cuando se quedó a solas,
miró el cielo,
como hacía antes con su madre.

Buscó la estrella
que mamá había elegido
para protegerla
en sus sueños.

Pero aquella noche no la vio.
Entonces salió de casa
y fue a ver a su mejor amigo.

El búho extendió su enorme ala
y la cubrió para que no la entrara
el frío.

La ardilla se acurrucó
y, debajo de las plumas, lloró a

sus anchas.

Mientras el búho dormía
hecho una bola de plumas,
la luz y el calor del sol
despertaron a la ardilla,
que desde el árbol
contempló el paisaje.

¡Era muy hermoso!

Entonces pensó que su madre
no volvería a ver el bosque,
que nunca más correría por él,
que no sentiría las caricias del sol
ni se alegraría del canto de los
pájaros.

Los ojos se le llenaron de lágrimas
y corrió a esconderse a casa.

Se metió en la cama
y se tapó hasta más arriba de la
cabeza.
Su abuela se acercó y le acarició
la espalda:

“Quiero que veas algo que te va a
gustar...”

“¡Imposible!” se escuchó entre las
sábanas.

“Ya no hay nada que me gusta.”

“Esto sí, ya verás...” aseguró su
abuela.
Y la ardilla, curiosa,
asomó el hocico.

“¡Estos son mis papás!”
La ardilla roja, aunque no los ha-
bía conocido,
había oído hablar mucho de ellos.

“Los quería mucho. Me gustaba
estar siempre a su lado.
Pero se hicieron viejos y se mu-

rieron.

Entonces, también yo me sentí
muy triste.”

La pequeña ardilla escuchaba
atenta.

“Aprendí mucho con ellos. Cómo
tú, de tu mamá.
Siempre los recordaré...”

“¿Y si me olvidó de mamá...?”

-Preguntó la ardilla.

“¡Imposible!

Ella también te quería mucho.
Ahora está en tu corazón.”

La ardilla roja
no conseguía entenderlo...
Y suspiró.

En su pequeño corazón
sólo había tristeza.

¡No tenía ni ganas de jugar!

Cuando veía a las mamás de sus
amigos
echaba de menos a la suya
y se sentía aún más desanima-
da.

entonces prefería alejarse
y andar por el bosque.

Una tarde
se paró debajo de un nogal.

Cogió las nueces más grandes,
las frotó entre sus manos
y se puso a comerlas.

Las abría con mucha maña.
Se lo había enseñado su mamá,
para no partirse los dientes.

Después trepó a los árboles.
Saltando de rama en rama,
llegó al final del bosque.
Desde allí

contempló la puesta de sol.

Y, de repente,
notó un cosquilleo
por todo su cuerpo.

Levantó las orejas y ahuecó el
rabo.
miró a un lado, a otro...
No sabía por qué,
pero sentía
que su madre
estaba cerca.

Cuando se hizo de noche,
corrió junto a su amigo.
El búho, en lo alto del viejo árbol,
le cantaba a la luna.
Los dos, en silencio,
miraron al cielo.
De pronto,
la pequeña ardilla
se fijó en una estrella:
“¡Mira!
¡La estrella de mamá!
Hoy brilla como nunca”
-advirtió el búho,
que de aquello sabía mucho.

“¡Voy a decírselo a la abuela...!”
Y se fue corriendo.

La ardilla roja
había entendido que mamá es-
taba con ella,
¡y que nunca la abandonaría!

Aquella noche dejó que su abue-
la la arropase.
Y poco antes de dormir, le dijo:
“¡Abuela, cuéntame un cuento...!”



Anexo 5

Anexo #5/Sesión 10. Act. 2

¿QUIÉN SOY YO?

The worksheet is titled "¿QUIÉN SOY YO?". It features several sections for personal reflection and drawing:

- Nombre:** A wavy-edged rectangular box at the top right for writing the name.
- Autorretrato:** A large vertical rectangular box on the left for drawing a self-portrait.
- Mi cumpleaños:** A horizontal rectangular box in the center for writing the birthday.
- Mi familia:** A horizontal rectangular box below the birthday section for drawing or writing about family.
- Mascota:** A small rectangular box to the right of the family section for drawing a pet.
- Sueño:** A diamond-shaped box at the bottom left for drawing a dream.
- Interests:** A circular box at the bottom right divided into four quadrants labeled "música", "deporte", "película", and "comida" for listing hobbies.

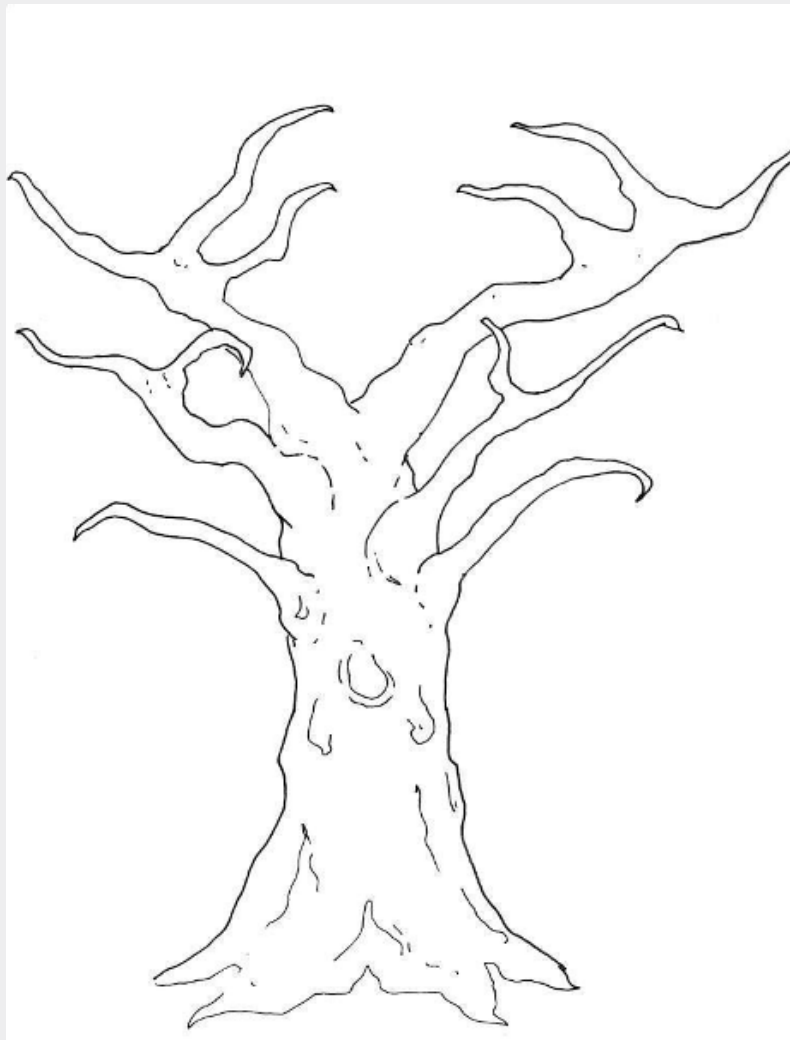
Anexo 6

Anexo #6 La red de apoyo Sesión 14, Act1



Anexo 7

Anexo #7 La red de apoyo Sesión 14, Act1



Anexo 8

Anexo #8 Gracitud. Sesión 14, Act. 2

Gracitud

La gracitud es el alma de la palabra 'gracias'.

Y se multiplica cada vez que eres capaz de ver, en lo cotidiano, un regalo: en la sonrisa de un amigo, en una canción, en la comida...

La gracitud te enseña a disfrutar más de la vida. Es la entrada a la felicidad.

Cuando tenía diez años, mi abuela me dio un 'diario de gracitud' y, al oído me dijo:

- Yo tengo uno igual. Cada noche, escribo en él las cosas por las que estoy agradecida. Después, al colocarlo bajo mi almohada, sucede algo maravilloso. El contenido del diario se mete en mis sueños para convertirse en el Palacio Feliz... y su felicidad me acompaña durante todo el día siguiente.

¿Qué hemos anotado hoy?

-Gracias a quienes han vertido su magia en este libro.

-Gracias a la persona que te lo ha regalado.

-Y, especialmente, muchas gracias a ti por emocionarnos.



Anexo 9

Anexo #9

10

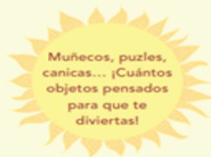
Fecha:

Hoy me siento:

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

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



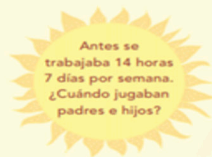
Fecha:

Hoy me siento:

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

Tres cosas que hoy agradezco:

1.
2.
3.



11

SESIONES PARA ADOLESCENTES (12-17 AÑOS) VÍCTIMAS DE FEMINICIDIO.

Se sugiere tener una sesión informativa previa con las personas cuidadoras para explicar la importancia de trabajar con esta población y los temas que se abordarán en estas sesiones.

Sesión 0

Sesión 0. Introducción a tutores y evaluación/ Unidad 1. Encuadre y empatía Unidad

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer rapport y empatía. Desarrollo de la confianza fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

Presentación de forma de trabajo a las personas cuidadoras, estableciendo temporalidad, metodología y condiciones. Aplicación de pretest con adolescentes.

Mensaje clave a construir:

¿Qué haré en las sesiones?

Competencias a desarrollar:

Generar adherencia dentro del proceso terapéutico y psicoeducativo.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Las y los facilitadores darán la bienvenida a los adolescentes. Se realizará una dinámica de presentación sencilla realizando lo siguiente:

Se forma un círculo con las sillas de los adolescentes.

Cada adolescente dirá nombre y edad empezando con el facilitador/ra.

Se les pedirá que digan algo que les guste y que no les guste tanto.

Al finalizar, se agradecerá por su participación y se comenzarán con las actividades, pidiéndoles que regresen a sus lugares originales.

Actividad 1. Aplicación de pretest

Material:
 Test psicológicos
 Lápices
 Borrador
 Sacapuntas
Tiempo: 30 min aprox.

Los/las facilitadoras les comentan a los adolescentes del grupo que se les entregarán algunos instrumentos para evaluar el modelo de intervención.

Se les indica que es muy importante que contesten de manera libre y sincera, haciendo hincapié en que no hay respuestas correctas o incorrectas y, además, que serán contestados de manera anónima.

También, se les agradece mucho su colaboración para contestar los instrumentos y se les explica que su participación es muy importante para ayudar a las mejoras del programa.

Se les reparten los instrumentos y se les proporciona un lápiz y borrador.

Se les comenta que no hay tiempo específico para contestar el cuestionario, pero que lo hagan lo más rápido posible, sin reflexionar demasiado.

Al terminar se retiran los instrumentos y se continúa con la siguiente actividad

Actividad 2. Presentación del proceso

Material:
 Power Point
 Proyector
 Rotafolio
 Marcadores
Tiempo: 30 min.

Los/ las facilitadoras presentarán por medio del uso de Power Point o rotafolio la siguiente información del curso:

Cuál es el objetivo de su asistencia.

Forma de trabajo, la cual será por medio de sesiones psicoterapéuticas y psicoeducativas.

Las sesiones se llevarán a cabo una por semana, con una duración de 90 min aproximadamente.

El total de sesiones a las cuales tendrán que asistir.

Los temas que se abordaron.

Se habla si existe la relación con algún apoyo monetario o en especie dentro de la institución implementadora.

Al finalizar se harán preguntas, dudas o comentarios al respecto en forma de plenaria.

Cierre de sesión

- Al finalizar se agradeció su asistencia y se hizo un compromiso para no faltar al resto de las sesiones.

- Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- Es importante que en la sesión O, se genere un clima de confianza cálido y con gran receptividad ante las dudas que puedan surgir por

parte de las personas cuidadoras y adolescentes.

- El tono de voz que utilice el facilitador debe ser claro, preciso y cuidando no imponer, únicamente brindar sugerencias para mejorar las probabilidades de adherencia.

- Al momento de realizar el pretest se debe tener una sala esta-

blecida con sillas suficientes para cada participante.

- En el caso que algún adolescente o persona cuidadora no tenga consolidada la lectoescritura, alguno de los/las facilitadoras dará lectura a la consigna y respuesta, la cual será elegida por los/las participantes.

Sesión 1

SESIÓN 1. BIENVENIDA Y ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. / UNIDAD 1. ENCUADRE Y EMPATÍA UNIDAD

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer rapport y empatía. Desarrollo de la confianza fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

Conocer a los integrantes de su grupo y las normas que habrá a que respetar a lo largo de las sesiones.

Mensaje clave a construir:

“Soy parte de un nuevo grupo”.
“Es mi nuevo espacio”.

Competencias a desarrollar:

Empatía
Confianza

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Los/las facilitadoras le dan la bienvenida al grupo y se le agradece su presencia a la primera sesión.

Actividad 1. Mis expectativas del curso

Material:

Sillas móviles

Tiempo: 40 min.

Se les pide a los/las adolescentes que se sienten formando un círculo. Uno de los facilitadores comenzará a hacer preguntas de forma aleatoria, donde se pretende conocer sus expectativas y cuestionamientos a través de las siguientes preguntas:

- 1.Cuál es su nombre
2. Para qué creen que vienen a este espacio
3. Qué les gustaría lograr
4. Qué creen que podrán encontrar aquí
5. Qué necesitan (emocional y material)

Cada uno de los adolescentes compartirán sus respuestas, en caso de que ninguna/o quiera comenzar, los/las facilitadoras comenzaran compartiendo sus respuestas como forma de modelo.

En el caso que alguno/a de los adolescentes tenga dudas en alguna respuesta, se pueden dar ejemplos. No se deberá obligar a nadie a responder, pero si se les animará a realizarlo y ser respetuosos con las y los demás.

Noción teórica:

Las técnicas de presentación nos ayudan a conocer y aprender los nombres cuando un grupo se reúne por primera vez. Si la técnica de presentación es activa y se realiza en forma distendida, proporcionará un ambiente de seguridad y relajará la tensión que provoca el estar con gente nueva (Fridman, s/f).

Actividad 2. Nuestro código de conducta

Material:

Cartulinas

Rotafolio

Marcadores

Tiempo: 30 minutos

Uno de los facilitadores comenta que se realizará un código de conducta para las siguientes sesiones.

Se le pedirá a cada participante que escriba una consigna o acuerdo para el trabajo de las sesiones del curso/taller. Los/las facilitadoras comenzarán escribiendo algunas consignas.

Al momento de escribir, se les pedirá que expliquen el por qué es importante que se lleve a cabo ese acuerdo en las siguientes sesiones. Se motivará para que, al pasar un adolescente, este sea quien nombre al siguiente y sucesivamente. Al finalizar se leerán en voz alta y se pedirá su consentimiento para ponerlo en práctica, dentro de las sesiones. Este papelote se llevará cada sesión y se colocará en un lugar visible.

Noción teórica:

Dentro del trabajo en grupo es fundamental generar normas y límites para regular la convivencia y el comportamiento que se tiene que seguir en el grupo determinado. Es importante el aprendizaje de conductas adecuadas y no adecuadas para desarrollar el sentimiento de sentirse guiado en su crecimiento personal, es decir, que se sientan capaces de poner límites y normas que se ocupan de su conducta generando autocontrol y autorregulación.

Cierre de sesión

15 minutos

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

La facilitación en esta sesión tendrá por objetivo que las/los adolescentes se vayan apropiando de un espacio de confianza, en un colectivo donde puedan expresar sus grandes temores, pero a la vez, surjan los desafíos con propuestas creativas para su desarrollo sano y un plan de vida.

Asimismo, la elaboración del código de conducta pretende que los adolescentes sean capaces de interiorizar sus propios valores y creencias para una vida con armonía y compromiso.

Nota: El papel de rotafolio con el código de conducta para las sesiones, se deberá llevar para colocarlo en un lugar visible, siempre y en cada una de las sesiones, haciendo alusión a éste cuando sea necesario.

Sugerencias bibliográficas:

Fridman s/f.
"Utilización de dinámicas grupales en el taller de reinserción laboral" Obtenido de; https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/practicas_profesionales/714_insercion_laboral/material/utilizacion.pdf
Asuero.2010" El programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) disminuye el malestar psicológico asociado al estrés en profesionales de la salud". Spanish Journal of Psychology, 13(2);895- 903

Sesión 2

SESIÓN 2: Confío e identifico mis emociones/ Unidad 1. Encuadre y empatía Unidad

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer rapport y empatía. Desarrollo de la confianza fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

Construcción de grupo y estimular la confianza en uno mismo y en el resto de los adolescentes. Fomentar las actitudes de solidaridad y permitir tomar conciencia de incorporar lo afectivo en la vida diaria.

Mensaje clave a construir:

Un espacio de confianza para la intervención y construcción de grupo

Competencias a desarrollar:

Aceptar la realidad de la pérdida.
Reconocer la realidad de la pérdida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión y quienes pusieron en práctica las respiraciones de relajación.

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el Código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Dinámica. “El naufragio”

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 30 min

Para esta actividad el/la facilitadora dirá al grupo que están en una situación de naufragio y que deben formar botes salvavidas con algunas de estas características:

- Que no queden en la misma escuela.
- Que no se conozcan entre sí.
- Número de integrantes en el bote.
- Mixtos o sólo hombres y/o mujeres.
- Dentro del bote para sobrevivir deben cumplir algunas tareas:
- Aprender los nombres de los demás naufragos.
- Saber dónde nacieron.
- Conocer qué actividad realizan en el día.
- Deben ponerle un nombre a su bote.

Al final, la/el facilitador pide a cada bote que demuestre que cumplió sus tareas y decide si sobrevive o naufraga. Ya que se terminó la actividad se les preguntará:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Se encontraron con alguna dificultad?
- ¿Qué les pareció la actividad?

Noción teórica:

Las dinámicas de integración favorecen el conocimiento entre los/las miembros del grupo, mejorar la comunicación, reforzar su confianza o fomentar la colaboración. Mientras que otras, van más encaminadas a generar nuevas ideas, mejorar la toma de decisiones o potenciar la creatividad grupal o individual. En la expresión de las emociones, cada adolescente tiene que ser capaz de confiar en el resto del grupo para poder expresar libre y seguramente sus emociones, ya que de lo contrario aumentarían sus mecanismos de defensa y dificultará el reconocimiento y expresión de estas (Mesa, 2016).

Actividad 2. “Conversación con las manos”

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 30 min

Los/las facilitadoras formarán parejas, fundamentalmente entre aquellos que no se conocen bien. Se les pide que se mantengan parados, uno frente a otro, como en cruz y observándose en silencio. Luego, lentamente se sientan en la misma ubicación sin tocarse. Enseguida, extenderán sus brazos hacia los lados y conocerán las manos de quienes estén cerca. El facilitador va dando instrucciones de qué transmitir con las manos. Digan "hola" con sus manos y lentamente empiezan a conocerlas. Expresen ahora diferentes sensaciones:

- Alegría.
- Ternura.
- Dominación.
- Ahora sean sumisas y suplicantes.
- Vitales.
- Apagadas y pasivas.
- Expresen arrogancia.

- Timidez.
- No sean muy rudas al expresar cólera.
- Tristeza y depresión.
- Desprecio.
- Expresan aceptación.

Ahora que las y los adolescentes tienen un vocabulario, mantendrán una conversación con las manos. Vean cómo puedan expresarse mutuamente, cómo se sienten y qué sucede entre los participantes.

Muy lentamente, comienzan a despedirse en silencio de las manos que han estado tocando. Tomen conciencia de sus manos y de cómo se sienten ahora que vuelven a estar solos. Se les pedirá que reflexionen lo vivenciado, a la señal del facilitador, abran los ojos y compartan lo que han vivido, sentido, experimentado. Haciéndolo en primera persona.

Noción teórica:

Cuando se trabaja con duelo, incluye el dolor físico literal que mucha gente experimenta y el dolor emocional y conductual asociado con la pérdida. Es necesario reconocer y trabajar este dolor, de lo contrario se manifestará mediante algunos síntomas u otras formas de conducta disfuncional (Worden, 2013). La persona puede bloquear sus sentimientos y negar el dolor que está presente. Se tiene que ayudar a identificar esos sentimientos y emociones.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

20 min

- Para finalizar se les pedirá que se sienten en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se les pedirá que comiencen a identificar qué emociones sienten en ese momento; alegría, enojo, tristeza, etc.
- Continuarán identificando si tienen algún pensamiento.
- Sigán notando si tienen algún dolor o

incomodidad en el cuerpo.

- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indaga si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pide que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- En esta sesión se propone una dinámica de distensión, primero para ganar confianza, enseguida para consolidar y unir al grupo y para desechar resistencia. También, favorece el acercamiento emocional y los límites, así como el respeto al otro.
- Antes de realizar las dinámicas se deberá reforzar el respeto por el otro y no obligar a nadie a participar.
- Para la actividad de cierre se puede utilizar música relajante o cuidar que no haya ruidos distractores.

Sugerencias bibliográficas:

Mesa, H. (2016) Razones para implementar dinámicas de integración grupal. Educación. Worden, W. (2013) Tratamiento para el duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Obtenido de; https://www.ecofuneral.es/wp-content/uploads/2018/10/williamworden_duelo.pdf

“La alternativa del juego II”, seminario de educación para la paz (SEDU-PAZ-APDH). Editorial Los Libros de la Catarata, Madrid, 1995. “Qué tal si jugamos...”, Guillermo Brown. Publicaciones Populares, Venezuela, sin año. Dinámicas y juegos. Obtenido de; <https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuena-familiar/02%20Dinamicas.pdf>

Sesión 3

SESIÓN 3: Expreso mis emociones y acepto el dolor/ Unidad 2. Soy una persona, ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarse asertivamente.

Objetivo sesión:

Conectar con emociones reales y comenzar a normalizarlas por medio de la explicación, identificación y naturalización de las emociones.

Mensaje clave a construir:

Puedo sentir y expresar mis emociones.

Competencias a desarrollar:

Aceptar la realidad de la pérdida.
Reconocimiento y expresión de las emociones.
Desplazamiento de emociones.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión y quienes pusieron en práctica las respiraciones y conexión con sus emociones, pensamientos y sensaciones.

Se recuerda el Código de conducta.

Actividad 1. Los anteojos

Material:
A Anexo de anteojos
Sillas móviles
Tiempo: 35 min.

La/el facilitador les entrega el anexo# 5 les pide que recorten los anteojos y posteriormente se acomoden en forma de círculo.

Tendrá cada una/o sus anteojos y se planteará la siguiente consigna:

"Éstos son los anteojos de las emociones. Imaginemos que cuando llevamos estos anteojos podemos observar, expresar y sentir nuestras emociones."

"¿Quiere alguien ponérselos y decir qué ve a través de ellos?"

Se les pide a las/los adolescentes que observen una emoción y un recuerdo relacionado a ella con los anteojos puestos.

Después de un rato, las/los adolescentes de forma voluntaria irán realizando la actividad (por ejemplo: anteojos de la "felicidad", del "miedo", del "yo lo hago todo mal", del "todos me quieren", y del "nadie me acepta", etc.).

Cada una/o puede expresar cómo se ha sentido y que ha visto a través de los anteojos. Puede ser el inicio de un diálogo sobre la naturalización de las emociones y la explicación de las situaciones que las detonan.

Noción teórica:

Algunas personas que no entienden la necesidad de experimentar el dolor de la pérdida intentan encontrar una cura geográfica. Viajan de un lugar a otro buscando cierto alivio a sus emociones, esto es lo opuesto a permitirse a sí mismos dar rienda suelta al dolor: sentirlo y saber que un día se pasará (Worden, 2013). Dentro de este ejercicio se pone en práctica la técnica de reestructuración cognitiva, en la cual se tienen que identificar y cuestionar los pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine la perturbación emocional y/o conductual generada por los primeros (Bados, 2010). Dentro de este ejercicio se pone en práctica la técnica de reestructuración cognitiva, en la cual se tienen que identificar y cuestionar los pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine la perturbación emocional y/o conductual generada por los primeros (Bados, 2010).

Actividad 2. Te expreso mis emociones y dolor

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 35 min.

El/ la facilitadora pedirá que se reúnan en pares, esperando que ellos decidan con quien realizar la actividad. En el caso que se dificulte que tomen la decisión con quién trabajar, el facilitador los organizaran. Se realizarán las siguientes indicaciones:

Uno/a de la pareja se nombrará A y el/la otra B.

Se miran a los ojos y B coloca su mano derecha en el hombro izquierdo de A.

A le dice a B el momento más feliz de su vida. Un momento de enojo que recuerde. Un momento de más tristeza. Un momento en que ha sentido amor. Un momento en que ha sentido dolor. A le agradeció a B por la escucha y la contención.

Posteriormente B coloca su mano derecha sobre el hombro de A y le dice a A: el momento más feliz de su vida. El momento de más enojo que recuerde. El momento de más tristeza. El momento en que ha sentido más amor. El momento de más dolor en su vida. B le agradece a A, por su escucha y contención.

Para finalizar se pueden dar un abrazo, una palmada o un apretón de mano.

Se comienza con la reflexión; es importante aceptar nuestras emociones, eso nos ayuda a conectar con lo que realmente sentimos. Ya que hemos pasado con situaciones que han generado que bloqueemos algunas cosas que no nos gustan o algunas que nos gustan por temor. Para poder conocernos es importante saber que sentimos y por qué lo sentimos.

Se hace la reflexión de los aprendizajes, en plenaria.

Nociones teóricas:

Es frecuente que se evite todo duelo consciente lo cual genera un colapso, habitualmente con alguna forma de depresión. Uno de los propósitos del asesoramiento psicológico en procesos de duelo es ayudar a facilitar esta segunda tarea para que la gente no arrastre el dolor a lo largo de su vida. Debido a que puede ser más difícil retroceder y trabajar el dolor que ha estado evitando (Worden, 2013).

Cierre de sesión

20 min

- Para finalizar se les pedirá que se sienten en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- Es importante que en esta sesión las/ los adolescentes, se consideren únicos y valiosos, además se dará la facilitación para que se sigan conociendo. Hay que insistir que cada persona es valiosa y que se tienen todos los derechos.
- Las facilitadoras retoman el mensaje de nombrar todas las características de cada persona y como se identifica a sí misma, con el objetivo de respetarse y respetar a otros. Es un ejemplo de la diversidad humana, sin importar cómo se identifique alguien tiene valor como persona.
- Se empezará a nombrar y reconocer las emociones, el/la facilitadora puede preguntar, qué emociones conocen, con cuáles se encuentran más frecuentemente, con qué emociones no se habían encontrado o no las tenían claras.
- Finalmente se menciona que el trabajo con las emociones será de manera transversal. Y se explica porque es importante saber y reconocer las emociones para así poder autorregularse. Después de la muerte de la madre y antes, al vivir distintos tipos de violencia, la ira, el miedo y la tristeza pueden llegar a ser muy comunes.

Sugerencias bibliográficas:

Dinámicas y juegos. Obtenido de: <https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenaafamiliar/02%20Dinamicas.pdf>

Valle. (2011) Estrategias terapéuticas para el proceso del duelo. Obtenido de: <http://bonding.es/estrategias-terapeuticas-procesos-duelo>

Bados. (2010) La técnica de la reestructuración cognitiva. Obtenido de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>

Worden, W. (2013) Tratamiento para el duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Sesión 4

SESIÓN 4: ¿Qué hago con mi dolor?/ Unidad 2. Soy una persona, ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarse asertivamente.

Objetivo sesión:

Crear una herramienta en la que las y los adolescentes puedan representar sus sentimientos y recuerdos relacionados con su madre. Desplazar emociones y lograr exteriorizarlas.

Mensaje clave a construir:

“Puedo expresar las emociones de forma libre”.
“Puedo construir un espacio para colocar mis emociones”.

Competencias a desarrollar:

Abrirse al dolor.
Aceptar la realidad de la pérdida.
Desplazar emociones y poder exteriorizarlas.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, qué recuerdan de la sesión anterior y quienes pusieron en práctica las respiraciones y conexión con sus emociones, pensamientos y sensaciones.

Se recuerda el Código de conducta.

Actividad 1. ¿De dónde viene mi dolor?

Material:

Hojas blancas

Lápiz o lapiceras

Tiempo: 35 minutos

La/el facilitador les pide que se acomoden en forma de círculo.

Le entrega a cada adolescente una hoja blanca y un bolígrafo. Se les pide que dejen la hoja debajo de sus sillas y se pongan en una posición cómoda. Le pide que pueden cerrar sus ojos o dejarlos abiertos si así lo desean. Se dan las siguientes indicaciones:

Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (repetir en varias ocasiones).

Traten de sentirse tranquilo/as y relajado/as.

“Todos/as los que estamos en esta aula hemos perdido personas valiosas: cuando eso sucedió sentimos muchas emociones como; miedo, enojo, desesperación o incluso no sabíamos lo que sentíamos.”

“Todas nuestras pérdidas fueron de forma diferente, pero las sentimos de la misma forma, puede que algunos/as de nosotras aún no sepamos lo que nos sucede.”

“Pero cuando hablamos, pensamos o escribimos sobre esa pérdida podemos saber qué nos pasa exactamente en este momento.”

Ahora continuamos respirando, reconociendo si nos llega algún pensamiento, emoción o sensación.

Poco a poco abrirán sus ojos y escribirán o pensarán las siguientes preguntas:

1. ¿Dónde ocurrió?
2. ¿Cómo ocurrió?
3. ¿Dónde estabas cuando te enteraste?
4. ¿Cómo fue el funeral?
5. ¿Qué se dijo de él o ella?

Pueden escribir sus respuestas en la hoja o pueden pensarlas.

En este momento nos pueden llegar ganas de llorar, gritar, romper la hoja o podemos abrazar. Eso significa que estás reconociendo tus emociones.

Nos daremos un tiempo para hacer todo eso.... Ya que estemos listos, cada uno decidirá que hacer con su hoja, se da unos minutos para que cada uno decida.

Nos volvemos a sentar y respiramos tres veces, fuerte y profundo.

Para finalizar se hace una reflexión y se da un abrazo grupal.

Nociones teóricas:

Cuando alguien muere, incluso si la muerte es esperada, siempre hay una sensación de que no es verdad. La primera tarea del duelo es afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y no volverá. Parte de la aceptación de la realidad es asumir que el reencuentro es imposible, al menos en esta vida. La conducta de búsqueda se relaciona directamente con el cumplimiento de esta tarea (Worden, s/f). Dentro de este ejercicio se pone en práctica la técnica de reestructuración cognitiva, en la cual se tienen que identificar y cuestionar los pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine la perturbación emocional y/o conductual generada por los primeros (Bados, 2010).

Actividad 2. Mi familia ha cambiado

Material:

Playmobil

Cubos

Recortes

Tiempo: 35 min

Las/os facilitadores pedirán que se acerquen a su silla y a la mesa.

Se les repartirán Playmobil, dibujos, recortes o cubos.

Se les pedirá que por medio de ese material represente los cambios que ha sufrido o vivido su familia después de la pérdida de su madre.

Se darán las siguientes preguntas, con la finalidad de generar reestructuración cognitiva de la nueva composición.

¿Cómo era la composición de tu familia antes y cómo es ahora?

¿Qué echas de menos?

¿Qué personas ahora están cerca de ti?

Se le pide que participen contestando las preguntas a las/los adolescentes de forma voluntaria y se identificará si alguno de los participantes también está pasando por situaciones similares.

Se genera la reflexión en torno a su nueva realidad de vida, las nuevas personas que los acompañan, el reconocer que las cosas son diferentes y algunas veces no nos gustan. Y nos van a estar acompañando emociones como enfado, enojo, dolor, tristeza....

Para finalizar se pedirá que se miren los unos a los otros y repitan “justo igual que yo” llevando la mano derecha al corazón. Se repetirá el ejercicio en tres ocasiones. Todos están pasando por un momento doloroso y de esta forma, logran empatizar con la emoción del otro.

Nociones teóricas:

Worden (2013), refiere que aceptar un nuevo medio significa cosas distintas para personas diferentes, dependiendo de cómo era la relación con la fallecida y de los diversos roles que desempeñaba. El/la superviviente no es consciente de todos los roles que desempeñaba el fallecido hasta algún tiempo después de la pérdida. Muchos supervivientes se resienten por tener que desarrollar nuevas habilidades y asumir roles que antes desempeñaban sus progenitoras.

Cierre de sesión

10 min

- Para finalizar se les pedirá que se sienten en una posición cómoda, cierran sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- Dentro de esta sesión las actividades son de mayor trabajo exponencial al dolor, es importante estar receptivo al grupo, ya que se pueden presentar situaciones de crisis. Es importante que uno de los facilitadores atienda la crisis y el otro continúe con la dinámica.
- En caso de que se identifique que el grupo no está preparado para esas actividades, únicamente se hace la reflexión y actividades de relajación.

Sugerencias bibliográficas:

Worden, (s/f) Tratamiento para el duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Obtenido de: https://www.ecofuneral.es/wp-content/uploads/2018/10/williamworden_duelo.pdf

Zazo (s/f), Tareas para afrontar el duelo. Siguiendo el planteamiento propuesto por J.W. Worden. Recuperado de: <http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/DUELO.pdf>

Bados (2010) La técnica de la reestructuración cognitiva. Obtenido de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bits-tream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>

Sesión 5

SESIÓN 5: ¿Qué pienso y qué siento?/ Unidad 2. Soy una persona. ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarse asertivamente.

Objetivo sesión:

Revisar el sistema de creencias y valores, por medio de la identificación de sentimientos y emociones en torno a duelo.

Mensaje clave a construir:

“Yo me identifico con esta emoción”.
“Es común que sienta todas las emociones”.
“Puedo expresarme por diferentes medios.”

Competencias a desarrollar:

Adaptarse al medio sin el ser querido.
Revisar el sistema de creencias y valores.
Expresión de emociones.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, que recuerdan de la sesión pasada y quienes pusieron en práctica las respiraciones.

También se preguntará qué emociones estuvieron presentes durante la semana y si identificaron pensamientos.

Se recuerda el código de conducta.

Actividad 1. Relacionando mis sentimientos

Material:

Anexo 2

Lápices

Lapiceras

Sillas móviles

Tiempo: 40 min

Para esta actividad se llevará a los/las adolescentes a experimentar su dolor, disgusto, culpa, ansiedad e impotencia y tristeza, ya que puede que no reconozcan muchos de ellos/as o que no los sienta en el grado necesario. El/la facilitadora dará las siguientes indicaciones:

1. Primero comenzaremos hablando del enfado, ¿Qué creen que sea el enfado y cómo se siente?
2. Se les pide a los/las adolescentes que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria, posteriormente se les proporciona el significado de parte del facilitador/a
3. El enfado es una sensación molesta, puede ser muy fuerte. En la que notas que te pones rojo o caliente de la cara y manos. Y a veces, te hace dar golpes o romper cosas sin querer.
4. Ahora continuaremos hablando de la culpa, ¿Qué creen que sea la culpa y cómo se sentirá?
5. De la misma manera se les pide a los/las adolescentes que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria, posteriormente se les da el significado por parte del facilitador/a.
6. La culpa es una acción u omisión que genera un sentimiento de responsabilidad por un daño causado. Se siente como si por nosotros hubieran sucedido cosas, pero la mayor parte de las veces no es verdad, solo la formamos en nuestra mente.
7. Se continuará con la ansiedad e impotencia. ¿Qué creen que sea y cómo se siente?
8. De la misma manera, se les pide a los/las adolescentes que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria. Posteriormente se les da el significado por parte del facilitador/a.
9. La ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, extensa intranquilidad y extrema inseguridad.
10. Por último, hablaremos de la tristeza, ¿Qué creen que sea y cómo se siente?
11. De la misma manera se les pide a los/las adolescentes que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria. Posteriormente se les dice el significado por parte del facilitador/a.
12. La tristeza es un sentimiento de dolor anímico producido por un hecho negativo que suele manifestarse por un estado de ánimo pesimista, insatisfacción y con llantos.

Para finalizar se les dará el anexo 2, donde se dará la siguiente indicación:

Ya supimos que significa y cómo se siente; el enfado, la culpa, la ansiedad y la tristeza. Ahora tendrán que escribir o dibujar en la hoja que les daré.

¿Qué cosas los han hecho sentir así?

¿Cómo se sentían en su cuerpo y en su mente cuando eso pasó?

Se les darán unos minutos para que realicen el ejercicio y se les pedirá que de manera voluntaria lo compartan con el resto del grupo. Al terminar su participación se agradecerá.

Se generará la reflexión poniendo importancia de conocer las emociones, saber nombrarlas e identificar las situaciones o personas que nos generan esas sensaciones.

Nociones teóricas:

Escudero (2017), refiere que según el autor Neimeyer, la pérdida puede afectar a nuestro sistema de creencias y/o significados, es decir, nuestra forma de concebir el mundo. Las profundas revisiones que exige la invalidación de nuestro mundo de creencias pueden tener amplias consecuencias sobre nuestra actitud o nuestros valores. En cierto sentido, se tratará de integrar la pérdida en el sistema de significados dando lugar a una narrativa más o menos coherente.

Dentro de la terapia cognitivo conductual, Greenberg identifica la terapia focalizada a las emociones. La cual tiene el objetivo de identificar y modificar los pensamientos con relación a sus pensamientos, se pueden identificar emociones específicas, vivenciar los pensamientos que están contenidos en el esquema emocional, identificar lo que se necesita y orientarse a la satisfacción de sus necesidades (Greenberg y Elliot, 2015).

Dentro de la terapia cognitivo conductual, Greenberg identifica la terapia focalizada a las emociones. La cual tiene el objetivo de identificar y modificar los pensamientos con relación a sus pensamientos, se pueden identificar emociones específicas, vivenciar los pensamientos que están contenidos en el esquema emocional, identificar lo que se necesita y orientarse a la satisfacción de sus necesidades (Greenberg y Elliot, 2015).

Actividad 2. Pintando mis emociones

Material:
Cartulinas
Acuarelas
Pinturas de dedos
Pinceles
Colores
Tiempo: 30 min

El objetivo de esta actividad es utilizar el dibujo como medio de expresión emocional. Se le pedirá a los/las adolescentes que pongas sobre una superficie o en el suelo, tendiendo una posición cómoda. Se les entregará la mitad de la cartulina a cada uno/una y se darán las siguientes indicaciones:

Ahora es momento de dibujar, para esta actividad nos vamos a tratar de divertir y dejar volar nuestra imaginación, conectando con nuestras emociones y recuerdos.

Podrán dibujar o pintar lo que deseen.

No habrá buenos ni malos dibujos.

Este dibujo nos ayuda a comunicarnos y lograr entendernos.

Al finalizar sus dibujos los pegaremos en la pared.

Al finalizar se les pide a todos/todas las participantes que observen detenidamente los dibujos y pinturas, tratando de identificar qué emociones identifican. Se genera participación voluntaria y se agradece por su participación invitando a realizar esta actividad en casa cuando quieran conectar con sus emociones.

Nociones teóricas: La negación de trabajar el dolor, es no sentir. La persona puede hacer un cortocircuito de muchas maneras, la más obvia es bloquear sus sentimientos y negar el dolor que está presente. A veces entorpecen el proceso evitando pensamientos dolorosos. Utilizan procedimientos de detención de pensamientos dolorosos. Utilizan procedimientos de detención de pensamientos para evitar sentir la disforia asociada con la pérdida (Worden, 2013). Por lo tanto, es importante canalizar esas emociones por medio de dibujos que reflejen los propios sentimientos y experiencias con la fallecida.

Cierre de sesión

10 min

- Para finalizar se les pedirá que se sienten en una posición cómoda, cierren sus ojos.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco a lo dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Artaras-Sierra, (2017) "Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia". Colegio de Médicos de Bizkaia. Recuperado de: <https://www.sepypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf>
Greenberg, L. y Elliot, R. (2015) La Terapia Focalizada en

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- Para esta sesión los/las facilitadoras deberán tener especial empatía, ya que las/los adolescentes comienzan a identificar sus emociones y a relacionarlas con el acontecimiento de la muerte de madre.
- En caso de que se pueda presentar alguna crisis por las/los adolescentes uno de los facilitadores tendrá que dar contención y el otro continuar con la actividad.
- Es importante que las actividades se lleven a cabo, pero los tiempos pueden ser modificados dependiendo el grupo.

No se deben sugerir emociones o situaciones, solo se dan ejemplos personales por parte del facilitador como medio de generación de confianza para la apertura emocional.

- En el caso que alguno de los participantes no quiera participar en las actividades no se le obligara, solo se le pedirá amablemente que se mantenga sentado escuchando la participación de sus demás compañeros.

las Emociones:
Una Visión de
Conjunto. Revista
de psicoterapia.

Worden, W. (2013)
Tratamiento
para el duelo:
Asesoramiento
psicológico y
terapia. Ed. Paidós,
Barcelona, Es. 4a
Edición.

Zazo, (s/f) Tareas
para afrontar el
duelo. Siguiendo
el planteamiento
propuesto por
J.W. Worden.
Recuperado
de: <http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/DUELO.pdf>

Civalero, s/f.
"Técnicas de
procesamiento
emocional".
Obtenido de: <http://cognitivetherapynyc.com/docs/tecnicas.pdf>

Sesión 6

SESIÓN 6: Enfrentándome a mis miedos./ Unidad 3. Soy una persona, ¿Qué siento?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Identificar emociones y aprender a expresarlas asertivamente.

Objetivo sesión:

Tener un encuentro con sus miedos, emociones y sensaciones, y se perciban como personas con poder ante estas emociones.

Mensaje clave a construir:

“Reconozco lo que siento”.
“Es normal sentir miedo”.
“Puedo ser valiente, aunque tenga miedo”.

Competencias a desarrollar:

Adaptarse al medio sin el ser querido.
Aceptar la realidad de la pérdida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, que recuerdan de la sesión pasada y quienes pusieron en práctica las respiraciones.

También se preguntará qué emociones estuvieron presentes durante la semana y si identificaron pensamientos.

Se recuerda el código de conducta.

Actividad 1. Mi corazón-mis emociones.

Material:

Hojas blancas
lápices de colores

Tiempo: 30 min

Durante esta sesión se continuará hablando de emociones, el reconocimiento y la autorregulación de estas. Se darán las siguientes instrucciones:

Unos de los facilitadores les pedirán a las y los adolescentes que realicen un dibujo de un corazón en una hoja blanca.

Tendrán que identificar las emociones con colores y enlistarlas en el extremo derecho. Pensando que cada emoción coloreada ocupa espacio dentro del corazón.

Iluminar con cada color el espacio del corazón que corresponde a esa emoción, de acuerdo con la lista de emociones y colores con los que se identificó. (anexo 6)

Cada adolescente analizará su corazón y después se explicará en triadas y en plenaria.

Se reflexiona en plenaria. Se pregunta sobre los aprendizajes de este ejercicio.

Se pide a los/las adolescentes que escriban su nombre en la hoja donde está su dibujo. Se recomienda decirles que al finalizar se podrán llevar su corazón.

Noción teórica:

Para Worden (2013), algunas personas que no entienden la necesidad de experimentar el dolor de la pérdida intentan encontrar una cura geográfica. Viajan de un lugar a otro buscando cierto alivio a sus emociones, esto es lo opuesto a permitirse a sí mismos dar rienda suelta al dolor: sentirlo y saber que un día pasará. Es importante enfatizar que dentro de ellos encontrarán las diferentes emociones que lograrán llevarlos/las a un estado de bienestar.

Actividad 2. Expresando el miedo

Material:

Hojas blancas

Anexo 7

Lápices

Colores

Crayolas

Vaso de plástico

Bolitas de papel

Tiempo: 40 min

Para esta actividad pedirán dos voluntarios/as. Se les pedirá que formen un círculo y uno de los voluntarios se pondrá en medio. Se le colocará en la cabeza un vaso de plástico con poca agua, simulando que tiene mucha.

A los participantes que forman el círculo se les da pequeñas bolitas de papel o pompones con la intención de tirar el vaso de agua sobre la cabeza de su compañero/ra. Se pedirá que el ejercicio se haga por rondas, al finalizar se cambia de participantes y se realiza la misma dinámica.

Se agradece su participación y se les pide que formen un círculo con sus sillas.

Uno de los facilitadores comenzará dando la siguiente información:

Alguna vez han escuchado hablar sobre el miedo.

El cuerpo que siente cuando tiene miedo: puede ser que sienta frío, temblores o me paraliza, no puedo pensar, etc.

Todos manejamos el miedo de manera diferente.
Pero ahora tendremos que definir a qué le tenemos miedo.

Se les dará una hoja blanca y se pondrán colores o crayolas al centro.

Realizaremos un dibujo o escribirán:
Aquello que le tienen miedo en el mundo real.
Aquello que le tenían miedo en su infancia.
Aquello que le tienen miedo en su imaginación.

Ya que hayan terminado la actividad, se les pedirá que compartan sus miedos de forma voluntaria, haciendo una pregunta disparadora.

¿Qué podemos hacer para afrontar el miedo?

Se escuchan las respuestas por parte de los participantes y se retroalimenta con los siguiente
Las reacciones básicas que hacemos cuando tenemos miedo son evitar, huir o afrontar.

Evitar: desaparece el miedo, pero modifica nuestra vida ya que tratamos de impedir que suceda lo que nos da miedo.

Huir: Desaparece la situación, pero no se resuelve. Nos apartamos o alejamos de lo que nos da miedo.

Afrontar: puede ser que no nos salga bien, o, ante situaciones conocidas que vuelva a pasar lo mismo, pero también puede parar que consigamos que poco a poco el miedo sea menor.

El miedo a lo conocido lo podemos trabajar.

Se continuará trabajando con la hoja donde previamente han dibujado o escrito sus miedos y tendrán que escribir la forma como han estado afrontando el miedo y cómo sería lo adecuado a partir de este momento. De esta forma, podemos reconocer cómo reaccionamos ante los miedos. Se pide que la llenen de manera individual.

Al finalizar, se ponen en común las respuestas invitando a poner en práctica el afrontamiento al momento de sentir miedo. Al igual que en el caso del vaso con agua, que es un ejemplo de algo que nos puede generar miedo.

Noción teórica:

Para Abate (2012), el miedo es una emoción de la que huimos porque nos problematiza. Si bien tiene una existencia universal, también tiene muy mala prensa porque confundimos la señal que nos brinda, con una serie de reacciones en cadena que queremos evitar. La mayoría de las ocasiones, el miedo se transforma en un enemigo silencioso. Nos revela la existencia de un desequilibrio entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con los que contamos. Frente al miedo, la primera reacción es angustia y la podemos acompañar con impotencia, vergüenza y humillación. Debido a esto, explorar los temores nos permite detectar cuáles son esas creencias equivocadas y qué aspectos intervienen para generarlas.

La desensibilización sistemática es un entrenamiento en el que las personas aprenden a gestionar las emociones producidas por experiencias ansiógenas, siguiendo una curva de dificultad ascendente, de lo fácil a lo más complicado, adaptándose al progreso de cada persona (Bados-Grau, 2011).

Cierre de sesión

10 min

- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y

sensaciones.

- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Se les pedirá que la próxima sesión traigan con ellos una caja. (cartón, etc).
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- Las/los facilitadores podrán aprovechar el espacio de esta sesión para comentar sobre emociones que no son tan frecuentes y que a veces es complicado decir qué sentimientos se experimentan ante una situación vivida. Asimismo, se puede empezar a hablar sobre la muerte y así como el sillón quedó vacío, de pronto las personas pueden tener ese vacío en el pecho o en la panza, cuando alguien se muere. Y más cuando ha sido alguien tan cercano como la mamá.
- De manera muy suave se introduce la temática. Siempre a través de elaboraciones cognitivas acerca de la muerte y la vida; que no hay nada más humano que la muerte. Y preguntar cómo se puede proteger el corazón, para construir cogniciones y emociones que favorezcan la aceptación.
- La segunda actividad se tendrá que llevar a cabo con mucha cautela, de identificar las características del grupo para realizar la actividad del vaso de agua. Si se considera que no existe homogeneidad, se suspenderá.
- Para el tema de los miedos, es importante que las/los facilitadores den ejemplos personales, los cuales servirán como referentes para los/las adolescentes.
- En ningún momento se le deberá obligar a participar a ninguno de los integrantes del grupo.
- Para fortalecer el tema de las reacciones ante el miedo, se podrán dar ejemplos de la vida cotidiana.
- Se retomarán ejemplos donde se afronte el miedo a situaciones o personas con relación a la muerte.

Sugerencias bibliográficas:

Abate, (2012) La importancia de superar los miedos. Obtenido en; <https://noticias.universia.com.ar/tiempo-libre/noticia/2012/08/27/961412/importancia-superar-miedos.html>

Taller para aprender a trabajar el miedo, 2010. Recuperado de; https://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/Taller_miedos_final_.pdf

Worden, W. (2013) El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Bados, A. y Grau, E. G. (2011) Técnicas de exposición. Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona: Barcelona.

Sesión 7

SESIÓN 7: Redefiniendo mi pérdida./ Unidad 3. Adaptándome al medio sin mamá.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Facilitar la adaptación a los cambios que han surgido a partir del fallecimiento de su mamá.

Objetivo sesión:

Reexperimentar la pérdida por medio de la organización de vivencias y reestructurar los pensamientos que se han generado a lo largo del duelo.

Mensaje clave a construir:

“Puedo transformar mi pérdida”.
“Reformulando mis pensamientos”.

Competencias a desarrollar:

Reconstruir la relación con lo que se ha perdido.
Identificar estrategias para enfrentar y sobrellevar la situación.
Reestructuración cognitiva.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, que recuerdan de la sesión pasada y quienes pusieron en práctica las respiraciones.

También se preguntará qué emociones estuvieron presentes durante la semana y si identificaron pensamientos.

Se recuerda el Código de conducta.

Actividad 1. Caja de los recuerdos Parte 1.

Material:

Caja

Cinta

Tijeras

Crayolas

Marcadores

Papel de regalo

Tiempo: 30 min

El objetivo de esta actividad es encontrar un lugar físico donde depositar los recuerdos que se tenga del ser querido, estos objetos tienen que ser relacionados a vivencias, valor emocional. Estos objetos pueden ser fotos, dibujos, objetos de regalo... etc.

Al ir llenando esta caja se dará la oportunidad de expresar sentimientos, recordar experiencias y de hablar de la persona que ya no está.

Uno de los/la facilitadora dará las siguientes instrucciones:

Todos los que estamos aquí hemos perdido a personas muy especiales para nosotros, en este caso nuestra madre.

Ahora realizaremos una caja muy bonita y especial donde vamos a guardar todos esos objetos, frases, fotos o cosas que nos recuerdan a esa persona.

Buscaremos un lugar especial dentro del aula o dentro de sus casas si así lo desean.

Esta caja significaba la persona que extrañamos o que perdimos, cada que sintamos ganas de estar con ella podemos recurrir a ella.

Ahora tendrán que adornarla, ponerle dibujos, colores, o lo que ustedes deseen.

Se les da un tiempo para que elaboren su caja.

Al finalizar se les da un tiempo para que elijan en qué lugar del aula la quieren poner o en qué lugar de su casa la pondrán.

Se finaliza la actividad reflexionando sobre la importancia de la caja y las emociones que se presentaron durante la actividad.

Se comentará que se estará trabajando con esta caja durante las siguientes sesiones del taller y cada sesión tendrán que traer un objeto para introducirlo en la caja.

Noción teórica:

Escudero (2017), abordando los escritos de Neimeyer, refiere que cuando se trata de reelaborar nuestro vínculo con aquello perdido, es decir, en caso de muerte de un ser querido, se tratará de transformar sus recuerdos, de convertir una relación basada en la presencia física en otra basada en la conexión simbólica. Worden (2013) refiere que no se debe ayudar a la persona en duelo a “renunciar” a la madre fallecida, sino en ayudarle a encontrar un lugar adecuado para él en su vida emocional, un lugar que le permita continuar viviendo de manera eficaz en el mundo.

Actividad 2. Reestructurando mis pensamientos

Material:

Anexo registro de pensamientos.

Tiempo: 30 min

En esta actividad se comenzará a generar reestructuración en torno a los pensamientos de la muerte y pérdida, es importante entender bien qué son las distorsiones cognitivas, cómo actúan y cómo influyen en mi estado de ánimo.

Se comenzará explicando el modelo cognitivo a los participantes:

A veces no son las cosas que nos pasan o que vivimos las que nos hacen sentir de determinada manera, si no como nuestro pensamiento entiende esa situación generando emociones y conductas.

Conducta	Pensamiento (cognición)	La emoción
Es la acción que realizamos, las acciones o cosas que llevamos a cabo.	Durante nuestro día pensamos muchas cosas, tanto en las acciones que nos concentramos en cada momento; trabajar, comer, pintar, caminar y asuntos que nos preocupan.	Es lo que sientes mientras se produce un determinado comportamiento.

Al terminar de explicar se darán varios ejemplos, pueden ser personales ficticios.

Se explica que dentro de esos pensamientos que tenemos a lo largo de nuestro día, algunos de ellos no son reales, son negativos y los podemos corregir.

Se darán las siguientes indicaciones y se les entrega el anexo 3.

Primero tenemos que identificar todos los pensamientos negativos que tengamos para poder corregirlos, algunos de estos pensamientos nos llegan de manera automática, es decir rápida.

En situaciones que nos generan ansiedad o cualquier otra emoción.

Cada vez que nosotros ponemos atención a nuestros pensamientos negativos o que no nos hacen sentir bien, estos se debilitan y ya no nos hacen sentir estrés, miedo o ansiedad.

Por ejemplo: "Nadie me quiere" / "Soy feo".

Al identificar nuestros errores en el pensamiento podremos enfrentarlos.

Se les da su registro de pensamientos, se le explica los ejemplos y posteriormente tendrá que realizar el ejercicio.

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento alternativo
Perdí a mi mamá, ahora tendré que vivir con mis tíos.	Nadie de esa casa me querrá. Estaré solo.	Tristeza Rabia Frustración	Llego a casa de mi tío y me encierro en el cuarto.	Estoy en una nueva casa, es un buen momento para conocer a mi familia.

El equipo facilitador pedirá a las niñas y niños que se pongan en una posición cómoda, pueden estar sentados o acostados y les pedirá que cierren sus ojos y respiren profundo.

Posteriormente uno de los facilitadores, les dirá con una voz muy tranquila:

Vamos a realizar un ejercicio de relajación es muy importante que estén tranquilos y sigan las instrucciones que les vaya diciendo.

Quédate quieto en la postura que tienes, puedes sentir como entra el aire en tu cuerpo, tómate un momento para percibir cómo de profundo llega.

Toma conciencia de tu cuerpo, nota tu postura. Siente, al recorrer tu cuerpo con tu mirada interna, las zonas en las que hay tensión. Sólo siéntelas, no hagas nada, no te recoloques ¿Dónde estás en tensión?, ¿Dónde estás relajado?

Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que lo observas sin hacer nada,

sin responder. Sólo dejando que la información te llegue, que suceda lo que está sucediendo, sea lo que sea eso que percibes dentro de ti o lo que escuchas, la temperatura que sientes y lo que hueles que viene de fuera. No reaccionas voluntariamente, sólo observas lo que ocurre. Sea lo que sea lo aceptas, simplemente está ahí. Y sigues estando en tu respiración, ese ritmo que no cesa. ¿Hasta dónde llega de dentro en tu cuerpo?, deja que vaya tan profundamente como necesite ir. Y sigues quieto. Sencillamente observas tu respiración, tu cuerpo. Estás ahí, presente, sin más.
Durante unos minutos observa tu cuerpo (2 minutos)
ahora te voy a pedir que poco a poco vayas moviendo tus pies, tus manos.
Ahora realiza una respiración profunda y cuando estés listo abre tus ojos.

Se termina el ejercicio en plenaria, exponiendo su registro y el resto del grupo se apoya en el apartado de pensamientos alternativos.

Noción teórica:

Ciertos pensamientos son normales en las primeras fases del duelo y generalmente desaparecen después de un breve espacio de tiempo. Sin embargo, en ocasiones los pensamientos persisten y desencadenan sentimientos que pueden producir una depresión o problemas de ansiedad. La reestructuración cognitiva, se genera cuando los pensamientos influyen en nuestros sentimientos, sobre todo los pensamientos encubiertos y el habla interna que fluye constantemente en nuestra mente. Al ayudar al participante a identificar estos pensamientos y contrastarlos con la realidad para ver su precisión y sobre generalización, el facilitador puede ayudar a reducir los sentimientos disfóricos que provocan ciertos pensamientos irracionales, como “nadie me volverá a querer de nuevo”, un pensamiento que ciertamente no es probable en el presente (Worden, s/f).

Cierre de sesión

10 min

- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Se les pedirá que la próxima sesión traigan con ellos los objetos que depositarán en la caja.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- Para esta sesión es importante que los/las facilitadoras comprendan el modelo cognitivo antes de explicarlo a los/las adolescentes.
- Es importante explicarlo por medio de ejemplos sencillos y relacionados al proceso de duelo.
- En caso de que no se logre comprender la actividad se realizarán los ejercicios de forma grupal con la intención que logren comprender los pensamientos distorsionados.
- Se deberá motivar a realizar este ejercicio ya que es de suma importancia comprender el contenido de los pensamientos.

Sugerencias bibliográficas:

Escudero (2017) El duelo según Neimeyer. Obtenido de; <https://mepsicologo.com/blog/duelo-neimeyer/>

Reestructuración cognitiva. Obtenido de; <https://psicopedia.org/877/la-reestructuracion-cognitiva-paso-a-paso-pdf/>

Worden, W. (2013) El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Zazo, (s/f) Tareas para afrontar el duelo. Siguiendo el planteamiento propuesto por J.W. Worden. Recuperado de: <http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/DUELO.pdf>

Sesión 8

SESIÓN 8: Recolocando mi pérdida/ Unidad 3. Adaptándose al medio sin mamá

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Facilitar la adaptación a los cambios que han surgido a partir del fallecimiento de su mamá.

Objetivo sesión:

Identificar la importancia de los recuerdos como herramienta para recolocar emocionalmente a su madre

Mensaje clave a construir:

“Mi mamá sigue en mis recuerdos en los aprendizajes que me dejó”.

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.
Resignificación de la pérdida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, que recuerdan de la sesión pasada y quienes pusieron en práctica las respiraciones.

También se preguntará qué emociones estuvieron presentes durante la semana y si identificaron pensamientos.

Se recuerda el Código de conducta.

Actividad 1. Caja de los recuerdos Parte 2.

Material:
Sillas en círculo
Tiempo: 1 hora.

Durante esta sesión se continuará trabajando con la caja de los recuerdos.

- Se les pide a las/los adolescentes que se sienten en forma de círculo con sus sillas y pongan sus cajas justo enfrente de ellos en el piso.
- Se les pedirá que mantengan sobre sus piernas los objetos o recuerdos que trajeron de su madre para la sesión.
- Se comenzará a abordar la muerte de la madre, sentimientos y emociones que surgen de los recuerdos.
- Se le pide a uno por uno el recuerdo que quiera guardar dentro de sus cajas y comente un poco sobre él, también se pregunta si existe algún recuerdo que quisiera desechar.
- Se continúa con los siguientes participantes en orden de las manecillas del reloj.
- Al finalizar la ronda se les pide que cierren sus ojos, comiencen a sentir su respiración y comiencen a imaginar que están en un lugar cómodo y seguro.
- Continúan sintiendo su respiración y poco a poco irán entrando a un lugar tranquilo, a ese lugar donde les agrada estar.
- Comienzan a recordar todos esos momentos que quieren conservar que vivieron o hicieron con su madre. Comenzarán a sentir esas emociones, recordarán el olor y todo lo que había a su alrededor. Ahora agradeceremos por ese recuerdo y lo guardaremos en el corazón o en la parte del cuerpo que quieran colocar.
- Se les pide que pongan su mano derecha sobre el corazón y lo comienzan a frotar, diciendo “tu recuerdo está aquí”.
- Poco a poco comenzamos a mover nuestro cuerpo, recordando donde estamos, al lado de quienes estamos sentados y cuando estén listos abrirán los ojos.
- Como parte de la reflexión, se le preguntará a las/los adolescentes lo que significan esos recuerdos, hablar de lo que recuerden cuando la madre murió, puede ser terapéutico.
- Prever contención para los participantes que lo requieran.

Nociones teóricas:

Para muchas personas, la tarea de recolocar emocionalmente y continuar con su vida es la más difícil de completar. Se quedan bloqueados en este punto y más tarde se dan cuenta de que su vida, en cierta manera, se detuvo cuando se produjo la pérdida. No obstante, esta tarea se puede cumplir. Quedaría reflejado cuando una chica dice: “existen otras personas a las que amar, y eso no significa que quiero menos a papá”. Se puede pensar en el fallecido sin manifestaciones físicas como llanto intenso o sensación de opresión en el pecho. Además, el duelo acaba cuando una persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos (Worden, 2013).

Actividad 2. Mi nombre Juego divertido Cierre

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 10 min

- Se les pedirá a los/ las adolescentes que se levanten de sus asientos y comiencen a moverse, moverán sus brazos, sus piernas, su cabeza, se estiran lo más que puedan con la intención de fluir la energía de la actividad pasada.
- Ahora se les pedía que se mantengan quietos dentro del círculo.
- Para esta actividad tendrán que decir su nombre completo sin mostrar sus dientes. Tendrá que tapar sus dientes con sus labios. El que muestre los dientes tendrá que comenzar de nuevo hasta que lo logre.
- Esta actividad ayudará a conectar con el aquí y ahora, como cierre.

Cierre de sesión

10 min

- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
 - Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
 - Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
 - Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
 - Se les pedirá que la próxima sesión traigan con ellos los objetos que depositarán en la caja.
 - Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- Esta dinámica es muy profunda, va a mover áreas muy sensibles de las y los adolescentes, probablemente puedan presentar crisis de llanto o de ira. La preparación para la contención debe estar presente siempre, pero más en este tipo de ejercicios.
- Se pueden proponer algunos ejercicios de respiración profunda.
- Al final se pueden dar un gran abrazo todas y todos, sabiendo que se ha construido un clan de confianza, amistad y compromiso y el mismo grupo contiene.

Sugerencias bibliográficas:

Actividades grupales de risoterapia, obtenido de; <https://www.youtube.com/watch?v=U5533X-m-i8>

Worden, W. (2013) El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Sesión 9

SESIÓN 9: Escribiendo mis pensamientos y emociones/ Unidad 4. Soy una persona, ¿Quién soy?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Adoptar creencias funcionales y racionales hacia sí mismos y su relación con su medio externo.

Objetivo sesión:

Expresar algún mensaje mediante una carta o dibujo y descargar sentimientos que pueden implicar un desgaste emocional.

Mensaje clave a construir:

“Tengo derecho a expresar lo que siento”.
“Puedo situar mis emociones y sentimientos fuera de mí”.

Competencias a desarrollar:

Revisar nuestro mundo de significados.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

15 min

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, que recuerdan de la sesión pasada y quienes pusieron en práctica las respiraciones.

También se preguntará qué emociones estuvieron presentes durante la semana y si identificaron pensamientos.

Se recuerda el código de conducta.

Actividad 1. Mi carta

Material:
Hojas blancas, bolígrafos
o lápices.
Tiempo: 30 min

- Las/ los facilitadores les pedirán que se separen en alguna parte del aula y tendrán que tomar una hoja y un bolígrafo, se les pedirán que busquen una posición cómoda.
- Posteriormente tendrá que realizar una carta a una emoción o pensamiento que la persona considere relevante en ese momento de su vida o que haya estado muy presente durante la semana. Por ejemplo: “carta a la nostalgia”, “carta al enojo” o “carta al miedo”.
- Esto permitirá a las/los adolescentes situar el sentimiento fuera de ella y hacerlo objeto de estudio.
- Al finalizar se les pedirá que compartan qué pensamiento o emoción dirigieron sus cartas.

Actividad 2. Aprender a relajarme

Material:
Sillas
Tiempo: 30 min

Se da la instrucción: **siéntate cómodamente, cierra los ojos y sostén las manos frente a ti, apretando fuertemente los puños y al hacerlo escucha con atención y ve respondiendo en tu mente estas preguntas:**

- ¿qué noto en mi cuerpo?
- ¿qué noto en mi mente?
- ¿qué emociones estoy sintiendo?
- ¿qué pensamientos me vienen a mi mente?
- ¿en qué momento durante el día, o durante la semana, me siento así?
- ¿me encuentro a gusto con mi respiración ahora?
- ¿hasta qué punto me encuentro abierto o cerrado?
- ¿qué pienso de sentirme así constantemente?

Ahora afloja los puños y deja caer suavemente tus manos sobre tus rodillas, suéltate, deja caer los hombros, permite que tu cabeza se incline un poco hacia tu pecho. Ahora vamos a hacer otras preguntas, por favor respóndeme en tu mente.

- ¿qué noto en mi cuerpo?
- ¿qué noto en mi mente?
- ¿qué emociones estoy sintiendo?
- ¿qué pensamientos me vienen a mi mente?
- ¿en qué momento durante el día, o durante la semana, me siento así?
- ¿me encuentro a gusto con mi respiración ahora?
- ¿me gustaría sentirme así más a menudo?

Reflexión en plenaria.

Cuando vivimos situaciones difíciles o muchos cambios, nos podemos sentir ansiosos, con miedo, estresados. La actividad que acabamos de realizar nos sirve para estar conscientes de nuestro cuerpo e identificar cuando estamos muy tensos y con este ejercicio aprendemos a dejar músculos y pensamientos y brinda una sensación de bienestar, de tranquilidad. Los invito a que la realicen cada vez que identifiquen que se encuentran ansiosos, enojados, tristes, estresados, etc.

Noción teórica:

El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión y distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Las estrategias de control físico, relajación muscular y respiración profunda potencian el control de las emociones negativas como la ansiedad, el enfado, el dolor o la ira. En un estado de relajación se producen una serie de cambios en el organismo opuestos a los que se dan durante el estado de ansiedad. También se pretende desarrollar o dotar de habilidades y destrezas que les permitan: sustituir las antiguas interpretaciones negativas por un conjunto de pensamientos positivos (auto instrucciones) que sirven para afrontar el estrés (Ibáñez-Tarín, 2011).

Cierre de sesión

15 min

- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco lo dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Se les pedirá que la próxima sesión traigan con ellos los objetos que depositarán en la caja.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- Para esta sesión es importante que las/los facilitadores se encuentren con escucha activa y empatía. Es importante generar un clima de confianza y armonía.
- En el caso que haya algún participante que no tenga consolidada la lectoescritura podrá realizar dibujos para cubrir la actividad de la carta.
- En caso de notar irritabilidad o dificultad en alguno de los participantes el co-terapeuta puede auxiliar en instrucciones específicas y personales para lograr el desarrollo de la actividad.

Sugerencias bibliográficas:

Ibáñez- Tarín, 2011." Técnicas cognitivo conductuales de fácil aplicación en atención primaria" Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-tecnicas-cognitivo-conductuales-facil-aplicacion-atencion-ST13835931200069X>

Raquel Canec V&R editores.

Sesión 10

SESIÓN 10: Validando lo que soy / Unidad 4. Soy una persona, ¿Quién soy?

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Adoptar creencias funcionales y racionales con respecto de sí mismos y su relación con su medio externo.

Objetivo sesión:

Identificar sus características personales, aceptarlas y compartirlas con el grupo.

Mensaje clave a construir:

“Soy especial”.
“Soy una persona única”.
“Me permito compartir”.

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.
Reinventarnos a nosotros mismos.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, que recuerdan de la sesión anterior y quienes pusieron en práctica las respiraciones.

También se preguntará qué emociones estuvieron presentes durante la semana y si identificaron pensamientos.

Se recuerda el código de conducta.

Actividad 1. ¿Quién soy hoy?

Material:
Papel kraft o cartulinas
Marcadores
Crayolas
Espacio amplio
Tiempo: 30 min

La instrucción es que cada uno de los adolescentes, dibuje su silueta con los brazos abiertos, una vez lograda, escribirán una palabra o dibujarán, indicando con flechas que señalen cada parte del cuerpo (que me gusta pensar, colocar la flecha hacia la cabeza; que me gusta ver, en los ojos; que me gusta escuchar, en las orejas; que digo y quiero decir, en la boca; que siento en el corazón; qué emociones me permito, en las tripas y estómago; a donde quiero ir, en los pies). Del lado izquierdo, todo lo contrario, todo lo que no me gusta pensar, ver, escuchar, sentir, decir, sentir. Algunos adolescentes (dependiendo de la cantidad de participantes), mostrarán al resto su silueta y lo que les gusta, se permiten etc. Guiados por las personas facilitadoras. Se pedirá a cada adolescente que explique qué aprendió o que conoce de sí misma/o después de haber hecho su silueta, con cuáles emociones se encontró y qué hace con esas emociones

Nociones teóricas:

Para Worden (2013), las personas que pierden a un ser querido muchas veces tienen dificultades para entender la noción de rechazo emocional. Si se piensa en la recolocación, la tarea del doliente en el duelo implica cierta relación continuada con los pensamientos y recuerdos que asocia se asocian con el fallecido, pero se trata de hacerlo de una manera que le permita continuar con su vida después de dicha pérdida.

Actividad 2. ¿Quién soy yo?

Material:
Anexo 4
Lápices
sacapuntas
Tiempo: 30 min

- Dentro de esta actividad continuarán conociendo quienes son. Las/los facilitadores darán el anexo 4.
- En este anexo encontrarán preguntas referentes a sí mismos, datos personales, gustos, autoimagen.
- Se les pedirá que de forma individual contesten la hoja.
- Cada uno/una leerá algo de lo que escribió en la hoja, en el caso de que alguno comparta lo mismo dará palmadas en sus piernas. Haciendo énfasis en que ellos también tienen el mismo gusto o tienen algo similar.

• Al finalizar se realizará una plenaria donde compartirán lo que escribieron. Es importante que ellos reconozcan y acepten sus gustos. Ya que esto generará validación y autoconfianza. Así como los entornos adecuados para la expresión emocional.

Nociones teóricas:

Para muchas personas, la tarea de recolocar emocionalmente y continuar con su vida es la más difícil de completar. Se quedan bloqueados en este punto y más tarde se dan cuenta de que su vida, de cierta manera, se detuvo cuando se produjo la pérdida. No obstante, esta tarea se puede cumplir. Quedaría reflejado cuando una chica dice: “existen otras personas a las que amar, y eso no significa que quiero menos a papá”. Se puede pensar en el fallecido sin manifestaciones físicas como llanto intenso o sensación de opresión en el pecho. Además, el duelo acaba cuando una persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos (Worden, 2013).

Dentro de la terapia de aceptación y compromiso, es importante conocer el contexto de la persona de acuerdo con su historia y las circunstancias actuales, siempre teniendo en cuenta las conductas verbales y clarificación de valores. La conducta verbal es lo que la persona dice de sí mismo de los demás, pero no es importante por el contenido sino por su función. Se tiene como objetivo el crear un vida rica y significativa para el paciente, aceptando el dolor que inevitablemente viene con ella (Luciano y Sonsoles, 2006).

Cierre de sesión

10 min

- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Se les pedirá que la próxima sesión traigan con ellos los objetos que depositarán en la caja.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- Para esta sesión es importante que las/los facilitadores se encuentren con escucha activa y empatía. Es importante generar un clima de confianza y armonía.
- Es importante que las/los facilitadores motiven a los/las adolescentes para compartir sus respuestas dentro de la actividad, siempre con respeto y empatía hacia los demás.
- En el caso que alguno/a no quiera compartir su respuesta no se le obligara, pero se le pedirá que participe con el sonido de sus palmas.

Sugerencias bibliográficas:

Actividades para grados. Obtenido de; <https://ideasparalaclase.com/2017/07/27/actividades-para-el-primer-dia-de-clases-guia-clasificada-por-grados/>

Luciano, C. y Sonsoles, M. (2006). Terapia de aceptación y compromiso. Papeles del Psicólogo. España. Vol. 27.

Worden, W. (2013) El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Sesión 11

SESIÓN 11: Planteando soluciones./Unidad 5. Continuar con la vida.

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer límites, identificar redes de apoyo y disminuir la presencia de culpa". Contenidos y actividades adecuadas, y adaptadas.

Objetivo sesión:

Desarrollar herramientas para establecer límites y autocontrol para el adecuado afrontamiento de situaciones

Mensaje clave a construir:

"Puedo poner límites y puedo encontrar soluciones asertivas".

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.
Resolución de problemas.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, que recuerdan de la sesión anterior y quienes pusieron en práctica las respiraciones.

También se preguntará qué emociones estuvieron presentes durante la semana y si identificaron pensamientos.

Se recuerda el código de conducta.

Actividad 1. Externalizando

Material:
Hojas blancas de papel,
lápices y/o bolígrafos
Tiempo: 30 min

Dentro de esta actividad las/los facilitadores les pedirán a los/las adolescentes que se pongan en círculo. Donde se realizarán las siguientes preguntas disparadoras:

- ¿Alguna vez he sentido que alguien me ha culpado de algo?
- ¿Qué son los límites?
- ¿Por qué es necesario poner límites?

El/la facilitadora dará la siguiente explicación:

Los límites son cuando dejamos en claro que hay cosas que no se pueden rebasar, es decir “hasta aquí”.

Es importante para el aprendizaje de hábitos y conductas adecuadas a nuestra edad que aprendamos a poner estos límites ya que nos van a hacer sentir autónomos y seguros de nosotros mismos.

Es importante poner límites ya que cuando nos hacen sentir culpable, perdemos nuestro autocontrol y autorregulación.

Cuando alguien nos da información que no necesitamos o nos culpa por algo que nosotros no realizamos, debemos decir “hasta aquí”.

Se termina la actividad con una reflexión en plenaria.

Una de las cosas básicas que puede hacer la educación, a través del asesoramiento psicológico, es alertar a la gente del hecho de que el duelo es un proceso a largo plazo, y su culminación no será un estado como el que tenían antes del mismo. No se trata de un proceso lineal. Puede reaparecer y se tendrá que volver a trabajar. Para Neymeyer el desafío de reinventarnos a nosotros mismos, también con un enfoque de tinte constructivista, trata el cambio interior que sufrimos a partir de la pérdida y la consiguiente reconstrucción en los significados más nucleares, aquellos que afectan a nuestra identidad (Escudero, 2017).

En la población adolescente las muertes traumáticas son mucho más difíciles de elaborar que otras muertes en las que hay algún aviso previo de inminencia de la muerte. Tiene unas características definitorias propias (Acinas, 2012): Deja al superviviente con la sensación de irrealidad e incredulidad, de que la pérdida no es real; por eso es normal que se muestre insensible, aturdido. Además, produce una exacerbación de los sentimientos de culpa.

Recomendaciones para las y los facilitadores

El perdón es un proceso que nos exige cambiar nuestras percepciones una y otra vez. No es algo que suceda de una vez por todas. Nuestra visión habitual está obnubilada por los juicios y percepciones del pasado proyectados al presente. En esto las apariencias nos engañan con facilidad. Cuando elegimos cambiar nuestra perspectiva por una visión más profunda, más amplia y abarcadora, podemos reconocer y afirmar la mayor verdad de quiénes somos y quiénes son los demás.

En este punto se trabaja con emociones, noticia, el tema de la ausencia de la madre.

Noción Teórica:

En los procesos traumáticos, donde el duelo es de una relación cercana, el proceso de perdón, en gran parte, nos permitirá afrontar el contacto con el sufrimiento, re experimentar la relación y con ella su revisión, otorgándole una nueva asignación emocional-cognitiva que implica la creación de nuevos significados o esquemas mentales más amplios, más maduros (Gómez, 2015).

Actividad 2. Imaginando

Material:

Tiempo: 30 min

En la imaginería se elaborará un encuentro consigo mismo y con las personas que más quiere o ama el adolescente.

Ejercicio de imaginería: después de hacer tres respiraciones profundas, levantarse e irse a un parque cercano, llegar al centro del parque y darse cuenta de que es un bosque, no un parque. Colocar una señal para regresar a ese lugar y dispersarse durante 15 minutos cada uno tendrá un encuentro consigo misma/o.

“Ahora caminas despacito por ese bosque sintiéndote parte de la naturaleza. Miras a tu alrededor y te sientes segura o seguro. Todo es muy hermoso, de pronto aparecen unas escaleras, con mucha curiosidad bajas por ellas, y te das cuenta de que llegas como a un escenario, donde te colocas en medio de él y no sabes que va a pasar. Te detienes, miras alrededor y cuando menos lo esperas, pero sin sobresaltos, llega a tu derecha una persona que amas. Y luego a tu izquierda se coloca otra persona que amas, para finalmente tener a otra persona que también amas atrás de ti, aunque no la veas totalmente, sabes quién es.

Ahora estás completa/completo, nada te falta, estas personas te acompañarán el resto de tus días. Siempre estarán allí cuando las necesites. Agradeces que estén para ti. Y ahora inicia tu camino de regreso a donde se dejó la señal.

Regresas y te vas encontrando con tus compañeras, con tus compañeros.

Y todo el grupo se dirige al parque y luego al salón, de nuevo hacer tres respiraciones profundas, mover un poco los pies, mover las manos y cuidando los ojos de la luz, ir abriéndose poco a poco.

Recuperar la experiencia.

Nociones teóricas:

Geoffrey Gorer cree que la manera en que las personas responden a las condolencias verbales da cierta indicación del punto del proceso del duelo en el que están. La aceptación agradecida de las mismas es uno de los signos más destacados de que la persona lo está resolviendo satisfactoriamente (Worden, 2013).

La aceptación significa reconocer y aprobar nuestra experiencia emocional, nuestros pensamientos y sentimientos. No se debe luchar contra los eventos privados ni huir de ellos.

Cierre de sesión

- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).

- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.

- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y

sensaciones.

- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.

- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.

- Se les pedirá que la próxima sesión traigan con ellos los objetos que depositarán en la caja.

- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

Esta sesión tiene como propósito que cada NNA, se considere persona valiosa, única, y que contacte con sus fortalezas, mediante sus sentidos. Dándose cuenta de que son los sentidos para que nos sirven, como a través de los sentidos percibimos el mundo que nos rodea, y cómo generamos el descubrimiento de ser, cuando tenemos un tiempo y una actividad dedicada a ello.

La segunda actividad dará la posibilidad de tocar la trascendencia, “no todo acaba con la muerte”. Dependiendo del grupo y el trabajo previo que se ha hecho con la relación paterna, se puede o no abordar el tema de cómo nacemos y aunque somos una célula de papá y una de mamá, que se unieron para dar origen a un nuevo ser, ahora tenemos todas las posibilidades de ser una persona diferente amorosamente y en libertad.

Sugerencias bibliográficas:

Worden, W. (2013)
El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Acinas. P. (2012).
Duelo en situaciones especiales: Suicidio, desaparecidos, muerte traumática. Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. España. Vol. 2.ña. Vol. 27.

Worden, W. (2013)
El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Sesión 12

SESIÓN 12: Función de disculpar/ Unidad 4. Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer límites, identificar redes de apoyo y disminuir la presencia de culpa". Contenidos y actividades adecuadas, y adaptadas

Objetivo servicio:

Conocer la forma de pedir perdón y perdonar al semejante.

Mensaje clave a construir:

"A pesar de que me lastimaron encontraré la paz".
"Liberar la rabia e impotencia que tengo".
"Yo no tuve la culpa".

Competencias a desarrollar:

Aprender a perdonar.
Aprender a perdonarme.
Reconocer que puedo perdonar.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, que recuerdan de la sesión pasada y quienes pusieron en práctica las respiraciones.

También se preguntará qué emociones estuvieron presentes durante la semana y si identificaron pensamientos.

Se recuerda el código de conducta.

Actividad 1. Saber perdonar

Material:
 hojas blancas
 lápices
 Botellas PET con tapa.
Tiempo: 40 min

El equipo facilitador pedirá a los adolescentes que formen un círculo y se sienten.

Uno de los facilitadores explicará que en esta actividad se trabajará con el perdón a las conductas que nos han hecho sentir muy tristes, enojados, o nos han hecho sentir mucho dolor.

¿Alguno de ustedes ha sentido que el comportamiento, acción o conducta de alguien los ha hecho sentir muy tristes, enojados o mucho dolor?

Después de que se da un tiempo de reflexión sobre la pregunta anterior.

Uno de los facilitadores, puede dar un ejemplo personal, para permitir que los adolescentes comprendan mejor.

Después de que el/la facilitadora da su ejemplo, se da un tiempo por si alguien quiere comentar algo al respecto.

Posteriormente, el/la facilitadora explica que todas las personas cometen errores haciendo acciones que pueden lastimar mucho a otros. Y qué es válido enojarse, sentir tristeza, sentir mucho coraje, sentir soledad, sentir decepción, entre otras, cuando esas acciones lastiman a uno. Pero es importante entender que una acción no define a una persona. Todos cometemos errores y esos errores no definen quién somos, somos más que eso y algo muy importante es reconocer nuestros errores y aprender de ellos.

Y cuando uno es al que lastiman, existe todo un proceso para que podamos perdonar.

Pero ¿qué es perdonar? ¿Alguien me quiere decir que es lo que entiende por perdonar?

Se da un tiempo para que participen los adolescentes y posteriormente uno de los facilitadores explica: Perdonar no es aceptar o tolerar la injusticia o eliminar la rabia contra las injusticias; no es olvidar, condonar, comprender o excusar el daño sufrido. Perdonar es una decisión deliberada y consciente de liberarse del resentimiento o deseos de venganza hacia una persona o grupo de personas que te han dañado. El perdón trae paz a la mente del que perdona, lo libera de la ira y el rencor corrosivo. Implica deshacernos de las emociones negativas.

Ahora les repartiremos una hoja blanca a cada uno en donde escribirán aquella conducta que realizó alguien y que les ha hecho mucho daño y que no han podido perdonar aún, posteriormente meterán esa hoja a una botella de plástico y rellenarán esa botella con agua y la cerrarán.

Una vez que todos tengan su botella con la hoja y agua, el equipo facilitador pedirá que se paren y que sostengan la botella a la altura de sus hombros con los brazos completamente extendidos. Cada persona debe sostener la botella todo lo que pueda. Cuando empiecen a bajar los brazos por el peso, se les pedirá que se sienten hasta que todo el grupo se haya sentido.

El equipo facilitador preguntará:

¿Fue difícil sostener el peso levantado?

¿Cómo te sentiste cuando la botella empezó a parecer más y más pesada?

¿Qué relación creen que tiene esta actividad de la botella con el perdón?

Reflexión plenaria:

Cuando alguien nos hace daño, nos sentimos tristes, enojados, decepcionados. Estos sentimientos y emociones son como esa botella de agua, nos hace sentir un peso que nos va desgastando.

tando. Por eso, es importante considerar el perdón como una oportunidad para liberarse de ese peso. Es importante tener claro que el perdón, implica un proceso que toma tiempo y que es una decisión personal, nadie puede forzarte a perdonar, cada persona siente cuando está listo para perdonar. Y los invitamos a que cada uno piense que necesitan para poder perdonar esa conducta que pusieron en la botella de agua.

Recomendaciones para las y los facilitadores

El perdón es un proceso que nos exige cambiar nuestras percepciones una y otra vez. No es algo que suceda de una vez por todas. Nuestra visión habitual está obnubilada por los juicios y percepciones del pasado proyectados al presente. En esto las apariencias nos engañan con facilidad. Cuando elegimos cambiar nuestra perspectiva por una visión más profunda, más amplia y abarcadora, podemos reconocer y afirmar la mayor verdad de quiénes somos y quiénes son los demás.

No minimizar o revictimizar con historias personales, se busca ser general en la actividad tratando de interiorizar su percepción con el perdón.

Noción Teórica:

En los procesos traumáticos, donde el duelo se realiza de una relación cercana, el proceso de perdón es, en gran parte, el que nos permitirá afrontar el contacto con el sufrimiento, nos permitirá la reexperimentación de la relación y con ella su revisión, otorgándole una nueva asignación emocional-cognitiva que implica la creación de nuevos significados o esquemas mentales más amplios, más maduros (Gómez, 2015).

Actividad 2. ¿Qué hay en el cuadro?

Material:

Fotografía del cuadro: El Guernica (Picasso)
El grito (Van Gogh).
Hoja en blanco.
Colores
Pinturas de acrílico
Crayolas
Plumones.

Tiempo: 40 min

1.Uno de los facilitadores muestra a las y los adolescentes, la fotografía del cuadro. Les pide que piense que puede representar el cuadro, qué significado tiene, por qué lo pintó con esos colores y de esa forma

2.2. Reunido en un círculo, se dan las opiniones. Tras esto, el/la facilitadora comenta que el cuadro fue pintado durante la guerra civil española y esta imagen pretende representar el dolor que sufrieron en Guernica debido al bombardeo.

3.Los/las adolescentes pueden realizar una obra de arte con aquellos materiales que deseen. En ella deben reflejar sus sentimientos hacia un ser querido. Una vez finalizada, la pegarán en las paredes del salón y todos podrán observar las obras de sus compañeros.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

10 min

- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
 - Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
 - Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
 - Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
 - Se les pedirá que la próxima sesión traigan con ellos los objetos que depositarán en la caja.
 - Despedida

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- La reflexión nos debe llevar a experimentar lo que se siente cuando no podemos hacer nada, cómo se siente la impotencia, la ira y la tristeza.
- Reconocer en el cuerpo las sensaciones que se producen cuando es colocado en posiciones de vulnerabilidad y desventaja (violencia).
- En este espacio protegido, se puede hablar de las emociones y sensaciones de saberse violentada/o y recuperarse de la experiencia, porque el grupo contiene, apoya, aquí no pasa nada malo.
- Esa sensación de seguridad llevarla a la vida cotidiana, sabiendo que hay personas de confianza con las que pueden contar y teniendo presente que la independencia emocional también es muy importante.
- Recordar la frase “Mi cuerpo es mío, cuento conmigo” y pedir a los adolescentes que exploren el significado.

Sugerencias

bibliográficas:

Gómez, M. (2015) El perdón en el duelo. Bonding. España.
Ganuza, S. (2015) El duelo infantil: Un protocolo de intervención en la etapa primaria. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3267/GANUZA%20JIMENO%2C%20SARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sesión 13

SESIÓN 13: Pasado, presente y futuro/ Unidad 4. Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo Unidad:

Establecer límites, identificar redes de apoyo y disminuir la presencia de culpa". Contenidos y actividades adecuadas, y adaptadas.

Objetivo Sesión:

Identificar los cambios que han sufrido a lo largo de este trayecto y generar compromisos a futuro.

Mensaje clave a construir:

“¿Qué va a pasar conmigo?”
“¿A qué me comprometo?”

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.
Reinventarnos a nosotros mismos.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, que recuerdan de la sesión pasada y quienes pusieron en práctica las respiraciones.

También se preguntará qué emociones estuvieron presentes durante la semana y si identificaron pensamientos.

Se recuerda el código de conducta.

Actividad 1. Caminando a la vida

Material:
4 carteles con nombres
de: inicio, pasado, deseo
(futuro) y presente
Tiempo: 40 min

Uno de los facilitadores les pide que se sienten en un lugar cómodo y se le entrega a cada uno/a una hoja en blanco y un bolígrafo.

Se les pide que escriban una carta a mí misma/o donde me expliquen lo siguiente:

- ¿Qué ha pasado en mi vida?
- ¿Qué puedo decir de la muerte de mi madre?
- ¿Qué miedos me siguen acompañando?
- ¿Qué ha cambiado en mi durante este tiempo?
- ¿A que me estoy comprometiendo?

La carta tendrá que comenzar con: Yo...

Se les darán algunos minutos para que escriban su carta, en caso de que alguno/a no tenga consolidada la escritura podrá realizar un dibujo.

Se les pedirá que mantengan con ellos la carta. La pueden doblar y poner en algún lugar donde no les impida continuar con las actividades.

Actividad 2. El túnel de la calma

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 20 minutos

Uno de los facilitadores crea un círculo en medio del espacio de trabajo con la mayoría de los adolescentes, el otro facilitador selecciona a un/a adolescente para la actividad, deben existir 4 cartulinas deben estar pegadas en cada extremo de la habitación de la siguiente manera, se inicia en una cartulina con nombre de inicio, enfrente del inicio debe estar la cartulina del presente, a la derecha estará el pasado y a la izquierda el deseo, las indicaciones son:

- 1.- Un facilitador comenta: Vamos a tomarnos todos de las manos para formar un círculo. Se pondrá música tranquila.
- 2.- El otro facilitador elegirá a un adolescente solicitando su permiso para tomarle la mano.
- 3.- Caminarán lentamente al cartel del pasado, cuando se detenga enfrente, la música se parará.
- 4.- Luego el facilitador fomenta la participación del adolescente utilizando alguna pregunta relacionada con el miedo y preocupación ¿A qué le tenías miedo?, ¿Qué te preocupaba? (Pasado)
- 5.- Después caminarán de lado derecho de frente a la cartulina del pasado mientras el círculo hasta llegar a la cartulina del deseo (Futuro), aquí se pregunta cosas que el adolescente quiera o le gustaría realizar ¿Qué te gustaría ser de grande?, ¿Qué deseo te gustaría cumplir?
- 6.- Cierran el final con la cartulina del presente, ¿cómo te sientes hoy? Dime una cualidad o fortaleza tuya.

Las fases deben ser descriptivas si se van a referir a alguna cualidad física, motivación si se trata de alguna meta y al final terminar con un aplauso de los demás adolescentes del círculo y así pasará cada uno de ellos.

Nociones teóricas:

Acompañar es “estar al lado de”, brindar apoyo humano que reconforta y alivia. Esta acción in-

cluye escuchar atentamente, dejar de hablar y permitir que el silencio tenga su lugar en aquellos problemas, situaciones y preguntas que, ante el dolor y la tristeza, resultan impronunciadas. Al caminar con las manecillas del reloj representa al mundo y las personas que convivimos en todo momento. La empatía de escuchar diferentes afectados hablando de miedo y preocupación cambia cuando sienten que los miembros del grupo están apoyados de forma presente. La liberación de culpas, la liberación de todo lo que viví y que no me corresponde traerlo a cuentas. Tomar el lugar que corresponde como hija, como hijo. Saber decir “mamá, tú eras la grande”. A la vez, saber que cuento con personas que me pueden dar seguridad. Pero que la paz de cada uno es responsabilidad de cada uno. Se puede hablar más sobre el perdón a sí misma/o porque es el perdón más difícil. Se puede dar la palabra para mejorar la comprensión del tema. Insistir desde la terapia cognitivo-conductual, que se genere la reflexión dirigida a NNA: donde estoy físicamente, donde estoy en mis emociones y sentimientos y donde estoy cognitivamente.

Cierre de sesión

Cierre de sesión

10 minutos

- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indaga si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Se les pedirá que la próxima sesión traigan con ellos los objetos que depositarán en la caja.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- En la actividad puede prestarse a proyecciones con el tema de la madre difunta, si esto llega a ocurrir deben reforzar los elementos básicos de la muerte y dar espacio a que acuda a la caja de los recuerdos cuando termine la actividad.
- El terapeuta usará mensajes de apoyo cuando cada que un adolescente hable del pasado, los integrantes dirán un mensaje de apoyo que el otro facilitador promueve: “Tú puedes”, “Estamos contigo”, luego en la cartulina del futuro pueden dar mensajes como: “lo lograrás”, “Puedes hacerlo”.

Sesión 14

SESIÓN 14: Redes de apoyo/ Unidad 4. Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer límites, identificar redes de apoyo y disminuir la presencia de culpa". Contenidos y actividades adecuadas, y adaptadas.

Objetivo sesión:

Identificar y fortalecer redes de apoyo con las que cuentan y confían.

Mensaje clave a construir:

"Soy muy importante en la vida de algunas personas".
"Hay personas que me quieren, me cuidan y apoyan".

Competencias a desarrollar:

Reinviértanos a nosotros mismos.
Revisar nuestro sistema de creencias y valores.
Saber que hay personas que se preocupan por él o ella.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están, cómo les fue durante la semana, con quién platicaron de la sesión, que recuerdan de la sesión pasada y quienes pusieron en práctica las respiraciones.

También se preguntará qué emociones estuvieron presentes durante la semana y si identificaron pensamientos.

Se recuerda el código de conducta.

Actividad 1. “Las pérdidas”

Material:

16 tarjetas o rectángulos de papel y un bolígrafo para cada participante.

Tiempo: 50 min

Se da la bienvenida al grupo, reconociendo los aprendizajes de la sesión pasada, como se sienten ahora, si en la semana tuvieron algunas reacciones con sus emociones en situaciones vividas durante la semana y se explican las actividades que trabajaremos el día de hoy.

Cada adolescente tendrá 16 tarjetas pequeñas (puede ser una hoja blanca tamaño carta cortada en 16 piezas iguales), en las primeras 4 escribirán las cuatro personas más importantes, en las segundas las 4 cosas materiales imprescindibles, en las siguientes los 4 valores más relevantes y en las últimas 4 las metas de vida.

Después imaginar que suben a un barco y van lanzando lo menos importante de cada grupo de tarjetas, hasta quedarse con una de cada grupo. Una de las facilitadoras las va recogiendo y las arruga y coloca en un bote de basura.

Reflexión sobre lo que realmente importa, preguntar al grupo, quién quiere compartir, con qué se quedó y por qué, recordar que las decisiones son importantes, asumir la decisión elimina el miedo y da oportunidades de vida sin dolor, sin culpas o remordimientos.

Noción teórica:

Estar en la vida vamos ganando y perdiendo, conociendo personas y luego las dejamos de ver, tenemos cosas favoritas que luego ya no lo son, pero los valores nos acompañan, y las metas, aunque las cambiemos, son importantes porque nos dan una guía de vida. Es muy importante siempre estar haciendo metas. Asimismo, es fundamental hacer duelo a las cosas, personas, valores, que van quedando atrás pero que seguramente nos dieron algo en el tiempo que las tuvimos.

Actividad 2. Diario de la gratitud

Material:

Anexo

Lápices

Tiempo: 15 min

Uno de los facilitadores les entregar cada uno, un diario de la gratitud y les dirá lo siguiente:

“Buscar motivos para estar agradecido, hace que uno se sienta mejor. La gratitud es la entrada a la felicidad. Este diario, te propone que expreses tus emociones y sentimientos y que identifiques cosas de las cuales estás agradecido. Este diario es tuyo, el día de hoy contestaras la primera página y de tarea tendrás que contestar una página cada día, hasta que nos volvamos a ver”

Noción teórica:

El Diario de la gratitud es una herramienta para que uno se conozca mejor y encuentre, en las vivencias de cada día, motivos de agradecimiento y bienestar a pesar de las dificultades que se nos vayan presentando (Núñez y Valcárel, 2013).

El presente es el único momento que podemos vivir. El estar en el aquí y en el ahora con una mentalidad abierta y la conciencia plena, participando totalmente con la atención debida a lo que está ocurriendo y nuestro alrededor es la clave de nuestro bienestar. La dirección que seguimos siempre debe estar determinada por los valores y no por las imposiciones sociales.

Cierre de sesión

- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y

sensaciones.

- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Se les pedirá que la próxima sesión traigan con ellos los objetos que depositarán en la caja.
- Despedida.

Sugerencias bibliográficas:

Núñez, C. y Valcárel, R. (2013) Diario de la gratitud. Palabras aladas. Obtenido en: https://www.palabrasaladas.com/pdf/libro/diario_de_la_gratitud_muestra.pdf
pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sesión 15

SESIÓN 15: Tomar lo importante, entregar el resto./ Unidad 4. Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer límites, identificar redes de apoyo y disminuir la presencia de culpa". Contenidos y actividades adecuadas, y adaptadas

Objetivo sesión:

Que los adolescentes resignifiquen la pérdida de su madre y continúen con su vida y a partir de ello, logren mejorar su percepción personal.

Mensaje clave a construir:

Puedo recuperarme, puedo sentirme bien.
Mi mamá siempre ocupará un lugar especial,
pero tengo continuar con mi vida.

Competencias a desarrollar:

Resignificar la pérdida y continuar con la vida.

Actividad 1. Cierre de la caja de los recuerdos

Material:

Caja
Fotografía de su mamá
Objeto que les recuerde a ella.
hojas blancas
colores
lápices.

Tiempo: 40 min

El /la facilitadora le pedirá a cada adolescente que tomen su caja de recuerdos, les dará la opción de poder decorarla un poco más. Después les pedirá que coloquen dentro de la caja el objeto que les recuerda a su mamá.

Posteriormente se les pedirá que escriban una carta a su mamá, explicando cómo se siente ahora, a partir de haber asistido a la sesión. Una vez que terminen la carta, se les pedirá que coloquen dentro de la caja, dicha carta y la fotografía de su mamá.

Se les dará 5 minutos para que cada uno/a observe lo que se encuentra dentro de la caja y cada uno a su tiempo, cierre la caja cuando esté listo.

El/la facilitadora les pedirá que cada uno/a se siente frente a su caja, en cualquier espacio del salón, y les pedirá que cierren los ojos y dirá lo siguiente:

Imagínense que se encuentran en ese lugar seguro que dibujaron en la primera sesión, vean qué objetos hay, cuál es la temperatura ¿hace calor? ¿está fresco?, ¿a qué huele?, ¿qué ruidos escuchas? ¿cómo te sientes en este lugar? Imagina por unos minutos que estás ahí, con tu caja de recuerdos (dar un minuto).

Respira profundo tres veces y lentamente abre los ojos.

Ahora, el facilitador pedirá que cada uno se pare y tome su caja. Les dirá lo siguiente:

Tendrán que visualizar que se encuentran en ese lugar que se imaginaron hace un momento y van a buscar un espacio donde colocar su caja, donde no obstruya para caminar. Tienen que pensar muy bien el lugar dónde la van a colocar, porque será un lugar muy especial. Una vez que la coloquen deberán caminar por todo el salón.

(El/la facilitadora dará 10 minutos para que todos encuentren un lugar donde poner su caja y caminen por el aula).

Reflexión plenaria:

¿cómo se sintieron, cuando dejaron su caja?, ¿qué sintieron cuando caminaron?

Así será ahora, esa persona siempre tendrá un lugar muy especial para ustedes, pero tendrán que seguir caminando en la vida. Esa caja de recuerdos, esa persona (su madre), no puede impedir que sigan caminando, es importante que coloquen a su mamá en un lugar muy especial de su corazón y sus pensamientos, pero sin que les dificulte continuar con su vida. Ustedes tienen planes y metas en su vida y deben seguir para poder lograrlos.

Al final todos se dan un aplauso.

Actividad 2. El túnel de la calma

Material:
Espacio amplio
Tiempo: 30 min

Se colocan las personas frente a frente con una distancia de 1 metro, en pares haciendo dos filas. Se decide en qué extremo de la fila se iniciará. La persona que se encuentra con su pareja en un extremo de la fila ingresa al túnel, donde cada una de las personas que están formando el túnel y le dirá algo positivo, alguna cualidad, la persona que va pasando por en medio lleva los ojos cerrados y los brazos cruzados sobre su pecho. Las personas que forman el túnel la cuidarán de que no se caiga, de que vaya por en medio del túnel.

Y la última pareja se pondrá de acuerdo para recibir a la persona con los ojos cerrados, darle un aplauso y decirle “has llegado”, abre los ojos y se dispone a recibir a la siguiente persona que ha empezado a caminar por el túnel, recibiendo palabras amables y caricias agradables. Y así hasta que todas las personas hayan pasado.

Finalmente se hace un círculo humano y se propicia un gran aplauso entre todas las personas participantes incluyendo a las facilitadoras.

Nociones teóricas:

Llevar a cabo el duelo: Las personas podemos estar seguras de una sola cosa, podemos vivir muy felices, pero siempre experimentamos pérdidas, de cómo las manejamos dependerá nuestra calidad de vida. La muerte siempre nos confronta con el verdadero sentido de las cosas. “No hay mayor presencia que la ausencia”.

Es necesario recuperarse y continuar, dando muestra de ajuste y adaptación, aunque hay que tomar en cuenta que aniversarios, navidades, cumpleaños, etc., serán situaciones que nos retornen a volver a extrañar y a preguntarnos “por qué”.

Cierre de sesión

10 min

- Se les pedirá que comiencen a identificar si vienen pensamientos en ese momento y poco a poco los dejen ir y se concentren en su respiración (repetirán el ejercicio en varias ocasiones).
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Se indagará si lograron conectar con sus emociones, pensamientos y sensaciones.
- Se les pedirá que durante la semana continúen realizando el ejercicio.
- Se les pedirá que comenten cómo se sintieron en la sesión y se llevan el compromiso de asistir a la siguiente sesión.
- Se les pedirá que la próxima sesión traigan con ellos los objetos que depositarán en la caja.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

- Es importante que los y las adolescentes sientan validadas sus emociones y sentimientos. Los facilitadores deben estar pendiente del proceso de cada uno y si es necesario intervenir el facilitador con el adolescente que necesite de forma individual.

Sesión 16

SESIÓN 16: Resignificando mi vida/ Unidad 4: Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo Unidad:

Establecer límites, identificar redes de apoyo y disminuir la presencia de culpa". Contenidos y actividades adecuadas, y adaptadas.

Objetivo Sesión:

Resignificar en los adolescentes y sus personas cuidadoras la pérdida y reforzar la visión del inicio de una nueva etapa de vida

Mensaje clave a construir:

"Estamos juntos".
"Pude hacer cosas para cambiar y transformarse".
"Esta plantita es significado de este nuevo inicio y con cuidado y amor, podremos salir adelante".

Competencias a desarrollar:

Resignificar la pérdida y continuar con la vida.
Comunicación asertiva.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/, etc.).

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pondrá en un lugar visible.

También el/la facilitadora explicará que se encuentran en la parte final del modelo y les preguntará a los participantes, ¿cómo se han sentido?

Actividad 1. Post-test

Material:

Hojas blancas

Lápices

colores

Tiempo: Aprox. 1 hora

1. Se les entrega a los/as adolescentes y a las personas cuidadoras las copias de los cuestionarios (Cada uno en su respectivo grupo).
2. Se les recuerda que pueden preguntar cualquier duda sobre las frases que allí aparecen.
3. Se les indica que completen todas las líneas o preguntas. Esto es muy importante para poder entender si las actividades funcionaron o no.
4. Se les indica a dónde dejar los cuestionarios cuando terminen de llenarlos.
5. Se sugiere que el equipo facilitador lea los reactivos de las pruebas, para asegurar que todo el grupo vaya contestando al mismo tiempo, optimizando el tiempo.

Actividad 2. Agradezco y me comprometo

Material:

Hojas blancas

Lápices

colores

Tiempo: 30 minutos

1. Cada persona tiene que preparar una carta (pueden hacer un dibujo) y se cuenta con 20 minutos para ello. Las personas cuidadoras prepararán uno para cada uno de los adolescentes que tiene a su cargo. Los adolescentes harán uno para su persona cuidadora.
2. Se indica que en la carta tienen que colocar el nombre de la persona a quien se lo entregarán y escribir o dibujar lo que le agradecen y un compromiso que quieran hacer con esa persona.
3. Posteriormente, ya que todas y todos hayan terminado, se pedirá que reúnan en un mismo espacio.
4. Cada persona entregará carta a quien se la dirigió (se dará 10 minutos para que cada uno busque un espacio donde pueda leer o ver su carta).
5. Al final, el equipo facilitador agradece la participación y pide un aplauso para todas y todos.

Actividad 3. Esta planta significa un nuevo comienzo

Material:

Frasco de vidrio

Algodón

Frijoles

Agua

Cinta adhesiva

Plumón

Tiempo: 30 minutos

1. El equipo facilitador les pedirá que se reúnan por familias, a cada familia se le entregará el material y se le dará las siguientes indicaciones para que las realicen en equipo.
2. Coloque algodón sobre el frasco de vidrio.
3. Coloque los frijoles (4) con cuidado en diferentes partes del frasco, evita que queden pegados o que queden en el fondo
4. Agrega un poco de agua con cuidado para humedecer el algodón. Evita que sea en exceso
5. Con ayuda de la cinta adhesiva, pega un pedazo de papel indicando la fecha en que han colocado el frijol en el frasco, de esta manera será más fácil hacer la observación de cómo va creciendo su plantita.

Se les dará las siguientes recomendaciones de cuidado:

Coloque el frasco cerca de la luz, por ejemplo, en una ventana.

Poner diariamente un poco de agua para humedecer el algodón.

Reflexión plenaria:

Esta planta significa el inicio de una nueva etapa, en donde conforman una nueva familia. Y como este frijolito debe de tener sus cuidados diarios (Ponerla cerca del sol y regarla) para que crezca una planta san y fuerte, ustedes también deben cuidarse entre sí, darse amor, escucharse, apoyarse para que logren continuar con su vida, sanos, felices y seguros.

Para finalizar se les pedirá que se den un abrazo.

Cierre de sesión

10 min

- Para finalizar se les pedirá que se sienten
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Todos y todas se darán un aplauso.
- Despedida.

Anexo 1

Anexos 1. (Sesión 5)



Anexo 2

Anexo 2. (sesión 5)

Enfado	Culpa	Ansiedad o impotencia	Tristeza

Anexo 3

Anexo 3.

Registro de mis pensamientos

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento alternativo
Perdí a mi papá, ahora tendré que vivir con mis tíos.	Nadie de esa casa me querrá. Estaré solo.	Tristeza Rabia Frustración	Llego a casa de mi tío y me encierro en el cuarto.	Estoy en una nueva casa, es un buen momento para conocer a mi familia.



Anexo 4

Anexo #4

¿QUIÉN SOY YO?

QUIÉN SOY YO

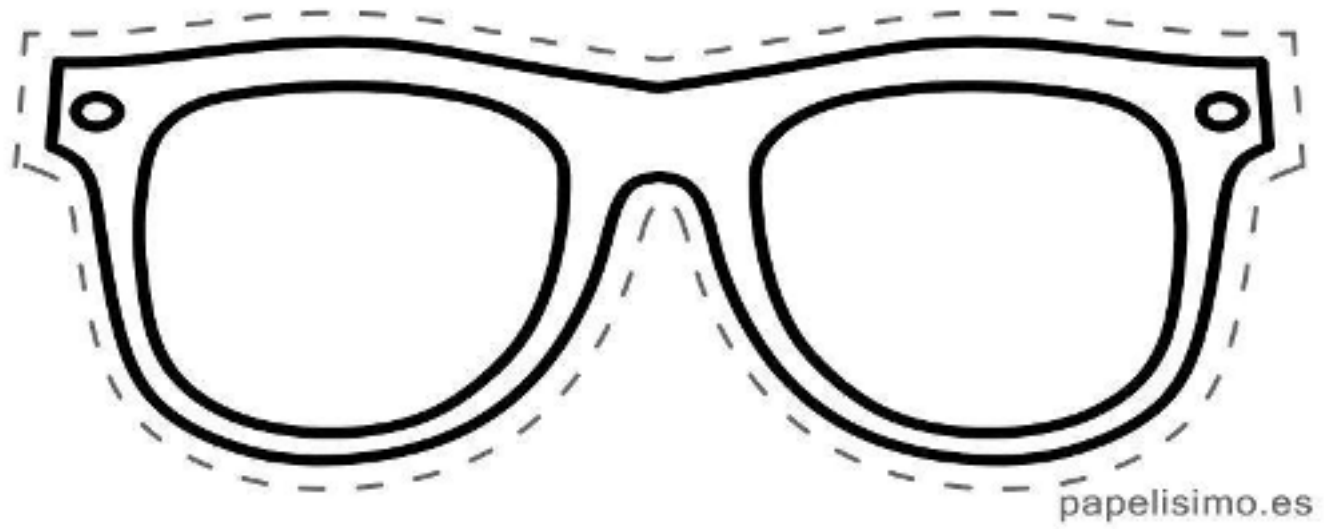
The worksheet is divided into several sections:

- Top Left:** A large empty box for an **Autorretrato** (Self-portrait).
- Top Right:** A grid for **Nombre completo** (Full name) and **Raza/Cultura** (Race/Culture).
- Middle Left:** A section for **Mis aficiones** (My hobbies), containing a tilted box for **Se me da mejor...** (I'm better at...) and a box for **Cumple** (Celebration).
- Middle Right:** A vertical box for **Mi familia** (My family).
- Bottom Left (Top):** A box for **Me siento orgullos@ de...** (I am proud of...).
- Bottom Left (Middle):** A box for **Admiro a...** (I admire...).
- Bottom Left (Bottom):** A box for **He vivido en...** (I have lived in...).
- Bottom Right (Top):** A large circular section titled **FAVORITOS** (Favorites), divided into segments for: **Mascotas** (Pets), **Comida** (Food), **Música** (Music), **Libro/Revista** (Book/Magazine), **Clase/Asignatura** (Class/Subject), **Deporte/Equipo** (Sport/Team), **Película** (Movie), **Programa TV** (TV Program), and **Color** (Color).
- Bottom Left (Far Left):** A vertical box for **Paso mi tiempo libre en...** (I spend my free time...).
- Bottom Left (Inner):** A box for **Nunca he...** (I have never...).
- Bottom Left (Bottom):** A box for **Suceso + importante** (Event + important).
- Bottom Left (Far Bottom):** A box for **Cualidades de una buena maestra** (Qualities of a good teacher).
- Bottom Left (Bottom Right):** A box for **Recuerdo favorito de mi infancia** (Favorite memory of my childhood).



Anexo 5

Anexo #5



Sesiones con personas cuidadoras de NNAVF

Sesión 0

SESIÓN 0: Pre-test / Unidad 1. Encuadre y empatía Unidad

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer rapport y empatía. Desarrollo de la confianza fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

Que las personas cuidadoras conozcan los objetivos de las sesiones que se tendrán con ellas y ellos y conocer sus expectativas. Aplicar batería de instrumentos para pre-test.

Mensaje clave a construir:

“Soy parte de un nuevo grupo”.

“La evaluación es para saber si las sesiones provocan los cambios esperados. No es evaluación sobre las personas ni sobre sus conocimientos”.

Competencias a desarrollar:

Empatía
Confianza

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

30 min.

Establecer rapport, en esta primera sesión la empatía y el desarrollo de la confianza es fundamental. Se inicia esta sesión mediante las presentaciones del equipo facilitador y también se presentan las personas cuidadoras. Las y los facilitadores realizan la presentación del programa. Se retoma un espacio para conversar y registrar en papel rotafolio sobre las expectativas tanto de las facilitadoras como de las personas cuidadoras.

Este papel rotafolio se llevará cada sesión y se colocará en un lugar visible. Se hace un compromiso para no faltar a ninguna sesión.

Actividad 1. Mis expectativas

Material:
Sillas
Espacio amplio
Tiempo: 30 min.

Después de dar la bienvenida a las personas cuidadoras les piden que se sienten en círculo. Las facilitadoras con apoyo de una presentación de PowerPoint explicarán los objetivos de las sesiones que se tendrán con ellas y ellos. Enseguida dan el espacio para que las participantes hablen sobre sus propias expectativas.

Se explicitan a manera de guía las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los supuestos de su presencia en este espacio?
2. ¿Qué piensan que les hacen falta para hacerse cargo de NNA?
3. ¿Cuál es su expectativa de lo que encontrarán aquí?
4. ¿Qué necesitan emocionalmente?
5. Que cada persona cuidadora comparta una meta.

El equipo facilitador participará como mediador.

Actividad 2. Pre-test

Material:
Batería de instrumentos
Tiempo: 1 hora

Los/ las facilitadoras presentarán por medio del uso de Power Point o rotatolio la siguiente información del curso:

1. Se aplicarán los instrumentos para la medición de resultados de la intervención (ver manual respectivo para la aplicación e interpretación de datos).
2. Se explicita que se prevea la medición de resultados, es decir, que ellas y ellos podrán saber cómo salieron las cosas luego de la intervención.
3. Describir las acciones de pretest, postest y seguimiento.
4. Indicarles que no es una evaluación hacia ellas sino hacia la efectividad de la intervención y para la mejora de esta, por lo que se les pide contestar con confianza y honestidad plena.

Cierre de sesión

15 min

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Sugerencias para facilitadores:

La facilitación en esta sesión tiene el propósito de que las personas cuidadoras se apropien de un espacio de confianza, en un colectivo donde puedan expresar su dolor por la pérdida por feminicidio, se identifiquen en sus grandes temores. Asimismo, que surjan los desafíos con propuestas creativas para su desarrollo, compromiso como cuidadoras y su plan de vida.

El equipo de facilitadores, explicarán que son profesionales del área de psicología que busquen dar el acompañamiento de manera continua y cercana para contribuir a la elaboración de su proceso de duelo, así como orientadores sobre su proceso de crianza con los NNA.

Sesión 1

SESIÓN 1: CONOCIÉNDONOS EN UN ESPACIO SEGURO/ UNIDAD 1. ENCUADRE Y EMPATÍA UNIDAD

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer rapport, y empatía, desarrollo de la confianza fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

Establecer rapport: en esta primera sesión es fundamental la empatía y el desarrollo de la confianza.

Se inicia esta sesión después hacer las presentaciones y el acuerdo de objetivos entre las facilitadoras y las personas cuidadoras, construyendo un vínculo de confianza.

Al final de la primera sesión aplicar un pretest.

Mensaje clave a construir:

“Soy parte de un nuevo grupo”.

“La evaluación es para saber si las sesiones provocan los cambios esperados. No es evaluación sobre las personas ni sobre sus conocimientos”.

Competencias a desarrollar:

Empatía
Confianza

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

30 min.

Continuar con la construcción del rapport, empatía y confianza. El equipo facilitador realiza la presentación del programa, se conversa nuevamente sobre las expectativas tanto de las personas facilitadoras como de las personas cuidadoras.

El papel rotafolio se llevará cada sesión y se colocará en un lugar visible. Se hace un compromiso para no faltar a ninguna sesión.

Actividad 1. Gestos

Material:
Sillas
Espacio amplio
Tiempo: 30 min.

El equipo facilitador pedirá a todas las personas cuidadoras que pongan sus sillas en forma de círculo para que todos se puedan ver.

Las personas facilitadoras pedirán que quien diga su nombre y hagan una mímica de un animal. El resto del grupo debe adivinar que animal está representando, así sucesivamente hasta que todas y todos participen.

El reto es que todas las personas cuidadoras se sepan el nombre de todas y todos al terminar la dinámica.

*Esta dinámica tiene el objetivo de romper el hielo y que las personas se relajen mediante el juego.

Actividad 2. Código de conducta

Material:
Plumones
Rotafolio
Tiempo: 30 minutos

El equipo facilitador explica que es muy importante acordar ciertas normas en el grupo, debido a que se van a trabajar temas delicados y se debe generar un ambiente de respeto. Se elabora un código de conducta, en el que cada participante escribirá o mencionará una consigna o acuerdo para el trabajo en las sesiones del curso/taller, incluso las facilitadoras podrán escribir alguna (s) consigna (s).

El rotafolio con el código de conducta se encontrará en un lugar visible a lo largo de las sesiones.

Cierre de sesión

15 min

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Sugerencias para facilitadores:

A su vez, la elaboración del código de conducta pretende que las personas cuidadoras sean capaces de interiorizar sus propios valores y creencias para una vida con armonía y compromiso.

Se recomienda reforzar los beneficios de tener un espacio de escucha entre personas que vivieron la pérdida de una hija, hermana o familiar cercano como consecuencia de un delito, con el fin de poder compartir experiencias, dudas o miedos que regularmente se dificultan expresar con otras personas.



Sesión 2

SESIÓN 2: HUMANIDAD COMPARTIDA/ Unidad 1. Encuadre y empatía Unidad

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer rapport y empatía. Desarrollo de la confianza fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

Las personas cuidadoras se conozcan a mayor profundidad entre sí, identifiquen que han vivido situaciones similares, compartan preocupaciones que tengan con respecto al ámbito de trámites legales y conozcan, de manera general, cuáles son estos trámites para obtener custodia de NNAVF en dado caso que exista un juicio.

Mensaje clave a construir:

Comparto con mis compañeras y compañeros situaciones similares.

Competencias a desarrollar:

Comunicación asertiva

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (la persona facilitadora puede dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Yo soy, yo estoy aquí

Material:

Tiempo: 30 min.

Se pide a las personas cuidadoras que organicen las sillas en un círculo y se dan las instrucciones. Se nombran del 1 al 4 (dependiendo del número de personas, si fuera un grupo pequeño, se puede trabajar en parejas). Se hacen 4 grupos y se organizan en pequeños círculos (las personas número 1, las personas número 2, las personas número 3 y las personas número 4). Se pide que una persona voluntaria inicie diciendo “yo soy...” durante un minuto, mirando a los ojos a las otras personas. (Se les pone un ejemplo, yo soy mujer, soy mamá, soy abuela, soy cuidadora de unos niños que ahora viven en mi casa, soy una mujer que tiene miedo ante su nueva vida, soy esposa, soy buena cocinera, soy muy llorona...).

El/la facilitadora al minuto dice “cambio” y la persona que está a la derecha de la persona que inició sigue para decir “yo soy...” y así hasta que todas las personas de cada equipo digan quienes son.

Posteriormente, durante un minuto cada persona dentro de los círculos dirá “Yo estoy aquí porque...”

Es muy importante que se construya un clima de confianza, seguridad y respeto.

Reflexión plenaria:

El equipo facilitador preguntará a las personas cuidadoras que comenten cómo se sintieron durante la actividad. Después de que comenten, se les preguntará si sintieron identificadas/os con alguna de las cosas que se compartieron.

*Es muy importante recalcar la distancia en las implementaciones que se realicen durante la pandemia de Covid.

Actividad 2. Preocupaciones sobre aspectos legales

Material:

Proyector

Computadora

Sillas

Espacio amplio

Anexo #1

Tiempo: 1 hora

El equipo facilitador pide que se acomoden las sillas en círculo y se inicia esta actividad con pregunta detonadora:

¿Alguna o alguno de ustedes le preocupa no conocer o realizar trámites legales, ahora que asumen el cuidado de NNA?

A partir de esta pregunta se da el espacio para que las personas cuidadoras expresen sus preocupaciones, ideas y pensamientos sobre este tema.

Posteriormente el equipo facilitador proyectará una presentación para explicar las instituciones que participan en dichos trámites y qué deben de hacer de manera general.

Finalmente, se le entregará a cada persona cuidadora una hoja con un flujograma (anexo# 1) con la información sobre los trámites.

Se terminará con una reflexión plenaria a partir de la siguiente pregunta:

¿Qué esperan del proceso legal?



Cierre de sesión

10 min

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Se les pide que para la siguiente sesión deben traer una fotografía de algún momento feliz, la pueden traer impresa o en celular (si no les es posible, llevar la fotografía, se les pide que piensen en un momento muy feliz).
- Despedida.

Sugerencias para facilitadores:

Es muy importante que los facilitadores identifiquen si alguna de las personas cuidadoras necesita contención en la segunda fase de la primera actividad.

Es importante que el equipo facilitador conozca el proceso legal que pueden estar llevando las personas cuidadoras del presente modelo.

Sesión 3

Sesión 3: Mi situación/ Unidad 1. Encuadre y empatía Unidad

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Establecer rapport y empatía. Desarrollo de la confianza fundamental para la adherencia a las sesiones.

Objetivo sesión:

Que las personas cuidadoras se sientan escuchadas al compartir los problemas a los que se enfrentan y puedan conocer otras perspectivas de situaciones similares que han vivido sus compañeros.

Mensaje clave a construir:

“Tengo derecho a contar mi historia”.
“Tengo derecho a ser escuchada(o)”.

Competencias a desarrollar:

Comunicación asertiva.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 minutos

La persona facilitadora pedirá que acomoden las sillas en forma de círculo.

Una vez que todos estén sentados, les da la bienvenida y les explica que este es un espacio para ellas y ellos y dice:

“La dinámica con la que vamos a trabajar en esta sesión y en otras, será compartir lo que cada uno desee sobre sus experiencias. Yo voy a ir haciendo unas preguntas y

quien guste puede compartir lo que piensa, siente al respecto. Es muy importante el respeto entre todos nosotros y comprometernos a que lo que se hable dentro de estas sesiones es confidencial, es información que no sale de aquí, para que así todas y todos nos sintamos con la libertad de expresarnos”.

“Antes de iniciar las preguntas, me gustaría que cada uno dijera su nombre y en una palabra cómo se siente”.

Guion de preguntas

40 minutos

¿Qué problemas han enfrentado en el pasado?

¿Qué hicieron para enfrentarlos?

¿Qué problemas están enfrentando actualmente?

¿Qué podemos hacer para enfrentarlo?

Actividad de cierre.

Tiempo: 20 minutos

En la sesión anterior se les pidió que trajeran una fotografía de algún momento muy feliz (pueden traerla impresa o desde su celular). Cada uno de las personas cuidadoras mostrará su fotografía y describirá ese momento feliz.

Cierre de sesión

15 minutos

Quien se encarga de moderar el focus debe realizar una breve síntesis de las temáticas abordadas y dar cuenta de algunas de las perspectivas. Se debe ofrecer a los participantes la oportunidad de realizar una reflexión final.

Para finalizar se pedirá a todos que cierren los ojos y realicen 4 respiraciones profundas, inhalando aire durante 5 segundos, reteniendo el aire durante 10 segundos y exhalando lentamente durante 8 segundos.

Finalmente se darán un aplauso y se pueden retirar.

Sugerencias para equipo facilitadores

El facilitador debe identificar si requiere incluir algunas otras preguntas generadoras a partir de la dinámica de la actividad con el fin de poder facilitar la expresión emocional, así como realizar la contención necesaria para los cuidadores, de manera que la dinámica gire en torno a reforzar la capacidad de afrontamiento, la adaptación de las familias a la pérdida y la capacidad de ofrecer a los NNA un hogar para su desarrollo.

Sesión 4

Sesión 4: Sintiendo mi duelo/ Unidad 2. Mi proceso de duelo

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Que las personas cuidadoras identifiquen que viven un proceso de duelo y que vivan cada una de las tareas propuestas por Worden: Aceptar la realidad de la pérdida, expresar las emociones y el dolor, adaptarse al medio sin el ser querido, recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.

Objetivo sesión:

Que las personas cuidadoras logren aceptar la pérdida a través de las dinámicas propuestas.

Mensaje clave a construir:

“Ella no está”.

“Me puedo permitir sentir su ausencia”.

Competencias a desarrollar:

Reconocer realidad de la pérdida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pondrá en un lugar visible.

Actividad 1. Nombrando mi pérdida.

Material:

Ovillo de lana

Tiempo: 40 minutos

El equipo facilitador dará una introducción sobre lo que es duelo:

“Duelo es un proceso normal y necesario de adaptación a una pérdida, es una cuestión muy compleja y se experimenta de muchas y variadas formas”.

El día de hoy trabajaremos con el primer paso en un proceso de duelo: Aceptar la pérdida.

¿Se imaginan que quiere decir esto de aceptar la pérdida? (Se da un espacio para que opinen las personas cuidadoras).

Ahora les pediremos que hagan un círculo de pie. Se le da a una de las cuidadoras el ovillo de lana y se les da la indicación de que formarán una telaraña con ese hilo, se lo tendrán que lanzar entre las y los participantes, antes de lanzar el ovillo tendrán que decir el nombre o apodo de aquella ser querida que falleció.

Si son poco participantes habrá una segunda ronda para lanzar en ovillo y se les pedirá que mencionen el parentesco que tenían con aquella persona y una característica de esa persona.

Ya que se forme la telaraña, el facilitador hará una reflexión sobre cómo esta telaraña se parece al duelo.

“Cuando uno pierde a un ser querido, son muchas las emociones y sentimientos que experimentamos, muchas preocupaciones, incertidumbre sobre qué va a pasar y miedos. Todo esto es parte del proceso de duelo, es normal sentirse así. Nos podemos sentir como esta telaraña sin principio, ni fin. Pero poco a poco trabajando con sus sentimientos, emociones y lograr resignificar la pérdida podrán continuar con su vida”.

Ahora tendrán que deshacer la telaraña, antes de lanzar el ovillo, deberán decir en una palabra cómo se sienten.

Cuando terminen, todos se darán un aplauso.

Noción teórica:

Cuando alguien muere, incluso si la muerte es esperada, siempre hay cierta sensación de que no es verdad. La primera tarea del duelo es afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y no volverá. Parte de la aceptación de la realidad es asumir que el reencuentro es imposible, al menos en esta vida. La conducta de búsqueda se relaciona directamente con el cumplimiento de esta tarea (Worden, 2013).

Actividad 2. Mindfulness en el proceso de duelo.

Material:

Computadora

Bocina

Toallas o tapetes-

Tiempo: 30 minutos

El equipo facilitador pedirá que las personas cuidadoras se acuesten sobre los tapetes o toallas y se pongan cómodos reproducirá el audio del siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=--GLO1HyWv8>

Al terminar el audio, se pedirá que se reincorporen poco a poco.

Para terminar la actividad, se pedirá que compartan cómo se sintieron durante la actividad.

Noción teórica:

Mindfulness permite que podamos abrazar el dolor de la pérdida a través de esa actitud de acep

tación que promueve la práctica de la meditación. Nos enseña que no podemos huir de nuestros pensamientos, emociones, sentimientos, no podemos huir de nuestro dolor. Nos enseña a parar de correr y a aceptarlo todo como algo inherente a nuestras vidas. La aceptación nos enseña la forma de relacionarnos con nuestros pensamientos, emociones y sentimientos de una forma más saludable, sin tratar de eliminarlo ya que esto incrementa el sufrimiento. Lo que resistes, persiste; lo que aceptas se transforma (Kumar, 2005).

Cierre de sesión

10 min

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Sugerencias de aprendizaje para la facilitación de la sesión:

Es importante que en esta sesión las personas cuidadoras se sientan en un espacio de confianza.

El equipo de facilitadores debe estar alerta para identificar si alguna de las personas cuidadoras necesita contención individual.

Conocer y poner en práctica si es necesario de intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos.

Sugerencias bibliográficas:

Kumar, S. (2005) *Grieving mindfully. A compassionate and spiritual guide to coping with loss.* Oakland: New Harbinger Publications.

Worden. (2013) *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia.* Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Sesión 5

Sesión 5: ¿Cómo ha impactado el estrés en mi vida?/ Unidad 2. Mi proceso de duelo

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Que las personas cuidadoras identifiquen que viven un proceso de duelo y que vivan cada una de las tareas propuestas por Worden: Aceptar la realidad de la pérdida, expresar las emociones y el dolor, adaptarse al medio sin el ser querido, recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.

Objetivo sesión:

Que los participantes identifiquen los cambios que viven a partir de pasar por una experiencia traumática. Hablar de estrés post traumático.

Mensaje clave a construir:

“Identifico cambios en mi cuerpo, en mi comportamiento, en mi motivación”.

Competencias a desarrollar:

Sentir la pérdida.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 minutos

El/la facilitadora pedirá que acomoden las sillas en forma de círculo.

Una vez que estén sentadas, les da la bienvenida y les explica que este es un espacio para ellas y ellos. Asimismo, se les recuerda:

“Es muy importante el respeto entre todos nosotros y comprometernos a que lo que se hable dentro de estas sesiones es confidencial, es información que no sale de aquí, para que así todas y todos nos sintamos con la libertad de expresarnos”.

“Antes de iniciar las preguntas, me gustaría que cada uno dijera en una palabra cómo se siente”.

Guion de preguntas

40 minutos

¿Han tenido recuerdos involuntarios después de la muerte de su ser querida? ¿Desde cuándo? ¿Cómo se sienten con esos recuerdos?

¿Han evitado lugares, personas o cosas que les recuerden el hecho traumático?

¿Han tenido dificultades para dormir o, por el contrario, duermen mucho?

¿Han perdido interés en actividades o personas significativas?

Sugerencia para equipo facilitador:

Hacer explícita la exposición sobre las características de un trauma y la prevención del estrés postraumático, con el fin de que identifiquen los traumas complejos y sepan que hay acciones que ellos pueden realizar para poder manejar sus pensamientos y emociones, retomando algunos de los aspectos de reestructuración cognitiva

Actividad de cierre.

Material:

Hojas blancas.

Plumones.

Tiempo: 30 minutos

El equipo facilitador dice lo siguiente: Una de las características que tienen en común todas y todos ustedes, es que ahora son las y los cuidadores de niñas, niños o adolescentes. Nos gustaría que cada uno dibuje: ¿Qué significa para ustedes ser cuidador?

Se les da el material y un tiempo para que realicen sus dibujos y posteriormente lo mostrarán y explicarán al grupo.

Cierre de sesión

15 minutos

Quien se encarga de moderar el focus debe realizar una breve síntesis de las temáticas abordadas y dar cuenta de algunas de las perspectivas. Se debe ofrecer a las personas cuidadoras la oportunidad de realizar una reflexión final.

Se pedirá que cierren los ojos y realicen 4 respiraciones profundas, inhalando aire durante 5 segundos, reteniendo el aire durante 10 segundos y exhalando lentamente durante 8 segundos.

Al terminar, se darán un aplauso y se pueden retirar.

Noción teórica:

Se habla de trauma cuando hay acontecimientos que constituyen una amenaza grave para la integridad psicológica o física de las personas que los viven y frente a los que responden con una reacción intensa de temor, desesperanza y ansiedad. Es común, además de sentimientos de irritabilidad, la predisposición a respuestas reactivas de alarma por causas menores, pesadillas, imágenes invasivas que aparecen repetitivamente en la conciencia y provocan intensa angustia, sensaciones de extrañeza e irrealidad y tristeza. Estos son síntomas que se denominan en su conjunto “Síndrome de Estrés Postraumático”, suelen estar fuera de control y son fuente de profundo dolor psicológico (Payás, 2016). Por tal motivo, es importante que las personas facilitadoras expresen qué han sentido a partir de vivir un duelo por muerte traumática y los facilitadores deberán evaluar si es necesario una atención especializada para el tratamiento del TEPT.

Payás, A. (2016) Las tareas del duelo: Psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional. Paidós. México.

Sesión 6

Sesión 6: Hablemos de la pérdida/ Unidad 2. Mi proceso de duelo

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Que las personas cuidadoras identifiquen que viven un proceso de duelo y que vivan cada una de las tareas propuestas por Worden: Aceptar la realidad de la pérdida, expresar las emociones y el dolor, adaptarse al medio sin el ser querido, recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.

Objetivo sesión:

Que las personas cuidadoras verbalicen su pérdida y cómo ha cambiado su vida a partir de esa pérdida.

Mensaje clave a construir:

“Puedo hablar de mi experiencia”.
“No estoy sola”.

Competencias a desarrollar:

Manejo de trauma.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 minutos

El/la facilitadora pedirá que acomoden las sillas en forma de círculo.

Una vez que estén sentados, les da la bienvenida y les explica que este es un espacio para ellas y ellos. Se les recuerda:

“Es muy importante el respeto entre todos nosotros y comprometernos a que lo que se hable dentro de estas sesiones es confidencial, es información que no sale de aquí, para que así todas y todos nos sintamos con la libertad de expresarnos”.

“Antes de iniciar las preguntas, me gustaría que cada uno dijera en una palabra cómo se siente”.

Guion de preguntas

40 minutos

- ¿Cómo supieron de la muerte de su hija o ser querida?
- ¿Cómo cambio su vida a partir de muerte?
- ¿Tuvo algún efecto la actitud de las autoridades en el proceso de duelo?
- ¿Pudieron hablar con alguien sobre cómo se sentían?
- ¿Cómo enfrentaron la noticia de la muerte con los NNA?

Actividad de cierre

Material:
Hojas blancas.
Plumones.
Tiempo: 20 minutos

Se le pedirá a cada uno de los participantes que mencione 3 palabras positivas de cuidar a NNA.

Cada uno dirá las 3 palabras y al final se darán un aplauso todo el grupo.

Cierre de sesión

15 minutos

Quien se encarga de moderar el focus debe en este punto realizar una breve síntesis de las temáticas abordadas y dar cuenta de algunas de las perspectivas. Se debe ofrecer a los participantes la oportunidad de realizar una reflexión final.

Para finalizar se pedirá a todos que cierren los ojos y realicen 4 respiraciones profundas, inhalando aire durante 5 segundos, reteniendo el aire durante 10 segundos y exhalando lentamente durante 8 segundos.

Finalmente se darán un aplauso y se pueden retirar.

Noción teórica:

Guerra y Plaza (2009) mencionan que, como consecuencia de la exposición controlada, al hablar del hecho traumático, la persona modifica sus patrones de pensamiento disfuncionales asociados con el temor irracional. También se señala que la Desensibilización Sistemática modifica la percepción de autoeficacia de la persona, la cual es capaz de reconocer mayores recursos para hacer frente a la situación provocadora de ansiedad.

Guerra, C. y Plaza, H. (2009) Tratamiento Cognitivo-Conductual del Estrés Postraumático. Revista de psicología Chile. Vol. 18.



Sesión 7

SESIÓN 7: Expreso mis emociones y el dolor/ Unidad 2. Mi proceso de duelo

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Que las personas cuidadoras identifiquen que viven un proceso de duelo y que vivan cada una de las tareas propuestas por Worden: Aceptar la realidad de la pérdida, expresar las emociones y el dolor, adaptarse al medio sin el ser querido, recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.

Objetivo sesión:

Que las personas cuidadoras logren identificar sus sentimientos y expresen sus emociones asertivamente.

Mensaje clave a construir:

Competencias a desarrollar:

Expresar las emociones y el dolor.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Relacionando mis sentimientos

Material:

Anexo#2

Lápices

Lapiceras

Sillas móviles

Tiempo: 40 minutos

Para esta actividad se llevará a las personas cuidadoras a experimentar su dolor, disgusto, culpa, ansiedad e impotencia y tristeza, ya que puede ser que no los reconozcan o que no los sienta en el grado necesario. El/la facilitadora deberá decir que tendrán un cronometro para dar tiempo a que todas y todos participen y dará las siguientes indicaciones:

1. Primero comenzaremos hablando del enfado, ¿Qué creen que sea el enfado y cómo se siente?
2. Se les pide a las personas cuidadoras que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria, posteriormente se les da el significado por parte del facilitador/a.
3. El enfado es una sensación molesta, puede ser muy fuerte. En la que notas que te pones rojo o caliente de la cara y manos. Y a veces, te hace dar golpes o romper cosas sin querer.
4. Ahora continuaremos hablando de la culpa, ¿Qué creen que sea la culpa y cómo se sentirá?
5. De la misma manera, se les pide a las personas cuidadoras que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria, posteriormente se les da el significado por parte del facilitador/a.
6. La culpa es una acción u omisión que genera un sentimiento de responsabilidad por un daño causado. Se siente como si por nosotros hubieran sucedido cosas, pero la mayor parte de las veces no es verdad, solo la formamos en nuestra mente.
7. Se continuará con la ansiedad e impotencia. ¿Qué creen que sea y cómo se siente?
8. De la misma manera se les pide a las personas cuidadoras que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria, posteriormente se les da el significado por parte del facilitador/a.
9. La ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, extensa intranquilidad y extrema inseguridad.
10. Por último, hablaremos de la tristeza, ¿Qué creen que sea y cómo se siente?
11. De la misma manera se les pide a las personas cuidadoras que expresen sus ideas sobre los significados de manera voluntaria, posteriormente se les da el significado por parte del facilitador/a.
12. La tristeza es un sentimiento de dolor anímico producido por un hecho negativo que suele, manifestarse por un estado de ánimo pesimista, insatisfacción y con llantos.

Para finalizar se les dará el anexo 2, donde se dará la siguiente indicación:

- Ya supimos que significa y cómo se siente; el enfado, la culpa, la ansiedad y la tristeza, tendrán que escribir o dibujar en la hoja que les daré.
- ¿Qué cosas los han hecho sentir así?
- ¿Cómo sentían en su cuerpo y en su mente cuando eso pasó?
- Se les darán unos minutos para que realicen el ejercicio y se les pedirá que se manera voluntaria lo compartan con el resto del grupo. Al terminar su participación se agradecerá.

Se generará la reflexión poniendo importancia de conocer las emociones, saber nombrarlas e identificar las situaciones o personas que nos generan esas sensaciones.

Noción teórica:

Escudero (2017), refiere que según el autor Neimeyer, la pérdida puede afectar a nuestro sistema de creencias y/o significados, es decir, nuestra forma de concebir el mundo. Por ejemplo, después de la muerte de un ser querido uno puede cuestionar su espiritualidad o su identidad. Las profundas revisiones que exige la invalidación de nuestro mundo de creencias pueden tener amplias consecuencias sobre nuestra actitud o nuestros valores. En cierto sentido, se tratará de integrar la pérdida en el sistema de sistema de significados dando lugar a una narrativa más o menos coherente.

Actividad 2. Mi corazón, mis emociones

Material:
Hojas blancas
Lápices de colores
Anexo #3
Tiempo: 30 minutos

Durante esta actividad se continuará hablando de emociones, el reconocimiento y la autorregulación de estas. Se darán las siguientes instrucciones:

El equipo facilitador les pedirá a las personas cuidadoras que realicen un dibujo de un corazón en una hoja blanca.

Tendrán que identificar las emociones con colores y enlistarlas en el extremo derecho. Pensando que cada emoción coloreada ocupa espacio dentro del corazón.

Iluminar con cada color el espacio del corazón que corresponde a esa emoción, de acuerdo con la lista de emociones y colores con los que se identificó. (anexo #3)

Cada participante analizará su corazón y después explicar en triadas y en plenaria.

Se reflexiona en plenaria. Se pregunta sobre los aprendizajes de este ejercicio.

Se pide a participantes que escriban su nombre en la hoja donde está su dibujo. Se recomienda decirles que al finalizar se podrán llevar su corazón.

Noción teórica:

Para Worden (2013), algunas personas que no entienden la necesidad de experimentar el dolor de la pérdida intentan encontrar una cura geográfica. Viajan de un lugar a otro buscando cierto alivio a sus emociones, esto es lo opuesto a permitirse a sí mismos dar rienda suelta al dolor: sentirlo y saber que un día se pasará.

Cierre de sesión

10 min

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.

- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Sugerencias para facilitadores:

Es importante que en esta sesión las personas cuidadoras se sientan en un espacio de confianza.

El equipo de facilitadores debe estar alerta para identificar si alguna persona cuidadora necesita contención individual.

Conocer y poner en práctica si es necesario de intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos.

Sugerencias bibliográficas:

Artaras-Sierra. (2017) Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Colegio de Médicos de Bizkaia. Recuperado de: <https://www.sepypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf>

Worden. (2013) El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Worden, W. (2013) Tratamiento para el duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.

Zazo, (s/f) Tareas para afrontar el duelo. Siguiendo el planteamiento propuesto por J.W. Worden. Recuperado de: <http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/DUELO.pdf>

Civalero, s/f. "Técnicas de procesamiento emocional". Obtenido de: <http://cognitivetherapynyc.com/docs/tecnicas.pdf>

Sesión 8

SESIÓN 8: ¿Qué ha cambiado?/ Unidad 2. Mi proceso de duelo

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Que las personas cuidadoras identifiquen que viven un proceso de duelo y que vivan cada una de las tareas propuestas por Worden: Aceptar la realidad de la pérdida, expresar las emociones y el dolor, adaptarse al medio sin el ser querido, re-colocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.

Objetivo sesión:

Facilitar la adaptación de las personas cuidadoras a los cambios que se han presentado a partir del fallecimiento de su ser querida y adquirir la responsabilidad de cuidar y atender a NNAVF.

Mensaje clave a construir:

“Puedo continuar con mi vida”.
“Puedo adaptarme poco a poco a los cambios”.

Competencias a desarrollar:

Adaptarse al medio sin el ser querido.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Todo cambio

Material:

Anexo #4

lápices

Plumas

Tiempo: 40 minutos

El/la facilitadora explicará: “A raíz de la pérdida de un ser querido, existen muchos cambios en las actividades del día a día, en la familia, domicilio, también las personas cambiamos cuando perdemos a un ser querido y en su caso, ahora son responsables del cuidado y atención niños, niñas o adolescentes. Es normal sentirse frustrado con todos los cambios que experimentan, la adaptación es un proceso que toma tiempo”.

Se le entregará a cada persona cuidadora un anexo #4. Deberán redactar en la primera fila los 5 cambios más significativos que han tenido que vivir a partir de la muerte de ser querida, en la siguiente fila tendrán que escribir las dificultades que han tenido para adaptarse a cada uno de los cambios y por último deben identificar los aprendizajes que han tenido.

Se les dará 25 minutos para responder individualmente su hoja (si hay alguien que no tenga desarrollada la lectoescritura, se pedirá que lo piense y haga un dibujo de su familia). Ya que hayan terminado, habrá el espacio para que voluntariamente compartan lo que redactaron y se motivará para que entre ellos y ellas mismas se den consejos para poder sobrellevar las dificultades que mencionen.

Al final todos se darán un aplauso.

Noción teórica:

Tras la pérdida de un progenitor, hay familias que tienen que reestructurar sus horarios, reasignar tareas que antes hacía el fallecido, reorganizar los espacios del hogar, solicitar ayuda para el cuidado a otros familiares cercanos, reducir jornadas laborales. No obstante, es común olvidar que es una circunstancia que puede afectar de forma importante a las y los niños. Estos cambios se añaden a la pérdida y hacen que la reorganización implique cambios en las rutinas de los niños que pueden afectar mucho a su duelo y a las consecuencias derivadas de éste (Díaz, 2020).

Actividad 2. ¿Quién soy hoy?

Material:

Rotafolios

Colores

Crayones

lápices

Tiempo: 30 minutos

La instrucción es que cada uno de las personas cuidadoras, dibuje su silueta con los brazos abiertos, una vez lograda, escribirán una palabra o dibujarán, indicando con flechas que señalen cada parte del cuerpo (que me gusta pensar, colocar la flecha hacia la cabeza; que me gusta ver, en los ojos; que me gusta escuchar, en las orejas; que digo y quiero decir, en la boca; que siento en el corazón; qué emociones me permito, en las tripas y estómago; a donde quiero ir, en los pies). Del lado izquierdo, todo lo contrario, todo lo que no me gusta pensar, ver, escuchar, sentir, decir, sentir. Algunos adolescentes (dependiendo de la cantidad de participantes), mostrarán al resto su silueta y lo que les gusta, se permiten etc. Guiados por las personas facilitadoras. Se pedirá a cada adolescente que explique qué

aprendió o que conoce de sí misma/o después de haber hecho su silueta, con cuáles emociones se encontró y qué hace con esas emociones Al finalizar se les pedirá que peguen su rotafolio en la pared y harán una reflexión plenaria.

¿Qué sintieron?

¿Qué descubrieron?

¿Han cambiado mucho desde el fallecimiento de su ser querida? ¿Qué ha cambiado?

Cierre de sesión

15 min

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Tarea

Cada participante deberá traer la siguiente clase algún objeto que le recuerde a sus ser querida.

Sugerencias para facilitadores:

Es importante que en esta sesión las personas cuidadoras se sientan en un espacio de confianza.

El equipo de facilitadores debe estar alerta para identificar si alguna persona cuidadora necesita contención individual.

Conocer y poner en práctica si es necesario de intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos.

Sugerencias bibliográficas:

Díaz, P. (2020)

Duelo infantil: Cuando la muerte de un ser querido conlleva cambios importantes en la vida del niño. Fundación Mario Losantos.

Sesión 9

Sesión 9: Reestructuración familiar. / Unidad 2. Mi proceso de duelo

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Que las personas cuidadoras identifiquen que viven un proceso de duelo y que vivan cada una de las tareas propuestas por Worden: Aceptar la realidad de la pérdida, expresar las emociones y el dolor, adaptarse al medio sin el ser querido, recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.

Objetivo sesión:

Que las personas cuidadoras compartan como ha cambiado la dinámica familiar y cuáles son los retos a los que se enfrentan.

Mensaje clave a construir:

“Mi familia a ha cambiado”.
“Puedo escuchar los consejos de otras personas que han pasado por lo mismo que yo”.

Competencias a desarrollar:

Adaptarse al medio sin el ser querido.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 minutos

El/la facilitadora pedirá que acomoden las sillas en forma de círculo.

Una vez que estén sentados, les da la bienvenida y les explica que este es un espacio para ellas y ellos. Se les recuerda:

“Es muy importante el respeto entre todos nosotros y comprometernos a que lo que se hable dentro de estas sesiones es confidencial, es información que no sale de aquí, para que así todas y todos nos sintamos con la libertad de expresarnos”.

“Antes de iniciar las preguntas, me gustaría que cada uno dijera en una palabra cómo se siente”.

Guion de preguntas

40 minutos

- ¿Cómo fue el cambio de vida familiar?
- ¿Se redistribuyeron las tareas en familias? ¿Cuáles?
- ¿Cómo afectó a la familia esta pérdida?
- ¿Hubo posibilidad de expresión emocional en la familia?

Actividad de cierre.

Material:
Cajas de cartón
Papel picado.
Flores.
Cinta
Tijeras.
plumones
Tiempo: 30 minutos

El equipo facilitador dirá lo siguiente: Se les pidió en la sesión anterior que trajeran un objeto que les recuerde a su ser querida.

Ahora haremos un altar en honor a cada una de estas mujeres.

Entre todos se pondrán a hacer el altar y al final cada uno dirá algún aprendizaje que haya obtenido de esta persona.

Cierre de sesión

10 minutos

Quien se encarga de moderar el focus debe realizar una breve síntesis de las temáticas abordadas y dar cuenta de algunas de las perspectivas. Se debe ofrecer a las personas cuidadoras la oportunidad de realizar una reflexión final.

Para finalizar se pedirá que cierren los ojos y realicen 4 respiraciones profundas, inhalando aire durante 5 segundos, reteniendo el aire durante 10 segundos y exhalando lentamente durante 8 segundos.

Finalmente se darán un aplauso y se pueden retirar.

Noción teórica:

Worden (2013) menciona que existe una adaptación externa en la que la mayoría de las personas decide que debe asumir los roles a los que no está acostumbrada, desarrollar habilidades que nunca había tenido y seguir adelante con un nuevo sentido del mundo.

Worden (2013). El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Ed. Paidós, Barcelona, Es. 4a Edición.



Sesión 10

SESIÓN 10: Tomar lo importante, dejar el resto./ Unidad 2. Mi proceso de duelo

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Que las personas cuidadoras identifiquen que viven un proceso de duelo y que vivan cada una de las tareas propuestas por Worden: Aceptar la realidad de la pérdida, expresar las emociones y el dolor, adaptarse al medio sin el ser querido, recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.

Objetivo sesión:

Que las personas cuidadoras resignifiquen la pérdida de su ser querido, continúen con su vida y, a partir de ello, se reinventen.

Mensaje clave a construir:

“Soy especial”.
“Soy una persona única”.
“Me permito compartir”.

Competencias a desarrollar:

Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.
Reinventarnos a nosotros mismos.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

5 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. Carta a mi ser querido

Material:

Hojas blancas

Lápices

Colores

Sillas

Mesas

Caja con buzón para las cartas

Tiempo: 40 minutos

El equipo facilitador dará las siguientes indicaciones:

A continuación, les repartiremos material a cada uno y este será un espacio para que le escriban una carta a esa hija, hermana o persona querida que falleció.

Esta carta es personal, no la compartirán con el grupo. Escribanle todo lo que sienten y piensen, es su carta de despedida.

Se dan 30 minutos para que todos redacten (si alguien que no tenga desarrollado la lectoescritura, se le pedirá que haga un dibujo o que uno de le dicte a uno de los facilitadores).

Se pondrá una caja en un espacio externo y tranquilo de donde se encuentran y en el orden que vayan terminando, se le dará el espacio para que cada persona cuidadora acuda sola a depositar su carta y despedirse de su ser querido.

Ya que todos depositaron su carta y se encuentren de regreso en el aula, se les pedirá que se den un fuerte aplauso.

Actividad 2. Redes de apoyo

Material:

Espacio amplio

Bocinas

Computadora.

Tapetes o toallas-

Tiempo: 30 minutos

Se les pedirá a las personas cuidadoras que se acuesten sobre el tapete (o toalla) y que se pongan cómodos.

El equipo facilitador reproducirá el audio del siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=jWJQqc2RAHI>

Se pedirá a las personas cuidadoras que cierren sus ojos:

Vamos a hacer 3 respiraciones profundas: inhalamos (se esperan 6 segundos) exhalamos, inhalamos (se esperan 6 segundos) exhalamos, inhalamos (se esperan 6 segundos) exhalamos.

Así como te encuentras te quiero pedir que seas consciente de los latidos de tu corazón, del movimiento que provoca en tu cuerpo (el facilitador espera 10 segundos).

Ahora quiero que seas consciente del olor, de la temperatura y de la música, qué sensaciones te provoca, así como te encuentras de relajado quiero que imagines un lugar tranquilo, un lugar que te llene paz, imagina que estas en ese lugar, te encuentras relajado, tranquilo, feliz.

Observa que hay en el lugar, estas explorando el lugar, a qué huele, cómo es la temperatura, qué colores hay... caminas y caminas tranquilo, observando, te sientes ligero, sin preocupaciones.

Estas relajado, estas tranquilo, estas feliz (se da medio minuto para que los participantes imaginen sin ninguna guía).

Después de un rato, exploras, te sientas, sientes frescura, de repente ves a lo lejos la sombra de una persona que viene en dirección a ti.

Esa persona que viene hacia ti es alguien que tu conoces, es alguien que en estas últimas semanas ha sido de gran apoyo para ti, esa persona es alguien en la que tu confías. Qué características tiene esa persona:

¿Cómo es su personalidad?

¿Qué le gusta hacer?

¿Cómo se ganó tu confianza?

¿Cómo te ha apoyado en estas últimas semanas?

¿Sabe cómo te sientes desde la pérdida de tu ser querido?

Poco a poco ves cómo está más cerca de ti, alcanzas a ver su sonrisa, percibir su olor...

Llega junto contigo y lo abrazas. Lo invitas a sentarse junto contigo y platican...

Le cuentas sobre cómo te sientes, cómo ha sido vivir tantos cambios en tan poco tiempo, le cuentas sobre el dolor que sientes sobre tu pérdida. Esta persona te escucha atentamente.

Siguen platicando, hasta que ves que se hace de noche... Se despiden con un fuerte abrazo y tu caminas hacia los niños, niñas o adolescentes que el día de hoy están a tu cargo. Te sientes más segura/o de tener esta responsabilidad, caminas hacia casa...

Haces una respiración profunda y poco a poco te voy a pedir que seas más consciente de dónde se encuentra tu cuerpo, cómo se encuentra, te voy a pedir que muevas un poco tus pies y cuando estés listo/a abras los ojos.

Una vez que se reincorporan todas y todos, se hace una reflexión plenaria (preguntas detonadoras):

¿Cómo se sienten?

¿Les costó trabajo imaginarse a la persona en la que confían y las/los apoya?

Este ejercicio tiene el propósito de que cada uno de ustedes identifique a una persona en la que se puedan apoyar en esta nueva etapa de sus vidas. Es muy importante tener el apoyo de una o más personas en nuestras vidas, sobre todo cuando se viven momentos difíciles y de muchos cambios, como los que ustedes han estado viviendo.

Noción teórica:

“Las redes de apoyo son particularmente importantes en situaciones complicadas de nuestra vida. Una de estas condiciones difíciles lo constituye el proceso del duelo” (Balleza, 2018).

Cierre de sesión

15 min

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Sugerencias para facilitadores:

Es importante que en esta sesión las personas cuidadoras se sientan en un espacio de confianza.

El equipo de facilitadores debe estar alerta para identificar si alguna persona cuidadora necesita contención individual.

Conocer y poner en práctica si es necesario de intervención en crisis y primeros auxilios psicológicos.

Sugerencias bibliográficas:

Balleza, F. (2018) Las redes de apoyo en un proceso de duelo. clínica de Duelo y Pérdida. México.

Sesión 11

Sesión 11: Mis creencias y la estigmatización que vivo. / Unidad 2. Mi proceso de duelo

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Que las personas cuidadoras identifiquen que viven un proceso de duelo y que vivan cada una de las tareas propuestas por Worden: Aceptar la realidad de la pérdida, expresar las emociones y el dolor, adaptarse al medio sin el ser querido, recolocar emocionalmente al fallecido y continuar con la vida.

Objetivo sesión:

Que las personas cuidadoras compartan cómo cambio su forma de ver y vivir la vida a partir del hecho traumático. Que logren identificar los retos a los que se enfrentan con la sociedad y que identifiquen que estos retos los viven otras personas (Compañeros de focus group).

Mensaje clave a construir:

Hay otras personas que viven el estigma del feminicidio al igual que yo.

Competencias a desarrollar:

Deconstruir la estigmatización.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 minutos

El/la facilitadora pedirá que acomoden las sillas en forma de círculo.

Una vez que estén sentados, les da la bienvenida y les explica que este es un espacio para ellas y ellos. Se les recuerda:

“Es muy importante el respeto entre todos nosotros y comprometernos a que lo que se hable dentro de estas sesiones es confidencial, es información que no sale de aquí, para que así todas y todos nos sintamos con la libertad de expresarnos”

“Antes de iniciar las preguntas, me gustaría que cada uno dijera en una palabra cómo se siente”.

Guion de preguntas

40 minutos

¿Cambio algo en su manera de ver el mundo? ¿Cómo?

Durante su proceso legal, ¿Se han sentido juzgados por las autoridades?

¿Cambio de alguna manera la relación de la familia con otros familiares y con la comunidad? ¿Cómo?

¿Cambio el modo en que la familia era vista por la comunidad? ¿Cómo?

Actividad de cierre.

Material:

Tiempo: 20 minutos

Los facilitadores pedirán que los participantes se pongan en binas.

Cada persona debe platicarle a su pareja ¿quién o quiénes son la(s) persona(s) que la/lo han apoyado en estos últimos meses? ¿cómo la/lo han apoyado? ¿Cómo se siente de tener el apoyo de esa(s) persona(s)? Se darán 10 minutos para que cada uno platique.

Cierre de sesión

15 minutos

Quien se encarga de moderar el focus debe realizar una breve síntesis de las temáticas abordadas y dar cuenta de algunas de las perspectivas. Se debe ofrecer a las personas cuidadoras la oportunidad de realizar una reflexión final.

Se pedirá a todos que cierren los ojos y realicen 4 respiraciones profundas, inhalando aire durante 5 segundos, reteniendo el aire durante 10 segundos y exhalando lentamente durante 8 segundos.

Finalmente se darán un aplauso y se pueden retirar.

Noción teórica:

La familia de la víctima de feminicidio vive una serie de secuelas a partir de la violenta muerte. En una entrevista a la madre de una víctima de feminicidio, cuenta que se han enfrentado a grandes retos, ella y sus nietos. En la escuela, los maestros nos fueron comprensivos con la situación de sus nietos y ella optó por cambiarlos de escuela. Asimismo, comenta la víctima indirecta que otro gran reto es poder cubrir los gastos y tener paciencia para educar a sus nietos. Menciona que ha sido difícil educarlos porque hacen muchos berrinches, pero ella dice que es porque extrañan a su mamá. Por último, menciona lo difícil que es abordar el tema de la muerte de su hija con sus nietos (González, 2020). Esta entrevista refleja la necesidad de que las personas cuidadoras de NNAVF sean escuchadas y compartan todos los retos a los que se enfrentan en la sociedad a partir de una pérdida por feminicidio.

González, M. (27 de febrero 2002). Feminicidios en México: las profundas secuelas que sufren los niños, las víctimas olvidadas de esta tragedia. BBC.



Sesión 12

SESIÓN 12: Comunicación asertiva. / Unidad 3. Crianza positiva

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Dar a conocer a las personas cuidadoras herramientas que promueven una crianza humanizada y positiva.

Objetivo servicio:

Conocer los elementos de la comunicación asertiva y la manera en que pueden emplear esta herramienta en su contexto inmediato y en la crianza de los NNA que tienen ahora a su cargo.

Mensaje clave a construir:

Puedo comunicar mis emociones y pensamientos de manera asertiva.

Competencias a desarrollar:

Comunicación asertiva.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pone en un lugar visible.

Actividad 1. ¿Qué es la comunicación asertiva?

Material:
Material
Bocinas
Computadora
Proyector
Tiempo: 15 minutos

En esta unidad revisaremos estrategias de crianza positiva. ¿Saben qué es la comunicación asertiva?

La crianza positiva se compone por distintos elementos:

Necesidades afectivas: vínculo, aceptación, ser importante para el otro.

Necesidades cognitivas: estimular y negociar, creatividad y experimentación, además del refuerzo positivo.

Necesidades de comunicación: conexión y comunicación de emociones, pensamientos y necesidades.

En esta sesión abordaremos el aspecto de la comunicación, la comunicación asertiva. A continuación, proyectaremos un video donde aprenderán qué es la crianza positiva.

1. Los y las facilitadoras exponen el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=ZgmSfdE2y-s>
2. El equipo facilitador replicará los aprendizajes con algunas láminas de PowerPoint que incluyan los elementos principales de la comunicación asertiva.
3. Los/las facilitadoras deberán ejemplificar la utilización de estos elementos.
4. Se les pedirá a las personas cuidadoras que den ejemplos de situaciones en las cuales sea apropiado utilizar este tipo de comunicación.
5. Se terminará la actividad, preguntando si existe alguna duda o comentario respecto a la comunicación asertiva.

Actividad 2. El dragón, la tortuga y la persona

Material:
Proyector
Computadora
Anexo#5
Tiempo: 30 minutos

1. El equipo facilitador comenzará a explicar el objetivo de la actividad, el cual es poner en práctica la capacidad para expresar libremente nuestras ideas y opiniones, sin agredir a los demás y sin ser agredidos.

2. Las y los facilitadores transmitirían los tres estilos comunicativos: pasivo ejemplificado por medio de una tortuga, agresivo por medio de un dragón y asertivo por medio de una persona.

3. Se recurrirá al PPT donde previamente el equipo facilitador tendrá las imágenes de los personajes:

- Dragón (estilo agresivo): Este estilo es el que utiliza el dragón que impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Él se comunica amenazando, insultando y agrediendo. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla.

- Tortuga (estilo pasivo): La tortuga se esconde en su caparazón cuando le decimos algo. No defienden sus intereses, no expresan ni sentimientos ni ideas ni opiniones.

- Persona (estilo asertivo): Las personas nos comunicamos con las palabras, es importante usar bien las palabras y respetar nuestros propios derechos, así como los de los demás. Este estilo de comunicación nos permite decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás.

4. La/el facilitador pondrá ejemplos mientras explica cada personaje.

5. Después de la explicación el equipo facilitador repartirá la ficha de estilos comunicativos (anexo #). Se les pedirá que se reúnan en equipos de 3 y que completen la ficha.

6. Lo que tendrán que realizar dentro de la ficha es marcar con una x la frase que corresponda a cada personaje.

7. Ya que se haya terminado el registro de la ficha, se les pedirá que por equipos hagan una pequeña escenificación de una situación donde se utilicen los tres tipos de comunicación y el resto del grupo tendrá que adivinar de qué personaje se trata cada uno.

8. Como cierre de la actividad se les pedirá que identifique cuál estilo de comunicación es el que utilizan con mayor frecuencia y cuál consideran que es el adecuado de utilizar.

Se agradece su participación y se motiva a todos los equipos por su excelente participación.

Noción teórica:

La asertividad es la habilidad que nos permite expresar libremente nuestras ideas y opiniones, sin agredir a los demás y sin ser agredidos. Es la capacidad de defender nuestros derechos y sentimientos, así como saber decir que no.

Actividad 3. Comunicación no violenta

Material:
Computadora
Proyector

Tiempo: 30 minutos

Dentro de esta actividad el equipo facilitador ofrecerá información acerca de comunicación no violenta para identificar elementos de apoyo en la crianza positiva.

1. El equipo facilitador, por medio de la PPT, ofrecerán información acerca de la comunicación no violenta.

2. Se les pedirá a las personas cuidadoras que, de manera individual, identifiquen una situación en la que suelen sentirse enojadas o molestas y que esta emoción pueda interferir en la puesta en práctica de estilos de crianza positivos.

3. Se invitará a las personas cuidadoras a identificar sus necesidades ante las situaciones que les generen malestar.

4. Posteriormente, se dividirá al grupo en parejas y se realizará el ejercicio de comunicación no violenta utilizando los componentes antes vistos, compartiendo en parejas la situación que acaban de identificar, sus sentimientos y sus necesidades. Instruir a las personas cuidadoras para que la persona que está escuchando se mantenga en silencio mientras su compañera/o está hablando y al final devuelva lo escuchado por parte de su compañera tal y como lo escucho.

5. Posteriormente cambiar turnos.

6. Al final se debe resaltar la necesidad de permitirse expresar sus situaciones difíciles, sobre todo la importancia de escuchar atentamente a otra persona, sin dar consejo ni emitir juicios. Asimismo, esto se puede ver reflejado en los NNAVF que cuidan o en cualquier otra persona cuando les platica algo y difícilmente los escuchan atentamente.

7. Se generará la conclusión de del tema visto y se da importancia a poner en práctica estos estilos de comunicación dentro de la crianza de sus hijos e hijas y en la forma de comunicarse con el otro. Se preguntará si quedaron dudas o comentarios respecto a la actividad.

Cierre de sesión

15 min

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Recomendación para equipo facilitador:

Dentro de esta sesión es importante que el equipo facilitador se prepare previamente con los materiales necesarios, ya que es fundamental mantener la atención del grupo. Los facilitadores y facilitadoras generaran un clima de confianza y seguridad para la participación del grupo. Como se trabajan con registros, en el caso que algunas de las integrantes no cuenten con la lectura, los facilitadores leerán las consignas y explicarán personalmente la actividad, con la intención de incluir a todas las personas cuidadoras.

Sugerencias bibliográficas:

Actividad 2 recuperada de: <https://educayaprende.com/juegoseducativo-para-desarrollar-la-asertividad/>
Actividad 3 recuperada de: Modelo de atención a niños, niñas y adolescentes víctimas de violencia familiar, USAID (2018).
Actividades tomadas de: Modelo de Crianza Positiva y Empoderamiento para madres Adolescentes. Secretaria de Seguridad del Estado de Jalisco.

Sesión 13

SESIÓN 13: Disciplina positiva / Unidad 3. Crianza positiva

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo Unidad:

Dar a conocer a las personas cuidadoras herramientas que promueven una crianza humanizada y positiva.

Objetivo Sesión:

Brindar herramientas a las personas cuidadoras para mantener una relación saludable con los NNAVF que tienen a su cargo, a través de mejoras la comunicación asertiva, expresión de afecto, reconocimiento y evitación del castigo corporal y conductas denigrantes. Así como las formas en las que los cuidadores se relacionan con sus hijos e hijas, buscando las mejores técnicas asertivas, evitando el castigo corporal y conductas denigrantes.

Mensaje clave a construir:

Puedo poner disciplina sin ser violento/a.

Competencias a desarrollar:

Disciplina positiva.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.).

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pondrá en un lugar visible.

Actividad 1. La disciplina positiva

Material:
Anexo #6
Rotafolios
Plumones
Tiempo: 1 hora

El/la facilitadora comenta que en esta sesión se abordará el tema de disciplina positiva y les pregunta a las personas cuidadoras: ¿Sabén en qué consiste la disciplina positiva? (Se da tiempo para que den respuestas).

Después el/la facilitadora explicará que la disciplina positiva es educar desde la amabilidad y la firmeza. En esta sesión aprenderán estrategias para implementar con las niñas, niños y adolescentes que tienen a su cargo.

1. El equipo facilitador dividirá en pequeños grupos a los asistentes, el número variará dependiendo de la asistencia a sesión.

2. Uno de los facilitadores/as les entregará un papel con un caso que está incompleto (anexo 6).

3. Cada grupo tiene que completarlo con un castigo severo que haga que la niña, el niño o el adolescente se corrijan.

4. Luego deben armar una representación (o sociodrama) para mostrarla a los demás.

5. Se les pedirá que por turnos los grupos muestren su representación a los demás.

El equipo facilitador puede ir escribiendo en un rotafolio los castigos 'fuertes' que se impusieron a la niña, niño o adolescente. Es posible que el golpe, el grito, la amenaza surjan ante la desobediencia del menor.

6. Los/las facilitadoras colocan en una cartulina las "características deseables de las sanciones" y se leen en voz alta para que todas las participantes las escuchen.

7. Se reúnen nuevamente los grupos y ahora terminan el caso con una sanción con las características antes descritas y la presentan en plenaria.

8. Se hace una reflexión plenaria al respecto: Comparemos los castigos de las primeras representaciones y los castigos de las segundas representaciones.

¿Cuáles creen ustedes que tengan más ventajas?

¿Qué ventajas?

9. Posteriormente, se solicita a las participantes otros ejemplos de sanciones que no lastiman y que se pudieran poner a los hijos e hijas. También se solicitan ideas sobre otras formas de manejar las situaciones de manera que no se acuda al castigo.

10. El equipo facilitador presenta información sobre: "Las reglas para comunicarse apropiadamente con los hijos e hijas".

11. En pequeños grupos, las personas cuidadoras analizan casos representados para ver si aplicando las "reglas" se hubiera podido evitar el castigo corporal. Cada grupo representa sus casos nuevamente aplicando las reglas antes mencionadas.

12. El equipo facilitador lleva a la reflexión a través de las siguientes preguntas detonadoras:

¿Qué ventajas ven a la aplicación de las reglas para comunicarse apropiadamente con los hijos e hijas"?

¿Es mejor que usar el golpe, el grito y el insulto? ¿Por qué?

13. Se escuchan las opiniones de las personas y se van anotando las ventajas de una buena comunicación y las razones por las cuales es una mejor alternativa que usar el golpe como castigo, proponiendo cambios.

14. Cada uno escribe un reto de ese cambio y luego lo comparte con un compañero. Una vez que todos han compartido su propósito de cambio se cierra la sesión.

Noción teórica:

La disciplina positiva proporciona una base de referencia para los padres. Es un sistema de principios que pueden aplicarse en una amplia gama de situaciones. Es más, es un sistema de principios que pueden orientar todas las interacciones con los hijos, no sólo en los grandes desafíos (Durrant, 2016).

Actividad 2. Escaneo

Material:
Espacio amplio.
Tiempo: 20 minutos

1. El equipo facilitador les pedirá a las personas cuidadoras que se tumben boca arriba dentro del aula, dejando que su espalda repose sobre una manta o alguna tela.
2. Separarán ligeramente las piernas y dejarán que los pies descansen.
3. Los brazos estarán separados ligeramente del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
4. Les pedirán a las participantes que lleven toda su atención al movimiento de la respiración en la zona abdominal.
5. Hay que comentar que cuando esté dispuesta y tranquila, dirija su atención hacia las sensaciones físicas del cuerpo, especialmente las táctiles o la presión, donde el cuerpo esté en contacto con el suelo.
6. Se les pedirá que continúen concentrando su atención en cada parte del cuerpo (mencionar la mayor cantidad de partes del cuerpo):
 - Pies, tobillo, piernas, ingle, cadera.
7. Siente como llenas los pulmones e imagina que llevas esa respiración a cada parte de tu cuerpo.
8. Una vez que las participantes hayan finalizado la exploración del cuerpo de esta manera, se expenderá su atención al cuerpo en su totalidad.
9. Se les darán unos minutos para que regresen al lugar donde están y pongan de pie.

Cierre de sesión

15 min

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Recomendación para equipo facilitador:

- Ser respetuosos, evitando imponer sus puntos de vista.
- Las personas cuidadoras son valiosas y pueden aportar mucho en la sesión con su experiencia de vida y todos tienen algo importante que decir.
- Es conveniente ser creativo para lograr la reflexión de las personas cuidadoras. Hacer dinámicas las actividades buscando la participación de los asistentes.
- Confiar en la capacidad de cambio, cada persona irá a su propio ritmo y manera.
- Evitar descalificar o juzgar.

Sugerencias bibliográficas:

Durrant, J. (2016) Manual de disciplina positiva en la crianza cotidiana. Save the children. Obtenido de: https://resourcecentre.savethechildren.net/node/7509/pdf/positive_discipline_in_everyday_parenting_sp_hi-res_final_2017.pdf. Actividades tomadas de: Modelo de Crianza Positiva y Empoderamiento para madres Adolescentes. Secretaria de Seguridad del Estado de Jalisco.

Sesión 14

SESIÓN 14: ¿Cómo poner límites y promover conductas adecuadas?/ Unidad 3. Crianza positiva

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo unidad:

Dar a conocer a las personas cuidadoras herramientas que promueven una crianza humanizada y positiva.

Objetivo sesión:

Reconocer la importancia de los diferentes episodios que tienen las niñas, niños y adolescentes en su desarrollo intelectual y emocional.

Mensaje clave a construir:

Puedo comunicarme asertivamente y esto me permite poner límites claros.

Competencias a desarrollar:

Poner límites

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min.

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.)

Ya que la mayoría haya compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pondrá en un lugar visible.

Actividad 1. Conociendo los límites

Material:

Computadora

Proyector

Lápices

Tiempo: 40 minutos

1. El equipo facilitador comenzará la siguiente actividad con preguntas de reflexión. Pueden ser las siguientes: ¿Qué entienden por límites? ¿Para qué creen que sirve establecer límites?
2. El equipo facilitador escuchará a los participantes, rescatarán las ideas principales y las anotará.
3. Se proyecta el video: “¡No es Mañana!” (en: <https://www.youtube.com/watch?v=O28qME0gW-c>)
4. Al finalizar el video se realiza una dinámica:
 - a. Se realizan equipos de 4 personas y se les da una ficha en la que se ejemplifica un berrinche.
 - b. Después de leerlo, deberán anotar en una hoja en un primer momento:
¿Cómo te sentirías ante esa situación? ¿Cómo reaccionarías? ¿Qué piensas que siente el niño? ¿Qué crees que necesita el niño? ¿Qué harías diferente?
3. Al terminar este ejercicio, el equipo facilitador pide, de manera voluntaria, que las personas cuidadoras compartan sus escritos.
4. El equipo facilitador rescata, en una cartulina, los ejemplos más significativos de la propuesta de cambio de cómo tratar a las niñas y niños de manera propositiva ante los berrinches.
5. Los facilitadores hacen el cierre con las conclusiones de la sesión que pueden ser: La falta de límites y relaciones profundas entre adultos y niños son razones para que se dé la intolerancia, la inseguridad, agresiones físicas y verbales, dificultad para seguir reglas y asumir responsabilidades.

Cuando nos enfrentamos a ciertas dificultades con los comportamientos de niñas y niños, necesitamos entender que los cambios y la maduración requieren tiempo, esfuerzo y constancia, principalmente de los adultos.

No se trata simplemente de aplicar una técnica, método o fórmula, sino de acompañar a las niñas y niños a lo largo de su vida. Hay que considerar que cada niña y niño es único e irreplicable y la maduración puede variar de acuerdo con su contexto inmediato.

Actividad 2. Calidez y estructura

Material:

Anexo 6

Tiempo: 30 minutos

1. El equipo facilitador comentará la importancia de demostrar calidez y estructura dentro del vínculo familiar. Ya que esto llevará al fortalecimiento de la conducta a largo plazo.
2. El equipo facilitador les proporcionará un cuestionario con la intención de generar reflexión en las personas cuidadoras. (Anexo 6) “La calidez en la disciplina”
3. A la par, se proyectarán diapositivas donde las/los facilitadores explicarán las formas adecuadas de expresar cualidades a sus hijos e hijas.
4. Se motivará a llevar el cuestionario y levantar la mano ante cualquier duda. Es importante tener en claro las limitantes de las personas cuidadoras y apoyarlas ante cualquier dificultad.
5. Ya que todas las personas cuidadoras hayan terminado la actividad se les motivará a compartirlas. Y se generará retroalimentación.
6. Se generará un espacio para compartir experiencias y de técnicas de disciplina que utilicen las madres o sus cuidadores y hayan tenido con ellas. Se les escuchará de forma activa y se les invitará a reflexionar si esas actitudes las quieren seguir replicando con sus hijos o hijas.

Noción teórica:

Proporcionar calidez hacia los hijos o hijas genera seguridad emocional, amor incondicional, afecto demostrado física y verbalmente respeto por el nivel de desarrollo del niño(a), sensibilidad a las necesidades del niño(a) y empatía con los sentimientos del niño(a) (Durrant, 2016). En un ambiente familiar cálido, los niños y las niñas quieren complacer a sus padres. La calidez alienta a cumplir las metas de corto plazo y enseña los valores de largo plazo. También es importante que se genere convivencia y diversión con ellos, aumentar los halagos y muestras de afecto como "te quiero", se les debe demostrar que confían en ellos y se debe demostrarles incondicionalmente que son amados, aunque hagan algo mal. Los reconocimientos de sus esfuerzos y éxitos deben ser constantes. Deben fomentar la lectura, los abrazos y motivarlos cuando se les presenten momentos difíciles.

Cierre de sesión

15 min

- Para finalizar se les pedirá que tomen una postura cómoda en sus lugares, pueden cerrar los ojos si así lo desean.
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz en 9 tiempos y exhalando por la boca en 11 tiempos.
- Se repetirá en 3 ocasiones.
- Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron con el ejercicio y con las dinámicas vividas.
- Se hace un compromiso de poner en práctica las respiraciones y no faltar a ninguna sesión.
- Despedida.

Recomendación para equipo facilitador:

Es de gran importancia que el equipo facilitador motive a cada una de las integrantes para que externen su punto de vista. Es sustancial que mencionen la importancia de no juzgar las reacciones pasadas con los NNAVF que tienen a su cuidado, ya que si se juzga se podrán sentir incómodas y ser motivo para que ya no compartan sus experiencias.

Actividades tomadas de:

Modelo de Crianza Positiva y Empoderamiento para madres Adolescentes. Secretaría de Seguridad del Estado de Jalisco.

Sugerencias bibliográficas:

Referencia:
actividad 1:
Fundación Carlos Slim "Creciendo Juntos"
Durrant, J. (2016) Manual de disciplina positiva en la crianza cotidiana. Save the children. Obtenido de: https://resourcecentre.savethechildren.net/node/7509/pdf/positive_discipline_in_everyday_parenting_sp_hires_final_2017.pdf. etapaphandle/123456789/3267/%20JIMENO%2C%20SARA.pdf?sequence=1&isAllowe

Sesión 15

Sesión 15: Miedos y estrategias de afrontamiento / Unidad 3. Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo Unidad:

Que las niñas y niños establezcan límites, identifiquen redes de apoyo y no sientan culpa.

Objetivo Sesión:

Que las personas cuidadoras verbalicen sus miedos, no se sientan solas. Así mismo, logren identificar las estrategias de afrontamiento que les han permitido salir adelante y también conozcan nuevas estrategias que a sus compañeros les han funcionado.

Mensaje clave a construir:

“De esta difícil experiencia he aprendido”.

Competencias a desarrollar:

Resiliencia.

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

10 min.

La/el facilitador pedirá que acomoden las sillas en forma de círculo.

Una vez que estén sentados, les da la bienvenida y les explica que este es un espacio para ellas y ellos. Se les recuerda:

“Es muy importante el respeto entre todos nosotros y comprometernos a que lo que se hable dentro de estas sesiones es confidencial, es información que no sale de aquí,

para que así todas y todos nos sintamos con la libertad de expresarnos”.

“Antes de iniciar las preguntas, me gustaría que cada uno dijera en una palabra cómo se siente”.

Guion de preguntas

40 minutos

- ¿Han vivido amenazas y/o hostigamientos?
- ¿Corres riesgos por las gestiones que estás realizando?
- ¿Cómo les afecta? ¿Cómo afecta en sus familias?
- ¿Qué hicieron o qué hacen para enfrentarlas?
- ¿Qué han hecho cada uno de ustedes para enfrentar toda esta situación?
- ¿Qué aprendizajes tienen del proceso, desde la muerte de su hija/ser querida?

Actividad de cierre.

Material:

Material:

Hojas

Lápices

Colores.

Tiempo: 30 minutos

El equipo facilitador les dirá lo siguiente:

Ustedes nos acaban de compartir cómo han enfrentado los retos a partir de la muerte de su hija, hermana, ser querida.

Ahora nos gustaría que cada una/uno de ustedes escriba una carta para sí mismos dónde reconzcan todos los aprendizajes que han obtenido y los retos a los que se han enfrentado teniendo este nuevo rol de cuidador de sus sobrinas(os), nietas(os).

Se da un tiempo para que redacten su carta y al final se les dice que esa carta es personal y que pueden guardar esa carta.

Cierre de sesión

10 minutos

Quien se encarga de moderar el focus debe realizar una breve síntesis de las temáticas abordadas y dar cuenta de algunas de las perspectivas. Se debe ofrecer a las personas cuidadoras la oportunidad de realizar una reflexión final.

Se pedirá a todos que cierren los ojos y realicen 4 respiraciones profundas, inhalando aire durante 5 segundos, reteniendo el aire durante 10 segundos y exhalando lentamente durante 8 segundos.

Al terminar, se darán un aplauso y se pueden retirar.

Sesión 16

SESIÓN 16: Resignificando mi vida/ Unidad 4: Continuar con la vida

COMPONENTES DE LA SESIÓN

Objetivo Unidad:

Que los niños y niñas establezcan límites, identifiquen redes de apoyo y no sientan culpa.

Objetivo Sesión:

Que las NNA y sus respectivas personas cuidadoras logren resignificar la pérdida e inicien una nueva etapa en su vida.

Mensaje clave a construir:

“Estamos juntos”

“Pude hacer cosas para cambiar y transformarme”.

“Esta plantita es significado de este nuevo inicio y con cuidado y amor, podremos salir adelante”.

Competencias a desarrollar:

Resignificar la pérdida y continuar con la vida..

Instrucciones o pasos a seguir para el desarrollo de las actividades

Bienvenida

Se les da la bienvenida, preguntando cómo están y cada uno dirá con una palabra cómo se siente (el/la facilitadora pueden dar ejemplos: emocionada/o, cansada/o, triste, enojada/o, etc.).

Ya que hayan compartido sus respuestas, se les recordará el código de conducta y se pondrá en un lugar visible.

El/la facilitadora explicará que se encuentran en la parte final del modelo y les preguntará a los participantes, ¿cómo se han sentido?

Actividad 1. Post-test

Material:
Hojas blancas
Lápices
colores
Tiempo: Aprox 1 hora

1. Se les entrega a NNA y a las personas cuidadoras las copias de los cuestionarios (cada uno en su respectivo grupo).
2. Se les recuerda que pueden preguntar cualquier duda sobre las frases que allí aparecen.
3. Se les indica que completen todas las líneas o preguntas. Esto es muy importante para poder entender si las actividades funcionaron o no.
4. Se les indica a dónde dejar los cuestionarios cuando terminen de llenarlos.
5. Se sugiere que el equipo facilitador lea los reactivos de las pruebas, para asegurar que todo el grupo vaya contestando el mismo tiempo, optimizando el tiempo.

Actividad 2. Agradezco y me comprometo

Material:
Hojas blancas
Lápices
colores
Tiempo: 30 minutos

1. Cada persona tiene que preparar una carta (en el caso de los NN de 3-7 años pueden hacer un dibujo) y que se cuenta con 20 minutos para ello. Las personas cuidadoras prepararán uno para cada uno de los NNA que tiene a su cargo. Los NNA harán uno para su cuidador o cuidadora.
2. Se indica que en la carta tienen que colocar el nombre de la persona a quien se lo entregarán, y escribir o dibujar lo que le agradecen a esa persona a la cual dirigen su carta y un compromiso que quieran hacer con esa persona.
3. Posteriormente, ya que todas y todos hayan terminado, se pedirá que reúnan en un mismo espacio.
4. Cada persona entregará carta a quien se la dirigió (se dará 10 minutos para que cada uno busque un espacio donde pueda leer o ver su carta).
5. Al final, el equipo facilitador agradece la participación y pide un aplauso para todas y todos.

Actividad 3. Esta planta significa un nuevo comienzo

Material:
Frasco de vidrio
Algodón
Frijoles
Agua
Cinta adhesiva
Plumón
Tiempo: 30 minutos

1. El equipo facilitador les pedirá que se reúnan por familias, a cada familia se le entregará el material y se le dará las siguientes indicaciones para que las realicen en equipo.
2. Coloquen algodón sobre el frasco de vidrio.
3. Coloquen los frijoles (4) con cuidado en diferentes partes del frasco, evita que queden pegados o que queden en el fondo.



4. Agrega un poco de agua con cuidado para humedecer el algodón. Evita que sea en exceso.
5. Con ayuda de la cinta adhesiva, pega un pedazo de papel indicando la fecha en que han colocado el frijol en el frasco, de esta manera será más fácil hacer la observación de cómo va creciendo su plantita.

Se les dará las siguientes recomendaciones de cuidado:

Colocar el frasco cerca de la luz, por ejemplo, en una ventana.

Poner diariamente un poco de agua para humedecer el algodón.

Reflexión plenaria:

Esta planta significa el inicio de una nueva etapa, en donde conforman una nueva familia. Como este frijolito debe tener sus cuidados diarios (ponerla cerca del sol y regarla) para que crezca una planta sana y fuerte, ustedes también deben cuidarse entre sí, darse amor, escucharse, apoyarse para que logren continuar con su vida, sanos, felices y seguros.

Para finalizar se les pedirá que se den un abrazo.

Cierre de sesión

15 min

- Para finalizar se les pedirá que se sienten
- Comenzarán a sentir su respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (repetir en varias ocasiones).
- Se les pedirá que se concentren en su respiración.
- Continúen respirando y se les pedirá que cuando estén listo/as abran sus ojos.
- Todos y todas se darán un aplauso.
- Despedida.

Anexo 2

Anexo #2 Sesión 4. Act1

Enfado	Culpa	Ansiedad o impotencia	Tristeza

Anexo 3

Anexo #3 Sesión 4. Act2



Anexo 5

Anexo #5 Sesión 7. Act 2.

FICHA TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA. Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Algunas frases pueden concordar en más de un estilo.

	TORTUGA (PASIVO)	DRAGÓN (AGRESIVO)	PERSONA (ASERTIVO)
No le importan las opiniones de los demás.			
No sabe decir que no.			
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando a los demás.			
Se deja influenciar.			
No le importa hacer daño a los demás.			
Puede insultar, amenazar y humillar.			
No tiene miedo de decir lo que piensa.			
Le asusta lo que los demás puedan pensar.			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable.			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás.			
Actúa con seguridad y firmeza.			
Raramente hace lo que quiere.			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Trata de manipular a los otros.			
Suelen ser inseguros.			
Nunca deciden en un grupo.			
Imponen sus opiniones y sus decisiones.			
Escucha y acepta otras opiniones.			
Consigue que los demás le tengan miedo.			
Consigue que los demás le respeten y escuchan.			
Los demás no le tienen en cuenta.			

Tomada de: <https://educayaprende.com>
Celia Rodríguez Ruiz

Anexo 6

Anexo #6 Sesión 14. Act. 2

“LA CALIDEZ ES UNA PARTE IMPORTANTE DE LA DISCIPLINA”

Imagina que estás comenzando a aprender un nuevo idioma.

1. ¿Va usted a aprender mejor si su maestro?:

- A) Le dice lo que está haciendo bien.
- B) Le dice sólo lo que está haciendo mal.

2. ¿Va a aprender mejor si se siente?:

- A) Seguro con el profesor.
- B) Con miedo de que él /ella le golpee si se equivoca.

3. ¿Va a aprender mejor si piensa?

- A) Que su profesor le apoyará no importando la cantidad de errores que cometa.
- B) Que el profesor se enojará y lo expulsará de la sala cuando usted cometa errores.

4. ¿Usted querrá agradecer a un maestro qué?

- A) Es amable y comprensivo.
- B) Le grita, lo incomoda y lo critica.

5. ¿Deseará usted aprender otros idiomas si su maestro?

- A) Le dice lo capaz que es.
- B) Le dice que es un tonto.

6. ¿Querrá usted decirle a su maestro que está teniendo problemas, si espera?

- A) Que lo va a escuchar y ayudar.
- B) Que se enfade y lo castigue.

Haga una lista de cinco maneras que usted le proporciona calidez a la niña, niño y/o adolescente que tiene a su cargo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

METODOLOGÍA PARA LA INTERVENCIÓN GRUPAL PSICOEDUCATIVA CON PERSONAS CUIDADORAS DE NNAVF

Objetivo de la intervención grupal con cuidadores de NNAVF



Objetivo general

Transferir un modelo de intervención psicoeducativo con un enfoque cognitivo conductual, dirigido a personas cuidadoras de niños, niñas y adolescentes víctimas de feminicidio, mediante la facilitación de la elaboración de su duelo y brindar herramientas de crianza positiva y humanizada.

Objetivos específicos

1. Logar elaboración de duelo
2. Fortalecer estrategias de solución de problemas externalizados e internalizados y a su vez las capacidades de afrontamiento.
3. Brindar herramientas para que lleven a cabo con los NNAVF una disciplina positiva, comunicación asertiva y sepan poner límites.
4. Conozcan proceso legal para adquirir custodia de NNAVF.



Distribución general de contenidos en la intervención grupal con personas cuidadoras.

Con las personas cuidadoras se desarrolló un modelo de intervención psicoeducativo, donde se les brindará información sobre procesos legales para adquirir custodia de NNAVF, se dará información y se enseñarán estrategias para que lleven a cabo una crianza positiva con los NNAVF. También en el ámbito psicoterapéutico, el modelo contiene 4 sesiones de trabajo de duelo, basado en las cuatro tareas propuesta por Worden (1997).

La intervención con este grupo es de 16 sesiones de 90 minutos y mientras las personas cuidadoras asisten al taller, los bebés de 0-2 años estarán en ludoteca.

Diez de las sesiones se llevarán a cabo en un formato de taller y 6 de ellas serán en dinámica de grupo focal. En el siguiente esquema se muestra las unidades con se plantean para la implementación con cuidadores de NNAVF:

Sesiones de grupo focal

Un grupo focal es un grupo de discusión que reúne a personas de características y experiencias particulares (pueden compartir muchas características o diferir mucho entre ellos) para discutir un tópico o tema de interés. Los participantes son guiados por un moderador (o facilitador) el cual introduce temas para la discusión y ayuda al grupo

a desarrollar una participación natural y relajada entre ellos.

Estas sesiones están basadas en un modelo de intervención del 2002 de acompañamiento a madres y familiares organizadas en Justicia para Nuestras Hijas (JPNH)

En general, se recomienda desarrollar un grupo focal en un lugar agradable, fresco, sin muchos ruidos ni elementos que distraigan la atención de la conversación y discusión a elaborar. Se sugiere que todos los participantes puedan verse, situando los asientos en forma circular.

Un grupo focal es un grupo de discusión que reúne a personas de características y experiencias particulares

El perfil del facilitador del grupo de personas

cuidadoras

Además de los criterios que se mencionaron anteriormente en el presente manual para este grupo es muy importante que el facilitador tenga dominio en técnicas de contención, que muy probablemente alguna de las personas cuidadoras necesite dichas intervenciones.

Para el manejo de los grupos focales es la persona encargada de dirigir el diálogo o la conversación basada en la guía (guion) de entrevista, previamente elaborada, da la palabra a los participantes y estimula su participación equitativa.

1.- Conocer el mundo de vida del entrevistado

2.- Aludir a los temas importantes y significativos para los participantes.

3.- Recuperar la cualidad de lo



expresado en el lenguaje común y corriente.

4.- Propiciar descripciones densas en los términos, es decir, narrativas desde las cuales la experiencia individual refleje el contexto social donde se inscribe.

5. Dar especificidad a las situaciones referidas.

6. Mantenerse abierto a cualquier novedad que surja en el proceso y explorarla.

7. Focalizar la conversación en determinados temas (según guión).

8. Detectar los aspectos ambiguos o no bien definidos que muestren los participantes, o que incluso puedan resultar contradictorios.

9. Identificar cambios de las descripciones o los significados respecto de ciertos temas, en el transcurso de la entrevista colectiva.

10. Ser sensible con respecto a ciertos temas que pueden afectar a los participantes.

11. Cuidar las relaciones interpersonales durante la conversación.

12. Lograr que sea una experiencia positiva para los participantes, al descubrir perspectivas nuevas acerca de su propia situación de vida.

Aplicación de Pre-test y Post-test

Las personas cuidadoras también responderán una batería de instrumentos que se aplicará en la sesión 1 la fase de pre-test y en la sesión 10, la fase de post-test.

Es muy importante la participación de los/las cuidadoras en la implementación de monitoreo y evaluación porque ellos/ellas arrojarán información muy valiosa acerca de la cohesión familiar y acerca de la conducta de los niños y niñas de 3 a 7 años.

Desarrollo de sesiones grupales con cuidadores de personas de NNAVF



Jalisco

GOBIERNO DEL ESTADO