



Colección  
de apapachos

ChildFund<sup>®</sup>  
México

# Bienvenida

**Programa de intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.**

Mayo de 2021

En ChildFund México hemos desarrollado este material que forma parte de la Caja de Herramientas de **la propuesta metodológica “Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos” (en lo sucesivo Colección de Apapachos)**, que ahora ponemos a tu disposición. Las diversas situaciones que han acompañado a la pandemia por coronavirus han cambiado muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, modificando las rutinas a las que estábamos habituados.

Durante este tiempo incierto, todas las personas estamos viviendo emociones diferentes, día con día, aprendiendo nuevas formas de relaciones impuestas por el aislamiento social y modificando roles principalmente a nivel familiar. Justamente en este entorno es donde niñas, niños y adolescentes continúan aprendiendo, creciendo y desarrollándose en el contexto de la pandemia, del que han surgido nuevas preocupaciones y con ello, ansiedades y temores relacionados con los efectos y consecuencias de la enfermedad del Covid-19. Este contexto desafiante

para ellas y ellos puede generar una elevación de su nivel de estrés y con ello manifestaciones y comportamientos de hiperactividad o hipoactividad, fuera del margen del estrés manejable que normalmente tenemos.

Esta hiper o hipoactividad desencadena una serie de síntomas que se traducen en comportamientos que pueden afectar el desarrollo de nuestra vida o influir en áreas específicas como el rendimiento escolar, las relaciones familiares, las relaciones de pareja, o la productividad laboral, entre otros efectos adversos generadores de emociones negativas como pueden ser ira, frustración, tristeza, culpa, apatía, miedo, enojo, entre otras.

Frente a esta adversa realidad, **Colección de Apapachos**, propone una serie de sesiones (distribuidas según grupo de edad) dirigidas a la recuperación psicosocial de la población infantil y adolescente que también ha sufrido los daños colaterales producidos por la pandemia, principalmente en el entorno de lo psíquico y lo social. Este Manual, va dirigido principalmente a educadores, maestros, facilitadores, promotores comunitarios y toda aquella

persona que realice alguna actividad educativa frente a un grupo de niñas, niños o adolescentes.

Desde ChildFund México, les proponemos un programa diseñado en fases y ponemos a su alcance todas las sesiones con la información necesaria (a lo que llamamos Plan de sesión) para que pueda realizar las actividades propuestas. Estas actividades se basan en el auto-conocimiento y el desarrollo de acciones que contemplan la expresión de emociones con el propósito de mejorar nuestro estado de ánimo y de comprender mejor cómo hemos vivido durante este tiempo de pandemia. Sabemos que las medidas de quedarse en casa han sido necesarias y están ayudando a frenar la propagación del virus, cuando poco a poco se pueda ir logrando el reinicio de actividades escolares, nos estaremos enfrentando a una realidad que también nos demandará la re-conexión y el restablecimiento de la actividad cotidiana.

**Colección de Apapachos**, permitirá a quien lo implemente, ayudar a niñas, niños y adolescentes en ese proceso de re-conexión, de recuperación y estabilización de emociones, bajando los niveles acumulados de estrés y previniendo la posibilidad de daño en la salud mental. En la medida que niñas, niños y adolescentes tengan salud mental, estarán mejor preparados para el aprendizaje escolar, tendrán una mejor capacidad de las funciones cognitivas del cerebro y podrán vivir una niñez y adolescencia más plena.

Deseamos que sea adoptada por cualquier instancia educativa, instancia de gobierno u organización de la sociedad civil, que se preocupe por los procesos psico-sociales de niñas, niños y adolescentes de su comunidad, región o país. Entre todas y todos, podemos reducir los efectos de una crisis de salud mental en la población infantil a causa de la pandemia.

**ChildFund México**



# Contenido

- 1. Introducción**
- 2. Estándares mínimos del programa**
- 3. Perfil de la facilitadora o facilitador**
- 4. Los primeros auxilios psicológicos**
- 5. Currículo resumido del programa**
- 6. Currículo detallado del programa**
- 7. Diagrama de flujo**
  - Planes de sesión para niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador**
  - Planes de sesión para niñas y niños de 3 a 6 años**
  - Planes de sesión para niñas y niños de 7 a 11 años**
  - Planes de sesión para adolescentes de 12 a 17 años**
- 8. Actividades en casa para padres/madres y cuidadoras o cuidadores**
- 9. Referencias bibliográficas**

# 1. Introducción

**E**n enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (por sus siglas OMS) declaró el brote del Covid-19 como una emergencia sanitaria internacional, por lo que la enfermedad se convirtió en un tema prioritario en todos los países de todo el mundo.

En marzo del mismo año, la OMS anunció que esta enfermedad ya era una pandemia, lo que significa que se propagó en los diferentes continentes del mundo y los contagios sucedían al interior de los países. A partir de ese momento, nuestra realidad cambió: Prácticas como el lavado frecuente de manos y el uso del cubrebocas comenzaron a incorporarse en nuestra vida cotidiana; comenzamos a vivir las consecuencias económicas, como el cierre de negocios y los recortes de personal en las empresas; nos enteramos también de que los hospitales del mundo se estaban saturando y que muchas personas perdían su vida todos los días a causa de esta enfermedad; se suspendieron actividades deportivas y culturales, se cerraron las escuelas y los parques, mientras que en muchos lugares algunas personas se resistían a aceptar las nuevas recomendaciones.

En general, la vida cotidiana se modificó radicalmente. Para el caso de México, las autoridades de salud indicaron el cierre total de escuelas en todos los niveles, a finales del mes de marzo de 2020, como medida necesaria para frenar los contagios. El cierre de escuelas, si bien fue una medida inminente, trajo consigo la ruptura de la vida cotidiana de niñas, niños y adolescentes, quienes han tenido que adaptarse a la virtualidad de forma inesperada, inmediata y muchas veces sin contar con las condiciones suficientes que garanticen un mejor aprendizaje.

El aislamiento social derivado de la pandemia ha implicado una serie de cambios que se reflejan en cómo sentimos, cómo nos miramos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con los demás.

Un ejemplo: en México –como en la mayoría de los países del mundo–, existen rituales que se llevan a cabo cuando alguien fallece, e independientemente de las creencias místicas, esto favorece a la unión familiar y al procesamiento del duelo. Sin embargo, ahora es imposible hacer estos rituales funerarios, debido a

las restricciones sanitarias, lo cual puede complicar aún más el dolor de perder a alguien cercano.

Otro ejemplo: en el proceso educativo se ha descubierto que son igual de importantes las actividades académicas (las tareas, las clases), que las interacciones sociales que suceden fuera de las aulas (el recreo, los juegos, las charlas con los compañeros).

Con el confinamiento, la experiencia de la escuela es parcial porque con las clases virtuales únicamente se puede atender el área cognitiva (relacionada con el aprendizaje), pero no lo afectivo, lo social.

Y así podemos seguir la lista de las nuevas condiciones que enfrentamos: El hecho de estar en casa durante muchas horas con las mismas personas, el no poder visitar a los familiares de mayor edad, el escuchar todos los días noticias desalentadoras, el enfrentar un futuro incierto. Ante lo anterior, se puede afirmar que en esta contingencia no sólo la salud física se ha puesto en juego, sino también se ha afectado el estado psicosocial de las personas.

Ante este panorama, Organismos Internacionales han advertido la posible huella psicológica que la pandemia dejará a su paso (incluso se ha mencionado que la cuarta ola de la pandemia será mental<sup>1</sup>).

Entre los posibles efectos psicológicos de la pandemia podemos mencionar la ansiedad, la depresión, la amplificación de comportamientos violentos, el distrés o estrés negativo, las conductas de riesgo como el consumo de drogas, abuso de tabaco o alcohol, entre otros; todos estos desórdenes caracterizados por afectar al individuo en diferentes esferas de su vida (física, económica, laboral, familiar, etc.), Afectan también todos los ámbitos de la sociedad. Ante ello las instituciones han emprendido esfuerzos para prevenir y atender la problemática desde distintos frentes, siendo conscientes de que la mayoría de los recursos económicos y materiales han sido y seguirán siendo destinados a la salud física, dejando en segundo término a la salud mental.

En este contexto, las organizaciones de la sociedad civil están jugando un papel determinante para atender esta situación por medio de propuestas prácticas, inclusivas y accesibles

para todas las personas, en especial, quienes viven en condiciones de mayor vulnerabilidad. Cumpliendo con su rol histórico de posicionar temas tradicionalmente invisibilizados es que surgen planteamientos como la propuesta que hoy traemos con **Colección de Apapachos** y su versión aplicada (a través de este Manual), el cual se enfoca en una de las poblaciones que más padece el confinamiento, **las niñas, niños y adolescentes**.

El bienestar de las niñas, niños y adolescentes obligatoriamente debe ser salvaguardado por las y los adultos, debido a que la satisfacción de sus necesidades físicas y emocionales

<sup>1</sup> [Revisa este link](#)





depende de éstos últimos (como lo ha mencionado la **UNICEF**<sup>2</sup>); si no se adoptan las medidas necesarias, esta crisis de salud podría convertirse en una crisis de los derechos de las niñas, niños y adolescentes. Por el contrario, si se aumentan las inversiones y esfuerzos en materia de educación, protección y salud de esta población, se minimizarán los daños ocasionados por esta crisis y se prevendrán riesgos en el futuro.

En este sentido, el presente Manual va dirigido a las niñas, niños y adolescentes principalmente. Las actividades que se proponen deberán ser facilitadas e implementadas, por maestras, maestros, facilitadores o toda aquella persona que cumpla el rol de educador. Es por ello, que el objetivo final es el bienestar y la salud mental de la población infantil y adolescente a quien va dirigido.

El objetivo de este manual es brindar actividades que con un enfoque psico-educativo, contribuyan en la recuperación psicosocial de las niñas, niños y adolescentes ante los efectos del confinamiento y a las circunstancias vividas como consecuencia directas del

aislamiento vivido en este largo período de pandemia por Covid-19.

El manual está dividido por grupos de edades y por temas, a fin de que puedan seleccionarse según las necesidades de cada participante; y su aplicación puede llevarse a cabo en la casa, en la escuela o en la comunidad.

Las actividades propuestas también se podrán adaptar al aula virtual que las y los maestros tengan con sus alumnos. Para esto, se sugiere que la persona que vaya a implementar la sesión, primeramente pueda revisarla, estudiarla y adecuar los materiales indicados al uso y aplicación a través de la virtualidad.

Aprendamos juntos y juntas de esta emergencia sanitaria, ya que por muy difícil que se presenten las situaciones o por mucho que duren, sin duda, pasarán.



<sup>2</sup> Revisa este link de UNICEF

## 2. Estándares mínimos del programa

Este programa de intervención psicoeducativa está diseñado para ser adaptado a diferentes condiciones, por lo que los estándares que se compartirán a continuación se pueden lograr con un poco de disposición y trabajo. Si en alguna de las actividades la facilitadora o facilitador decide cambiar algún material por otro, ya sea porque no cuenta con el original o porque considere que hay alguno mejor, puede sentirse libre de hacerlo. También puede ser muy enriquecedor el incorporar materiales naturales propios de cada comunidad, lo cual le dotaría de una identidad cultural con la que se sientan identificados las y los participantes.

### Del espacio

Se requiere un espacio amplio, iluminado, limpio, libre de distractores externos como ruidos o llegada inesperada de personas ajenas. Para algunas actividades de movimiento se puede utilizar el patio de la casa o el campo abierto, para otras es mejor estar en el salón escolar o en alguna habitación en donde las y los participantes, se puedan sentar de manera cómoda.

La ambientación debe ser relajada, ya que estas actividades no deben sentirse como obligatorias, sino como algo que se hace con gusto. Por ello, en las sesiones que lo permitan, se sugiere acomodarse en el piso, de manera informal, pero al mismo tiempo, concentrados en las indicaciones.

Si es posible, ambiente el espacio con cojines de colores y piso de foami también de colores. De esta forma, las niñas, niños y adolescentes participantes podrán decidir donde sentarse, ya sea en sus sillas o en algunos de los cojines en el piso.

### De los materiales

Los materiales previstos en este programa son fáciles de conseguir y pueden ser complementados con productos naturales que se encuentren en cada lugar.



A continuación se enlistan algunos de los materiales básicos para el desarrollo de las actividades y algunas opciones para cuando no cuenten con ellos.

Material	Opciones
<b>Globo</b>	Bolsa de papel
<b>Cartón</b>	Cartón de caja de zapatos
<b>Pintura vinílica</b>	Tintura de hojas y flores machacadas
<b>Cojines</b>	Cojines elaborados, rellenos de semillas o ropa vieja
<b>Papel pastelero, papel mural</b>	Papel estraza, piso de cemento
<b>Botella de detergente grande</b>	Cualquier botella de plástico
<b>Papel bond</b>	Hojas recicladas
<b>Espejo</b>	---
<b>Reproductor de sonido</b>	Percusiones hechas (tambores, maracas, etc.)
<b>Palitos de madera</b>	Ramitas
<b>Barras de plastilina</b>	Masa hecha con harina y aceite de cocina
<b>Hilo</b>	Soga

Material	Opciones
<b>Frasco de plástico</b>	---
<b>Calcetín viejo</b>	---
<b>Taparrosclas</b>	---
<b>Ligas</b>	---
<b>Envase de detergente con asa</b>	---
<b>Piedras de diferentes colores, formas y tamaños</b>	---
<b>Libreta</b>	Elaborada con hojas recicladas
<b>Lápices</b>	---
<b>Bolsa no transparente</b>	---

## Del proceso

El programa Colección de Apapachos, está dividido en actividades específicas para 4 rangos de edad: menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario, niñas y niños de 3 a 6 años, niñas y niños de 7 a 11 años y adolescentes de 12 a 17 años.

El modelo de trabajo propuesto se divide en cuatro áreas: emociones, conductas, comunicación y actividades lúdicas.

A su vez, éstas partes se dividen en 10 temas: Control de estrés, Meditación guiada, Validación emocional, Contención emocional, Técnicas de relajación, Arte-terapia, Cartas terapéuticas, Escucha activa, Juegos de mesa reciclados y Cuenta cuentos terapéutico; para cada tema se destina una actividad que corresponde a las características de cada rango de edad.

ÁREA DE TRABAJO	TEMAS
<b>Emocionales</b>	Control de estrés
	Meditación guiada
	Validación emocional
	Contención emocional
<b>Conductuales</b>	Técnicas de relajación
	Arte-terapia
<b>Comunicación</b>	Cartas terapéuticas
	Escucha activa
<b>Lúdicas</b>	Juegos de mesa reciclados
	Cuenta-cuentos terapéutico

El Programa está propuesto para desarrollarse en el orden que se presenta a continuación, las cuales llamaremos **Fases de implementación:**

INTRO		Fase Intensiva/Contención				Fase Estabilización/Calma						Fase Normalización		SALIDA	
Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5		Semana 6		Semana 7		Semana 8	
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
MES 1								MES 2							

Es importante mencionar que el Programa es flexible, ya que su principal objetivo es que las y los participantes puedan encontrar un espacio de expresión de emociones, contención, calma, información y ayuda si fuera necesario. Por lo tanto, si hay algunas actividades que les gusten más a las niñas, niños o adolescentes, pueden repetirlas una y otra vez; también si lo deciden pueden cambiar el orden, alargar alguna durante días, o bien, conciliar los días de la semana para el desarrollo de las actividades (en el caso de las escuelas, será necesario adaptarse al calendario escolar).



### 3. Perfil de la facilitadora o facilitador



Para ser facilitador de este programa no se requiere contar con una preparación profesional específica, pero sí cumplir con ciertas características humanas y habilidades que les permitan, a quienes impartirán las actividades, comunicarse de manera asertiva con las niñas, niños y adolescentes:

- A) Empatía y respeto hacia las niñas, niños y adolescentes**
- B) Manejo adecuado de grupos**
- C) Gusto por el trabajo comunitario**
- D) Adaptabilidad ante distintas condiciones de trabajo**
- E) Capacidad de organización y planeación**
- F) Orden y limpieza**

El rol de facilitador o facilitadora puede ser llevado a cabo por maestras y maestros, como parte de su quehacer docente en las escuelas; por estudiantes de los últimos semestres de carreras afines al trabajo con las niñas, niños y adolescentes; por madres y padres de familia; por familiares como hermanos, tíos o abuelos; o bien por, cualquier persona que cumpla el rol de educador. Se sugiere que las personas que implementen Colección de Apapachos, hayan recibido previamente el Curso-Taller de Introducción a la implementación del Programa, mismo que ha sido diseñado por ChildFund México, como parte del proceso formativo en la propuesta metodológica que acompaña a este Manual.

## 4. Los primeros auxilios psicológicos

<sup>3</sup> Slaikou, K. (1996). Intervención en crisis. Manual Moderno: CDMX

<sup>4</sup> Revisa este link



<sup>5</sup> Revisa este link



Slaikou (1996)<sup>3</sup>, define la crisis como un estado temporal de des-organización en el que colapsan los pensamientos, emociones, sensaciones, debido a que el individuo no puede abordar situaciones particulares usando métodos acostumbrados para la solución de problemas; por ejemplo, pensemos en un adulto que un día se da cuenta de que ya no puede trabajar en el campo al mismo ritmo que antes debido a que su cuerpo ha envejecido; o una persona que después de un accidente automovilístico se da cuenta de que por un tiempo ya no podrá viajar hacia su trabajo, como lo había hecho todos los días.

Durante la crisis hay una des-organización del Yo (que es el que nos dice en dónde estamos y qué es lo que debemos hacer), y esto se refleja en que no se pueden tomar decisiones por sí mismo como se podría hacer en un estado de normalidad. Es por ello que cuando alguien está en crisis, es muy recomendable que esté otra persona acompañándole, para brindarle soporte y guía en la solución de sus problemas.

Una de las principales consecuencias de una crisis es la pérdida de la salud. Cuando uno enferma (o alguien cercano) la realidad deja de existir tal y como se conocía antes; de la noche a la mañana se tienen que modificar hábitos, actividades, pensamientos, y en general, la manera en como se ve la vida. Sucede algo similar cuando hay una enfermedad rondando entre nosotros, ya que, aunque ésta no se haya contraído, la posibilidad de que suceda es un motivo permanente de angustia. Por otro lado, como se mencionaba en la introducción, la situación de distanciamiento y aislamiento social puede provocar que preocupaciones que se mantienen latentes, surjan al estar solas o solos y en silencio durante tanto tiempo, convirtiéndose en cambios en el estado

emocional y comportamientos como agresión, impulsividad, hiperactividad, confusión, agotamiento, desamparo, depresión, entre otros (UIS, 2014<sup>4</sup>).

En este sentido, ChildFund Ecuador (2020<sup>5</sup>), ha identificado reacciones psicosociales que padecen las niñas, niños y adolescentes ante una crisis, especificados en cada rango de edad.

Este documento puede servir como una guía para que las facilitadoras y los facilitadores observen empáticamente a las niñas, niños y adolescentes participantes, e identifiquen si es que hay alguna señal de alarma de riesgo psicológico; y en caso de que así fuera, por medio una intervención basada en primeros auxilios psicológicos, ayudar a la niña, niño o adolescente\* a una recuperación u, ofrecerla referencia y acompañamiento a servicios de atención especializada.

\* <https://resourcecentre.savethechildren.net/library/save-children-psychological-first-aid-training-manual-child-practitioners>

Este cuadro utiliza un término empleado para explicar la angustia generada por las amenazas del entorno: el distrés, el cual se refiere a una serie de consecuencias perjudiciales para el individuo sometido a estrés, con respuestas que impiden o dificultan la adaptación al factor estresante.

**A continuación el cuadro mencionado:**

## SEÑALES COMUNES DE MALESTAR PSICOSOCIAL EN LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Signos comunes de distrés en todos los grupos de edad:

- Miedo a que vuelva a ocurrir el suceso estresante.
- Preocupación de que los seres queridos resulten heridos y temor a la separación.
- Reacción a la destrucción.
- Problemas para dormir.
- Cambios de humor.

### Signos comunes de distrés en niñas y niños de 0 a 3 años:

- Puede aferrarse a los cuidadores o cuidadora.
- Cambios en los patrones de sueño y alimentación.
- Llanto e irritabilidad.
- Miedo a cosas que antes no les asustaban.
- Hiperactividad.
- Cambios en las actividades de juego.
- Comportamiento opositor (llevan la contra) y más exigente que antes o demasiado cooperativo.
- Muy sensible a las reacciones de otras personas.
- Regresa a comportamientos más jóvenes como chuparse el dedo.

### Signos comunes de distrés en niñas y niños de 4 a 6 años:

- Regresa a comportamientos de la etapa de desarrollo anterior, como: chuparse el dedo.
- Deja de hablar.
- Se vuelve inactivo o hiperactivo.
- Deje de jugar o comience con juegos repetitivos.
- Se siente ansioso y preocupado porque las cosas van mal
- Experimenta alteraciones del sueño, que incluyen pesadillas.
- Cambia los patrones de alimentación.
- Se confunde fácilmente.
- Pérdida de la concentración para desarrollar una actividad de principio a fin
- A veces, asume roles de adultos.
- Muestra irritabilidad.



### Signos comunes de distrés en niñas y niños de 7 a 12 años:

- Cambios en el nivel de actividad física.
- Comportamiento y sentimientos confusos.
- Retiro del contacto social.
- Habla sobre el evento de manera repetitiva.
- Muestra renuencia a ir a la escuela.
- Siente y expresa miedo.
- Experimenta un impacto negativo en la memoria, concentración y atención.
- Tiene alteraciones del sueño y del apetito.
- Muestra agresividad, irritabilidad o inquietud.
- Tiene síntomas físicos relacionados con el estrés.
- Preocupación por otras personas afectadas.
- Experimenta sentimientos de culpabilidad.

### Signos comunes de distrés en adolescentes de 13 a 18 años:

- Se siente cohibido, culpable o avergonzado de que no pudo ayudar a otras personas afectadas.
- Muestra preocupaciones excesivas por otras personas afectadas.
- Puede volverse ensimismado y sentir autocompasión.
- Cambios en las relaciones interpersonales.
- Aumento en la toma de riesgos y/o comportamiento de evasión, o muestra agresión.
- Experimenta cambios importantes en su visión del mundo.
- Siente una sensación de desesperanza sobre el presente y el futuro.
- Desafía a las autoridades y a los cuidadores y cuidadoras.
- Empieza a depender más de sus compañeros para socializar.

En caso de que estas características permanezcan durante varios días consecutivos, se sugiere emplear algunas de las siguientes actividades, que consisten en acciones básicas de primeros auxilios psicológicos que puede realizar cualquier persona sensibilizada en el tema aunque no sea experta en salud mental:

### **1. Contacto inicial**, escucha activa

Para lograr una escucha activa se requiere destinar un tiempo exclusivo para la persona en un ambiente libre de distractores (otras personas, ruido, televisión, etc.); Y se le invita a hablar de lo que siente o piensa. La escucha debe ser plena, es decir con la atención focalizada en lo que dice (sin estar haciendo otras cosas). En algunos momentos se puede hacer una síntesis de lo que la persona acaba de decir con el fin de que se sienta escuchada. Este contacto inicial también debe estar libre de juicios morales (por ejemplo, espantarse de lo que dice y regañarle), aceptando lo que está diciendo con paciencia y calidez.

### **2. Frases de acompañamiento**

Frases como “estoy aquí contigo”, “puedo entender lo que estás sintiendo” o “me imagino lo que estás pasando” le dan

la sensación de que está recibiendo un apoyo empático por parte de la facilitadora o facilitador. Hay que tener cuidado de no exagerar las frases más allá de lo que en verdad se siente empáticamente, por ejemplo la frase “siento perfectamente todo lo que estás sintiendo” debido a su exageración sería falsa, pues es imposible que alguien entienda perfectamente lo que está sintiendo otra persona.

### **3. Contacto físico respetuoso**

El tocar respetuosamente el hombro o la cabeza de un las niñas, niños y adolescentes puede hacerles sentir acompañadas o acompañados, en especial si lo reciben de sus padres o madres. En el caso de no ser familiares directos hay que ser muy respetuosos con su espacio, y el contacto físico sólo se puede considerar si es en las partes neutrales del cuerpo como el hombro, la cabeza, o la espalda.

### **4. Validación de las emociones**

Las emociones no son buenas ni malas, sino solo emociones, agradables o menos agradable. Cuando se pueden convertir en un problema es cuando se “desbordan”, es decir cuando la emoción es tan grande que no se puede controlar, poniendo en riesgo a las demás personas

e incluso a la persona que la está viviendo. Por lo tanto, se recomienda que la facilitadora o facilitador ayude a las niñas, niños y adolescentes a reconocer sus propias emociones sin sentirse avergonzado por ellas. Frases como “puedo notar que estás molesto (a)” o simplemente la pregunta de “¿qué es lo que sientes?” Pueden ayudar al participante a entrar en contacto con su emoción y posteriormente la describan para hacerla consciente y controlada.

### **5. Técnicas de respiración**

A lo largo del manual encontrarán diferentes técnicas de respiración para cada rango de edad, las cuales le ayudan a una persona que está en crisis a recuperar el equilibrio de su estado emocional. La respiración debe ser profunda (diafragmática), consciente y serena. Para ello hay que guiar a la persona, a que cierre sus ojos, sienta su respiración y si está agitada la tranquilice respirando profundo, poco a poco.

## 5. Currículo resumido del programa

A continuación se presenta la lista de actividades contenidas en el programa, la cual servirá de guía flexible y adaptable a las condiciones de cada contexto. En los cuadros se reflejan también las partes y divisiones correspondientes a cada edad, con sus materiales a utilizar.

### Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

- Sesión 1: Presentación y aplicación del Termómetro de las emociones con cuidadoras o cuidadores
- Sesión 2: Sesión de presentación, técnica del espejo
- Sesión 3. Masaje Shantala
- Sesión 4. Respiración de globo
- Sesión 5. Antifaces de emociones
- Sesión 6. Auto-regulación
- Sesión 7. Cuerpo artístico
- Sesión 8. Independencia cariñosa
- Sesión 9. Gusanito de pintura
- Sesión 10. Pintura con flores naturales
- Sesión 11. Buzón familiar de dibujos
- Sesión 12. Frente al espejo
- Sesión 13. Títeres con dedos
- Sesión 14. Cuento de la tortuga
- Sesión 15. Aplicación del Termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje
- Sesión 16. Sesión de cierre y convivio

### Niñas y niños de 3 a 6 años

- Sesión 1: Presentación y aplicación del Termómetro de las emociones
- Sesión 2: Sesión de presentación, técnica “muñecos de plastilina”
- Sesión 3. Manejo asertivo de los berrinches
- Sesión 4. Las flores
- Sesión 5. Corazón de las emociones
- Sesión 6. Tiempo de expresar
- Sesión 7. Flor y vela
- Sesión 8. Dibujar la música
- Sesión 9. Te quiero porque...
- Sesión 10. Caja de preocupaciones
- Sesión 11. Emboque
- Sesión 12. Mapa del tesoro
- Sesión 13. Frasco de la calma
- Sesión 14. El títere platicador
- Sesión 15. Aplicación del Termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje
- Sesión 16. Sesión de cierre y convivio

## Niñas y niños de 7 a 11 años

- Sesión 1: Presentación y aplicación del Termómetro de las emociones
- Sesión 2: Sesión de presentación, técnica “muñecos de plastilina”
- Sesión 3. Rutinas sanas
- Sesión 4. Barquito de papel (mindfulness)
- Sesión 5. Gráfica de las emociones
- Sesión 6. DROP
- Sesión 7. Relajación endógena para niñas o niños
- Sesión 8. Huellas digitales
- Sesión 9. Buzón familiar
- Sesión 10. Pronóstico del tiempo interior
- Sesión 11. Palabras que acompañan
- Sesión 12. Lanza y atrapa
- Sesión 13. Cuento interactivo del árbol
- Sesión 14. El teléfono de los secretos
- Sesión 15. Aplicación del Termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje
- Sesión 16. Sesión de cierre y convivio

## Adolescentes de 12 a 17 años

- Sesión 1: Presentación y aplicación del Termómetro de las emociones
- Sesión 2: Sesión de presentación, técnica “Elementos de la naturaleza”
- Sesión 3. Acupresión relajante
- Sesión 4. Mandalas & mantras
- Sesión 5. Diario
- Sesión 6. Línea del tiempo emocional
- Sesión 7. Abrazo de la mariposa
- Sesión 8. Autorretrato de la autoestima
- Sesión 9. Caja de la autoestima
- Sesión 10. En mi vida
- Sesión 11. Taka Taka
- Sesión 12. Anillo del rey
- Sesión 13. Mensajes de espaldas
- Sesión 14. Gustos y habilidades compartidas
- Sesión 15. Aplicación del Termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje
- Sesión 16. Sesión de cierre y convivio

## 6. Currículo detallado del programa

### MENORES DE 3 AÑOS CON SU CUIDADORA O CUIDADOR PRIMARIO

FASE	PARTE	TEMAS	ACTIVIDAD (Desarrollo de la sesión)	RECURSOS QUE INCLUYE
INTRO (Introdutoria)	Rapport (Crear conexión)	Diagnóstico (Pre-Test)	Presentación y aplicación del Termómetro de las emociones con cuidadoras o cuidadores	Test
		Presentación	Sesión de presentación, técnica del espejo	Espejo
Intensiva/ contención	Emocionales	Control de estrés	Masaje Shantala	Imágenes de masaje
		Meditación guiada	Respiración de globo	Globo
		Validación emocional	Antifaces de emociones	Palitos de papel, hojas, lápiz o plumines
		Contención emocional	0-1 año: Auto-regulación	Papel Estraza, colores
Estabilización/ calma	Emocionales	Contención emocional	2-3 años: Cuerpo artístico	
	Conductuales	Técnicas de relajación	Independencia cariñosa	N/A
		Arte-terapia	0-1 año:	Gusanito de pintura Pintura vegetal (hecha en casa o de papelería), flores naturales.
		Arte-terapia	2-3 años: Pintura con flores naturales	Pintura vegetal (hecha en casa o de papelería), flores naturales.

FASE	PARTE	TEMAS	ACTIVIDAD (Desarrollo de la sesión)	RECURSOS QUE INCLUYE
Estabilización/ calma	Comunicación	Cartas terapéuticas	Buzón familiar de dibujos	Hojas de papel, material para adornarlos, plumines o lápices
		Escucha activa	Frente al espejo	Un espejo
Normalización	Lúdicas	Juegos de mesa reciclados	Títeres con dedos	Imágenes de guía, cartón, pinturas
		Cuenta-cuentos terapéutico	Cuento de la tortuga	N/A
Salida	Cierre	Diagnóstico final (Post-Test)	Aplicación del Termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje	Test
		Cierre	Sesión de cierre y convivio	Opcional

## NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS

FASE	PARTE	TEMAS	ACTIVIDAD (desarrollo de la sesión)	RECURSOS QUE INCLUYE
Introdutoria	Rapport (Crear conexión)	Diagnóstico (Pre-Test)	Presentación y aplicación del Termómetro de las emociones	Test
		Presentación	Sesión de presentación, técnica “muñecos de plastilina”	Barras de plastilina de diferentes colores
Intensiva/contención	Emocionales	Control de estrés	Manejo asertivo de los berrinches	Guía
		Meditación guiada	Las flores	Música
		Validación emocional	Corazón de las emociones	Dibujo de guía
		Contención emocional	Tiempo de expresar	Papel periódico, cartón, cojín.
Estabilización/calma	Conductuales	Técnicas de relajación	Flor y vela	1 flor y 1 vela
		Arte-terapia	Dibujar la música	Música , papel, colores
	Comunicación	Cartas terapéuticas	Te quiero porque...	Hojitas de papel
		Escucha activa	Caja de preocupaciones	Caja, papel, lápiz
	Lúdicas	Juegos de mesa reciclados	Emboque	Botellas de plástico, hilo, pintura

FASE	PARTE	TEMAS	ACTIVIDAD (desarrollo de la sesión)	RECURSOS QUE INCLUYE
Estabilización/calma	Lúdicas	Juegos de mesa reciclados	Mapa del tesoro	Papel, colores, plumines
		Cuenta-cuentos terapéutico	Frasco de la calma	Frasco, arena, papel, objetos pequeños
Normalización			El títere platicador	Calcetín, botones, hilos de colores
Salida	Cierre	Diagnóstico final (Post-Test)	Aplicación del Termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje	Test
		Cierre	Sesión de cierre y convivio	Opcional

## NIÑAS Y NIÑOS DE 7 A 11 AÑOS

FASE	PARTE	TEMAS	ACTIVIDAD (desarrollo de la sesión)	RECURSOS QUE INCLUYE
Introdutoria	Rapport (Crear conexión)	Diagnóstico (Pre-Test)	Presentación y aplicación del Termómetro de las emociones	Test
		Presentación	Sesión de presentación, técnica “muñecos de plastilina”	Plastilina de diferentes colores
Intensiva/contención	Emocionales	Control de estrés	Rutinas sanas	Formato de rutinas sanas
		Meditación guiada	Barquito de papel (mindfulness)	Hoja de papel
		Validación emocional	Gráfica de las emociones	Formato de gráfica de las emociones
		Contención emocional	DROP	N/A
Estabilización/calma	Conductuales	Técnicas de relajación	Relajación endógena para niñas o niños	Globo
		Arte-terapia	Huellas digitales	Pintura y hojas
	Comunicación	Cartas terapéuticas	Buzón familiar	Cajas de cartón, papel, colores, lápiz
		Escucha activa	Pronóstico del tiempo interior	Hojas, colores

FASE	PARTE	TEMAS	ACTIVIDAD (desarrollo de la sesión)	RECURSOS QUE INCLUYE
Estabilización/calma	Lúdicas	Juegos de mesa reciclados	A) Palabras que acompañan B) Lanza y atrapa	A) Taparroscas, clavos, ligas, tabla, plumín B) Envase de detergente con asa, bolsas de plástico, papel periódico, hilo.
		Cuenta-cuentos terapéutico	Cuento interactivo del árbol	Hojas, raíces naturales, pegamento, cartón
Normalización			El teléfono de los secretos	Vasos de unicel, hilo
Salida	Cierre	Diagnóstico final (Post-Test)	Aplicación del Termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje	Test
		Cierre	Sesión de cierre y convivio	Opcional

## ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS

FASE	PARTE	TEMAS	ACTIVIDAD (desarrollo de la sesión)	RECURSOS QUE INCLUYE
Introdutoria	Rapport (Crear conexión)	Diagnóstico (Pre-Test)	Presentación y aplicación del Termómetro de las emociones	Test
		Presentación	Sesión de presentación, técnica "Piedras de colores"	Piedras de diferentes colores, formas y tamaño. Pinturas dactilares.
Intensiva/contención	Emocionales	Control de estrés	Acupresión relajante	Guía de acupresión
		Meditación guiada	Mandalas & mantras	Dibujos de mantras, colores
		Validación emocional	Diario	Libreta, material para adornar el diario
		Contención emocional	Línea del tiempo emocional	Formato de línea
Estabilización/calma	Conductuales	Técnicas de relajación	Abrazo de la mariposa	N/A
		Arte-terapia	Autorretrato de la autoestima	Espejo, hojas, lápiz
	Comunicación	Cartas terapéuticas	Caja de la autoestima	Caja de cartón, hojas, lápiz
		Escucha activa	En mi vida	N/A

FASE	PARTE	TEMAS	ACTIVIDAD (desarrollo de la sesión)	RECURSOS QUE INCLUYE
Normalización	Lúdicas	Juegos de mesa reciclados	Taka Taka	Caja de cartón, pinzas de ropa, popotes, ligas
		Cuenta-cuentos terapéutico	Anillo del rey	Cuento
			Mensajes de espaldas	Hojas de papel y plumines
			Gustos y habilidades compartidas	Papeles pequeños, lápices, bolsa de material no transparente.
Salida	Cierre	Diagnóstico final (Post-Test)	Aplicación del Termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje	Test
		Cierre	Sesión de cierre y convivio	Opcional

## Ficha técnica del programa

<b>PROGRAMA</b>	Programa de intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Desarrollar actividades que contribuyan a la recuperación psicosocial de las niñas, niños y adolescentes con edades entre 3 meses de nacidos y 17 años tras los efectos y daños producidos a nivel psicológico y social derivado del confinamiento por la emergencia sanitaria por Covid-19 en México.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Disminuir los niveles de estrés negativo que pudieran haber experimentado o estar experimentando las y los participantes, debido a la ruptura de las acciones cotidianas producido por el confinamiento prolongado.</li> <li>Prevenir afectaciones en la salud física y/o mental, derivadas de la ruptura de la vida cotidiana.</li> <li>Prevenir alteraciones en la salud mental, por ejemplo: la ansiedad y la depresión, así como conductas de riesgo en las niñas, niños y adolescentes.</li> <li>Contar con herramientas psicoeducativas para contener una crisis emocional y ayudar a las niñas, niños y adolescentes en la recuperación psicosocial.</li> </ul>
<b>COBERTURA</b>	Nacional
<b>POBLACIÓN OBJETIVO.</b>	Niñas, niños y adolescentes.
<b>CARACTERÍSTICAS.</b>	Enfoque basado en la psicología, en sus diferentes vertientes (mindfulness, psicología infantil, psico-educación, intervención en crisis, ludoterapia, arte-terapia), así como en teorías o corrientes educativas como Montessori, Aulas Colaborativas y Pedagogía Libre.
<b>ESTRUCTURA OPERATIVA DEL PROGRAMA.</b>	<p>El Programa se ha diseñado en base a principios claves de los primeros auxilios psicológicos y para ello, se contemplan 5 Fases de implementación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· INTRO (referida a la Introducción y Entrada al Programa)</li> <li>· Intensiva/Contención</li> <li>· Estabilización/Calma</li> <li>· Normalización</li> <li>· SALIDA (referida al cierre del Programa)</li> </ul>

## **ESTRUCTURA OPERATIVA DEL PROGRAMA.**

Para el desarrollo de las sesiones, se han considerado 4 Partes o Áreas de trabajo:

- Emociones
- Conductas
- Comunicación
- Actividades lúdicas

Cada área de trabajo, contendrá sesiones específicas que contarán cada una con una ficha técnica de sesión, la cual le permitirá al facilitador poderse guiar en la implementación de la actividad.

En total, el Programa cuenta con 16 fichas técnicas de sesión, las cual han sido diseñadas tomando en cuenta la etapa de desarrollo infantil.

Los temas a tratar en las fichas técnicas son:

- Presentación y Pre-Test Termómetro de las emociones, Expresión de expectativas
- Presentación de mi comunidad, mi escuela, mi familia así como la persona que soy
- Control de estrés
- Meditación guiada
- Validación emocional
- Contención emocional
- Técnicas de relajación
- Arte-terapia
- Cartas terapéuticas
- Escucha activa
- Juegos de mesa reciclados
- Cuenta-cuentos terapéutico
- Post-Test Termómetro de las emociones, cumplimientos de expectativas
- Sesión de cierre y convivio ¡Hasta pronto!

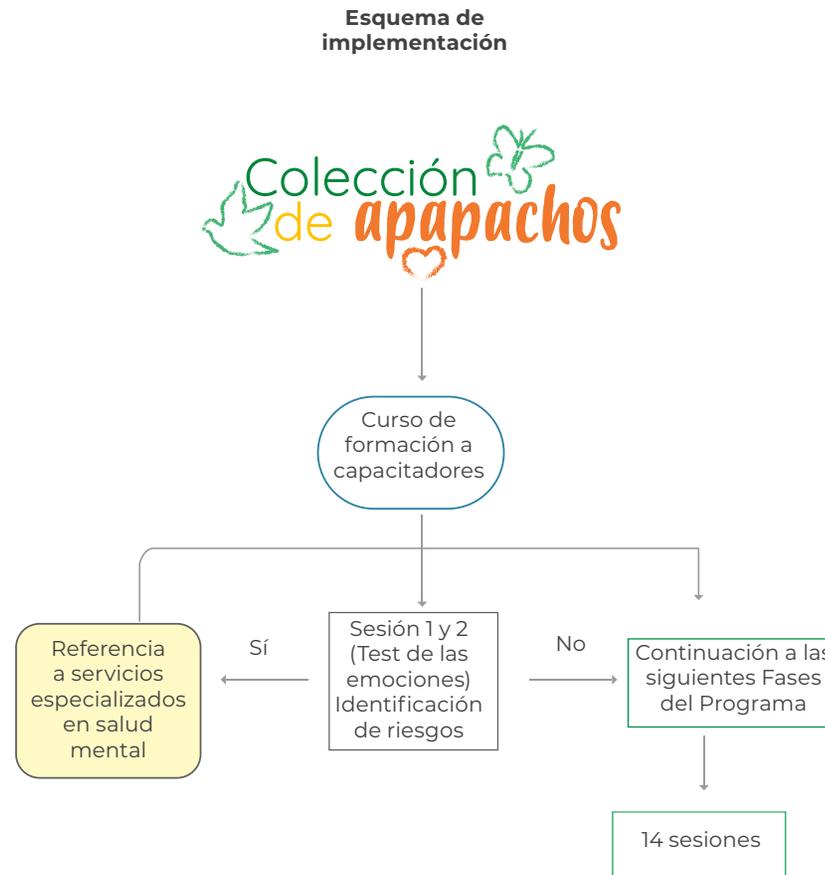
**INDICADORES DE EVALUACIÓN.**

Instrumento cualitativo Termómetro de las emociones  
Post y Pre Test

**MATERIALES.**

Bolsa de papel, bolsa de plástico  
Cartón de caja de zapatos  
Tintura de hojas y flores machacadas  
Cojines elaborados, rellenos de semillas o ropa vieja  
Papel estraza, piso de cemento  
Cualquier botella de plástico  
Hojas recicladas  
Percusiones hechas (tambores, maracas, etc.)  
Pinturas dactilares  
Piso de foami (de colores)

## 7. Diagrama de flujo



# Colección de *apapachos*

Planes de sesión

**Menores de 3 años con su cuidadora o cuidador**

# PLAN DE SESIÓN 1

## Diagnóstico (Pre-Test)

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** **Diagnóstico (Pre-Test)**

**Fase de implementación:** Intro  
**Área de trabajo:** En cualquier área cómoda.

**Número de la sesión:** 1  
**Semana de trabajo:** 1

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** 30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

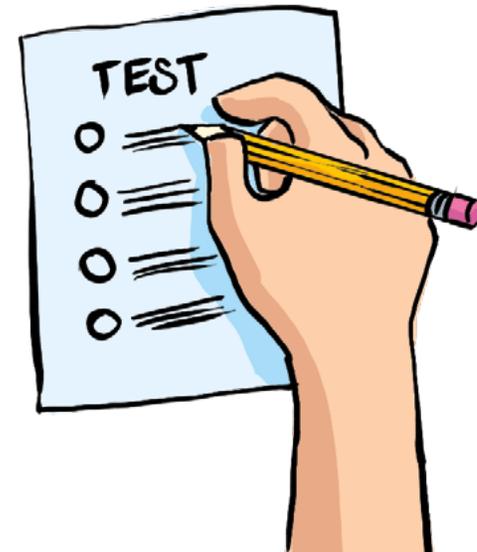
**Requerimientos del lugar:** Lugar tranquilo y ventilado.  
**Perfil de los participantes:** Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Identificar el estado emocional de las y los participantes.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Alfabetización emocional.



Descarga aquí el termómetro de las emociones

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se da una bienvenida a los y las participantes, compartiéndoles un panorama de lo que consistirá el programa, su duración, las actividades a realizar y el papel que tendrán las madres y/o padres durante las sesiones. Como en este caso son bebés y niños/niñas pequeños las y los participantes, las actividades que realicen dependerán en gran medida, de sus cuidadoras o cuidadores, por lo que su participación será indispensable.	10 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>Se reparte el Test del termómetro de las emociones, el cual será aplicado durante una semana. La cuidadora o el cuidador, deberá señalar en el Test que se le entregue, la emoción que predomina en el niño o niña durante el día que se realiza la actividad.</li> <li>Se hace una muestra de cómo completar el Test de forma diaria, a fin de que se comprenda y se manifiesten las dudas.</li> <li>La facilitadora o el facilitador, pide a las cuidadoras o los cuidadores que completen el Test para este primer día. Se debe explicar, que el Test se refiere a las emociones que predominan en su hijo/hija durante ese día.</li> </ol>	10 minutos.	Test de las emociones.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La actividad terminará propiamente en la siguiente sesión (2da sesión del Programa), después de que las madres y los padres hayan contestado el Test y lo entreguen al facilitador o facilitadora, quien revisará los resultados para identificar el estado emocional general de las y los niños.</p> <p>La facilitadora o el facilitador agradece la asistencia de los participantes y les explica de manera general la actividad que realizarán en la siguiente sesión y se asegura que las y los participantes tengan claridad en la fecha y hora de la próxima sesión.</p> <p>La facilitadora o el facilitador deberá explicarle a las y los participantes el material requerido en la siguiente sesión y pedirles que lo puedan traer.</p>	10 minutos	Test contestados.

## PLAN DE SESIÓN 2

## Presentación

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** **Presentación****Fase de implementación:**

Intro

**Área de trabajo:**

Se puede trabajar de pie, viéndose al espejo.

**Número de la sesión:** **2****Semana de trabajo:** 1**Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

Espacio amplio, con espejos.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Presentarse ante los demás, con ayuda de los cuidadoras o cuidadores.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

El auto-reconocimiento, como una forma de construir la identidad.



## PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se da la bienvenida a los participantes, explicando que será una sesión en la que las madres y padres pueden ayudar a las niñas y niños a conocerse mejor para poderse presentar a los demás.</li> </ul>	10 minutos	N/A

## SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>Cada niña o niño con ayuda de su mamá o papá se mirará en el espejo para reconocerse: la o el cuidador le irá señalando las partes de cuerpo y su rostro.</li> <li>Los participantes se acomodarán en el suelo, sentados en forma de círculo y cada niña o niño les dirá a los demás su nombre y les dirá a los demás alguna parte de su cuerpo. Por ejemplo “yo soy Juan y éstos son mis ojos”.</li> <li>Todas o todos los participantes se presentarán uno por uno.</li> <li>En el caso de que sean bebés, quien los presentará será la cuidadora o cuidador o la facilitadora o facilitador.</li> </ol>	10 minutos	Colchonetas o tapetes en el piso. Espejos individuales.

## TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador explica la necesidad de que las niñas y los niños se reconozcan a sí mismos desde pequeños, con la ayuda de los adultos, con la finalidad de que identifiquen sus diferencias y semejanzas con los demás y compartan su propia identidad.</p> <p>La niña o niño señala las partes de su cuerpo y semejanzas.</p>	10 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 3

## Masaje Shantala (para bebés)

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Masaje Shantala (para bebés)****Fase de implementación:**

Fase intensiva/ Contención

**Área de trabajo:**

Piso, con tapetes o cojines.

**Número de la sesión: 3****Semana de trabajo: 2****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Un lugar tranquilo, libre de distracciones, iluminado y ventilado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

**Objetivo específico de la Sesión:**

Propiciar un estado de relajación en las niñas y niños pequeños, a fin de contrarrestar los efectos del estrés.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-relajación, contacto emocional.



## Masaje Shantala (para bebés)

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador le da la bienvenida a los participantes y explica los orígenes del Masaje Shantala, los cuales tienen lugar en la India. Ha sido una práctica milenaria para que las cuidadoras o los cuidadores entren en contacto con sus hijas o hijos en una comunicación no verbal y relajante.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La madre, padre o cuidador preparan el espacio con una cobija o costal cómodo y se sientan. Deberá estar con la espalda recta y las piernas extendidas.</li><li>2. Coloca una toalla sobre sus piernas y encima acuesta al bebé, con el rostro hacia el rostro del adulto (a).</li><li>3. Todo el tiempo le mirará a los ojos, sin hablarle, tratará de comunicarse en silencio, con las emociones.</li><li>4. Se aplicará aceite para manos y realizará un masaje suave al su hija o hijo en el siguiente orden: pecho, brazos, mano, vientre, piernas, pies, espalda y cara.</li><li>5. Se sugiere que la niña o niño no haya comido alimentos inmediatamente antes de este ejercicio. Se debe prever también que haga buen clima o estar en un interior bien ventilado.</li><li>6. El masaje deberá ser firme pero no tanto como para lastimar. La idea es que el bebé sienta el toque a nivel profundo pero al mismo tiempo esté cómodo y relajado.</li></ol>	20 minutos.	Tapete o colchonetas, música, aceite vegetal, aceite para bebés o aceite para manos no tóxicos para niñas o niños.

## Masaje Shantala (para bebés)

El facilitador o la facilitadora, sugiere a las cuidadoras o cuidadores que al llegar a casa, bañen a la niña o niño con toallitas húmedas, que las pasen por las partes donde se dio el masaje para retirar los restos de aceite que pudieran quedar.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador cierra la sesión agradeciendo la disposición de las niñas y niños, pidiendo a las cuidadoras o cuidadores que repliquen esta actividad de manera habitual en sus casas, cuando sientan que así lo requieran. <b>EVALUACIÓN:</b> La niña o niño se relaja, incluso hasta dormirse. La facilitadora o facilitador deberá explicar a las cuidadoras o cuidadores la actividad siguiente al igual que especificar el material requerido.	5 minutos	N/A

# PLAN DE SESIÓN 4

## Respiración de globo

<b>Nombre del Programa:</b> Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.	
<b>Título de la Sesión:</b> Respiración de globo	
<b>Fase de implementación:</b> Intensiva/contención	<b>Área de trabajo:</b> En donde puedan estar en posición cómoda.
<b>Número de la sesión:</b> 4	<b>Semana de trabajo:</b> 2
<b>Fecha:</b>	<b>Duración de la sesión:</b> 30 minutos
<b>Nombre de la facilitadora o facilitador:</b>	<b>Técnica de facilitación:</b> Demostración-ejecución
<b>Requerimientos del lugar:</b> Lugar tranquilo, ventilado, sin distracciones.	<b>Perfil de los participantes:</b> Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario.

**Objetivo específico de la Sesión:**  
Comenzar a propiciar que la niña o el niño se dé cuenta de su respiración.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**  
Auto-conocimiento, Auto-conciencia



## Respiración de globo

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica la importancia de la respiración, que es necesario hacerla consciente poniendo atención a ella. Hay que dirigirla hacia el estómago, imaginándonos que somos como una botella que se llena de aire como si fuera agua, de abajo hacia arriba, comenzando por el estómago, hasta el pecho y la cabeza. Hay que disminuir la intensidad de la respiración poco a poco.	10 minutos	Música relajante

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se recomienda hacer esta actividad en un espacio donde no interfiera el ruido exterior.</li><li>2. La mamá, cuidadora o cuidador, se acostará cómodamente en el tapete boca arriba.</li><li>3. Acostará al bebé sobre su pecho, pero si la niña o niño es mayor a 1 año, lo podrá acostar a su lado, para que realicen el ejercicio juntos.</li><li>4. La cuidadora o cuidador comenzará a pausar su respiración poco a poco, haciéndose consciente de cómo entra y sale el aire de su cuerpo.</li><li>5. Después comenzará a hacer respiraciones profundas y calmadas y cuando exhale hará un ligero ruido con los labios "pffffff", para que el bebé, la niña o niño lo escuche.</li><li>6. Nuevamente pausará la respiración y nuevamente hará respiraciones profundas. La intención es que el bebé, niña o niño, sienta la respiración de su madre, cuidadora o cuidador, en su propio cuerpo.</li></ol>	20 minutos	Colchonetas o tapetes en el piso.

## Respiración de globo

7. **OPCIONAL:** Si la niña o niño ya es muy grande como para acostarle en el pecho, se le puede explicar cómo respirar usando un globo: “cuando jalas aire te infla como este globo, cuando lo sueltas te desinflas”, “respira profundamente” mientras se le muestra el globo.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador menciona la importancia de volver consciente nuestra respiración y de tratar de habituar esta práctica cada que se tenga la necesidad de tranquilizarse. <b>EVALUACIÓN: La niña o niño respira tranquila o tranquilo.</b>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 5

## Antifaces de emociones

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Antifaces de emociones****Fase de implementación:**

Intensiva/contención

**Área de trabajo:**

En cualquier lugar cómodo.

**Número de la sesión: 5****Semana de trabajo: 3****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar tranquilo, cómodo, sin distractores.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

**Objetivo específico de la Sesión:**

Promover la alfabetización emocional desde los primeros años de vida.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Alfabetización emocional, reconocimiento de las emociones.



## Antifaces de emociones

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador comienza explicando que no hay emociones buenas o malas, sino que hay emociones agradables o menos agradables.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se elaboran distintos antifaces de emociones. Aquí se propone que sean bocas: una sonriente, otra enojada, otra triste, otra sorprendida. Se necesita cortar la figura de la boca y colorearla con plumones. Finalmente, se le coloca un palito para poder sostener sobre la boca.</li><li>2. El juego consiste en que la niña o el niño, con ayuda de su cuidadora o cuidador, se ponga la imagen de la boca de la emoción que siente en ese momento sobre su rostro y se mire al espejo.</li><li>3. La facilitadora o facilitador le puede preguntar qué emoción siente cuando considere que sea necesario, por ejemplo, cuando haga berrinche o cuando esté muy callada o callado.</li><li>4. <b>TIP para la facilitadora o facilitador:</b> Ten los antifaces a la mano (en el aula o la casa) para usarlos cuando se necesiten.</li><li>5. <b>TIP para la facilitadora o facilitador:</b> se pueden usar otros materiales como papeles de colores y ramitas de árboles para sostenerlas.</li></ol>	20 minutos	Cartón, plumones, palitos.

## Antifaces de emociones

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador debe cerrar mencionando que cada vez que las niñas y niños sientan que no pueden expresar sus emociones, pueden usar los antifaces para hacerlo.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Si la niña o niño se habitúa a usar los antifaces para explicar algo que no sabe expresar con palabras, se puede decir que identificó las emociones.</p>	5 minutos	N/A

# PLAN DE SESIÓN 6

## Auto-regulación

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Auto-regulación

**Fase de implementación:** Fase intensiva/contención  
**Área de trabajo:** Puede ser cualquier lugar.

**Número de la sesión:** 6  
**Semana de trabajo:** 3

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** Variable

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:** Lugares de la casa en donde el bebé está cotidianamente.  
**Perfil de los participantes:** Bebés que aún no caminan y sus cuidadoras o cuidadores.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Propiciar la auto-regulación emocional desde esta edad, que es la más indicada para hacerlo.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-regulación.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica que las teorías de la auto-regulación sugieren el dar espacio a los niños para que expresen sus emociones y puedan aprender a regularlas.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La auto-regulación sugiere que cuando un bebé exprese una emoción intensa, por ejemplo mucho enojo, tristeza o desesperación, el adulto facilitador no le satisfaga su deseo inmediatamente, sino que tome una pausa, o abrace y acompañe con su presencia, en ningún caso se enfocará solo a la niña o niño cuando tenga una crisis o desbordamiento emocional.</li> <li>2. El acompañamiento debe darle al bebé la señal de que la facilitadora o facilitador está pendiente, que sí lo escucha, que no está solo.</li> <li>3. La auto-regulación no debe aplicarse cuando la expresión emocional se deba a una enfermedad, hambre o frío intenso, es decir cuando la integridad de la niña o niño no esté a salvo.</li> <li>4. Después de darle un tiempo (aproximadamente un minuto), para expresar su emoción (puede ser con llanto, gritos, etc.), El adulto deberá permanecer cerca de la niña o niño y en la medida de lo posible, satisfacer su demanda.</li> </ol>	Dependiendo de la necesidad de la niña o del niño	N/A

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador explica que aunque culturalmente se puede pensar que los niños deben ser atendidos inmediatamente en sus deseos y necesidades, les hace bien hacer una pausa antes de atenderlos.</p> <p>La cuidadora o cuidador deben saber que el acompañamiento que le puedan brindar a su hija o hijo es pieza clave para enseñar el manejo de las emociones. Calmar, tranquilizar y brindar ayuda, son pasos claves en este proceso.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> la niña o el niño puede llorar unos segundos sin desesperarse porque no le atiendan.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 7

## Cuerpo artístico

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Cuerpo artístico****Fase de implementación:**

Estabilización/Calma

**Área de trabajo:**

Piso

**Número de la sesión: 7****Semana de trabajo: 4****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

Superficie plana, sin piedras u objetos puntiagudos debajo.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Canalizar las emociones intensas por medio del movimiento corporal.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Expresión adecuada de las emociones.



## PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica la necesidad de tener actividades que combinen la intensidad con la expresión artística, a fin de ayudar a la expresión de las emociones.	5 minutos	N/A

## SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar el papel en el suelo, sobre una superficie que esté plana, cuidando que no haya piedras u objetos filosos debajo.</li> <li>Con la ayuda de la cuidadora o cuidador, la niña o el niño se acostará sobre el papel con un color en cada mano y hará movimientos amplios para dibujar figuras, según sienta sus emociones en este momento.</li> <li>La indicación de parte de la facilitadora o facilitador será: “con los colores que tienes a tu alcance, dibuja lo que sientas en este momento”.</li> <li>Después de un rato de movimiento, la niña o el niño se levantará y junto con la facilitadora o facilitador observará el dibujo de su emoción. La facilitadora o facilitador puede preguntar ¿qué te parece tu dibujo? ¿Cómo te sientes ahora?</li> <li><b>OPCIONAL:</b> En lugar de colores se pueden usar crayones, lápices, pedacitos de carbón, gises.</li> <li><b>TIP para la facilitadora o facilitador:</b> La actividad se puede hacer directamente en el piso, cuidando que esté limpio y que no haya objetos peligrosos.</li> </ol>	20 minutos	Papel pastelero, estraza o bond, colores, música relajante de fondo.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<b>EVALUACIÓN:</b> Revisar si la intensidad emocional de la niña o el niño ha disminuido después de la actividad, por ejemplo si ya puede comunicar verbalmente cómo se siente.	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 8

## Independencia cariñosa

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Independencia cariñosa****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Lugar en donde duerme habitualmente la niña o el niño

**Número de la sesión: 8****Semana de trabajo: 4****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

Lugar silencioso con las luces tenues.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

**Objetivo específico de la Sesión:**

Integrar momentos de relajación en la vida diaria de las niñas y niños.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Independencia para conseguir la relajación.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica que a esta edad las niñas y niños deben aprender poco a poco a reconocer las emociones.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inmediatamente después de que la niña o niño se acomode para dormir la cuidadora o cuidador se acercará, le acompañará en silencio; puede decirle algunas palabras tranquilizadoras en voz baja.</li> <li>2. La actividad puede acompañarse de música a bajo volumen, muy tranquila.</li> <li>3. También se les puede tocar para darles tranquilidad, la idea es que se sientan acompañadas o acompañados durante un rato. Esto les da seguridad.</li> <li>4. En cuanto la niña o el niño se duerma, la cuidadora o cuidador puede retirarse lentamente.</li> </ol>	20 minutos	Música tranquila (opcional)

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Como esta actividad debe realizarse en el ambiente natural de la niña o el niño en la sesión únicamente se lleva a cabo la explicación.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> El niño duerme con tranquilidad.</p>	5 minutos	N/A

# PLAN DE SESIÓN 9

## Gusanito de pintura

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Gusanito de pintura

**Fase de implementación:** Estabilización/calma  
**Área de trabajo:** Salón de clases o espacio limpio y ventilado.

**Número de la sesión:** 9  
**Semana de trabajo:** 5

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** 30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

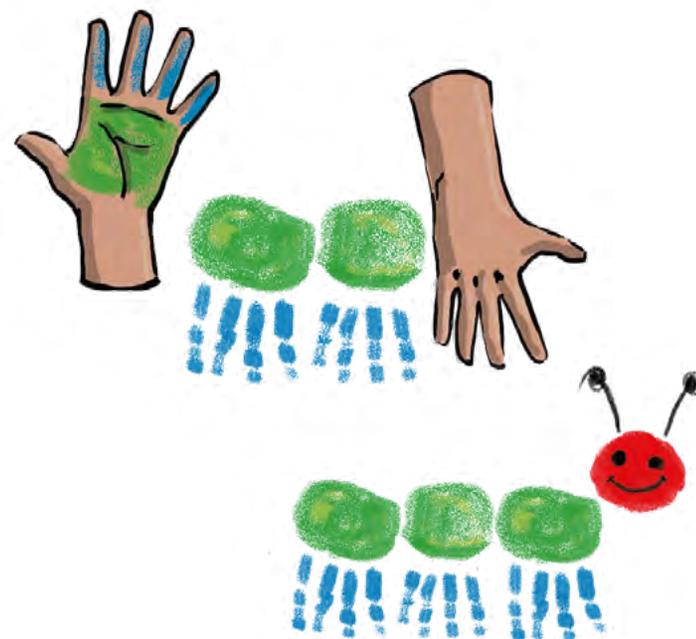
**Requerimientos del lugar:** Espacio ventilado, tranquilo, libre de distracciones.  
**Perfil de los participantes:** Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

**Objetivo específico de la Sesión:**

Desarrollar las habilidades creativas y artísticas en las niñas y niños participantes.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Creatividad y expresión artística.



## Gusanito de pintura

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador da las instrucciones a las niñas, niños y sus cuidadoras o cuidadores, menciona lo divertido que es jugar con pintura y da las instrucciones. Se recomienda que previamente se haya solicitado asistir a la sesión con ropa vieja, para poderla pintar un poco.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>Se vacía la pintura de tres colores distintos en tapitas de garrafón o en pequeños depósitos hechos de papel o cartón.</li><li>La niña o el niño moja su mano de pintura, como lo indica la imagen y posteriormente la plasman en una hoja blanca. El cuidador o facilitador puede guiar su mano para que forme las imágenes del gusanito.</li><li>Finalmente se le dan los detalles al dibujo, como los ojos y las antenas y se deja secar.</li></ol>	20 minutos	Pintura dactilar no tóxica, de colores hojas blancas y tapitas de garrafón.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Después de que se seca la pintura, se pueden colocar en un tendedero para exhibirlos y adornar la casa o salón. <b>EVALUACIÓN:</b> Se le pregunta a la niña o niño cómo se sintió, tratando de identificar si se divirtió y disfrutó la actividad.	5 minutos	Pinturas elaboradas.

# PLAN DE SESIÓN 10

## Pintura de flores

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Pintura de flores

**Fase de implementación:** Estabilización/calma  
**Área de trabajo:** Lugar en donde se puedan apoyar en base firme.

**Número de la sesión:** 10  
**Semana de trabajo:** 5

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** 30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

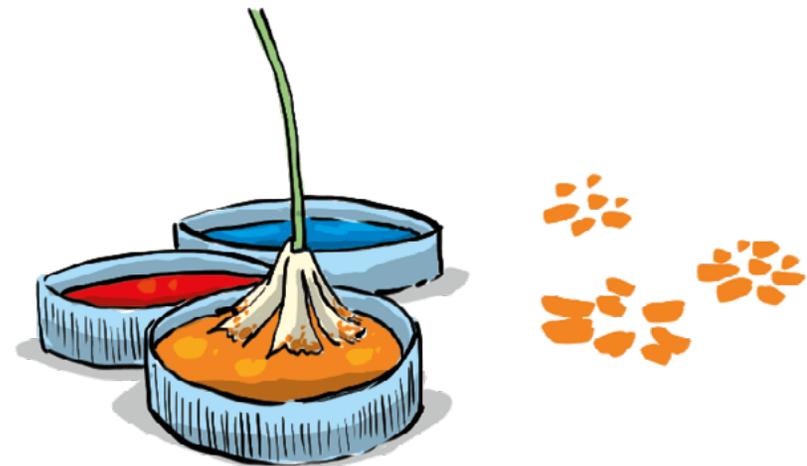
**Requerimientos del lugar:** Espacio tranquilo, ventilado y libre de distractores.  
**Perfil de los participantes:** Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

**Objetivo específico de la Sesión:**

Propiciar la expresión artística y el contacto con la naturaleza.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Expresión artística.



## Pintura de flores

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se les pide a las cuidadoras o cuidadores salir del salón/casa para recolectar flores, hojas secas y ramitas de plantas; de preferencia las que ya hayan caído o que estén por caer.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Con apoyo de la cuidadora o cuidador, las niñas o niños realizarán esta actividad en pares (cuidadora o cuidador y la niña o niño).</li><li>2. Se coloca pintura vinílica de colores en tapitas de garrafón o recipientes de papel o cartón.</li><li>3. Se mojan con pintura las flores y hojas secas recolectadas y se colocan sobre las hojas blancas para hacer distintas figuras con libertad.</li></ol>	30 minutos	Pintura dactilar libre de tóxicos, hojas blancas y tapitas de garrafón.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se dejan secar las pinturas y se pueden exponer en un tendedero para que todos los vean. <b>EVALUACIÓN:</b> Se les pregunta qué les pareció la actividad para identificar si la disfrutaron.	5 minutos	Pinturas elaboradas.

# PLAN DE SESIÓN 11

## Buzón familiar de dibujos

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Buzón familiar de dibujos

**Fase de implementación:** Estabilización/calma  
**Área de trabajo:** Elegir un lugar para colocar los buzones.

**Número de la sesión:** 11  
**Semana de trabajo:** 6

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** El tiempo que dure el Programa Colección de Apapachos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:** Casa de las niñas y niños.  
**Perfil de los participantes:** Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

### Objetivo específico de la Sesión:

Abrir vías de comunicación entre niñas y niños y sus familiares, a fin de expresarles su afecto.

### Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Comunicación familiar.



## Buzón familiar de dibujos

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se le explica a las niñas, niños y sus cuidadoras o cuidadores, que en su casa (también puede ser en el salón), van a elaborar un buzón para cada niña o niño participante. Estos buzones van a colocarse en un lugar visible, seguro y con toda confidencialidad.	5 minutos	Hojas blancas, cajas pequeñas de cartón, pinturas, plumines o cualquier cosa con que puedan adornar los buzones.

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Con ayuda de su cuidadora o cuidador, cada niña o niño realizará su buzón en donde irá colocando un dibujo para un familiar. Cada niña o niño decorará su buzón con ayuda de su cuidadora, y lo colocará en el estante que se destine para el Programa (en el salón). Cada vez que las niñas o niños y las cuidadoras o cuidadores acudan a las sesiones de Colección de Apapachos, se pedirá que realicen un dibujo o una pequeña manualidad para alguno de sus familiares y lo coloquen en su buzón.</li><li>2. La idea es que al finalizar el Programa, el niño o niña comparta con sus familiares los dibujos que realizó.</li><li>3. El juego sirve para que le expresen afecto, a través del dibujo, a los familiares que la niña o el niño desee.</li><li>4. <b>NOTA:</b> La niña o niño también debe tener su propio buzón para que le dejen algo sus familiares.</li></ol>	20 minutos la primera sesión y 5 minutos las siguientes.	Hojas blancas, hojas de colores, pegamento, plumines y todo lo que quieran usar para elaborar manualidades o dibujos. Por cada niña o niño, una pequeña caja de cartón que servirá como su buzón.

## Buzón familiar de dibujos

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>En cada sesión la facilitadora o facilitador destinará 5 minutos para que la niña o el niño realice su dibujo y lo coloquen en su buzón.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Se deberá respetar las decisiones de cada niña o niño sobre su elección de el familiar a quien le desea realizar un dibujo.</p>	3 minutos	Variado, dibujos, manualidades.

## PLAN DE SESIÓN 12

### Frente al espejo

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Frente al espejo****Fase de implementación:**

Fase intensiva/ Contención

**Área de trabajo:**

Piso, con tapetes o cojines.

**Número de la sesión: 12****Semana de trabajo: 6****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio tranquilo, amplio, ventilado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

**Objetivo específico de la Sesión:**

Desarrollar la comunicación no verbal y la empatía con las demás personas.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Comunicación y empatía.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador da las instrucciones que consisten en que las y los participantes se acomoden por parejas (cuidadora o cuidador y niña o niño) y se pongan de pie, de frente.</p> <p>Hay que mencionar la importancia de pensar en qué es lo que está sintiendo el otro (a) y que las cosas no sólo se dicen con palabras, sino también con los gestos y el cuerpo.</p>	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>Una niña o niño de cada pareja va a hacer movimientos con el cuerpo y gestos con el rostro y su compañera o compañero lo mirará y después hará exactamente el mismo movimiento.</li> <li>Repetirán la actividad varias veces y después cambiarán de turno, ahora es el otro (a) el que hace los movimientos y gestos y su compañero lo imitará.</li> </ol>	20 minutos.	N/A

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador explica que así como se imitaron los gestos y movimientos, debemos observar a las demás personas para saber qué es lo que están sintiendo. De esa manera nos interesamos por los demás.</p> <p>EVALUACIÓN: Las y los participantes imitan los gestos y movimientos de su compañera o compañero.</p>	5 minutos.	N/A

## PLAN DE SESIÓN 13

## Títeres de dedos

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Títeres de dedos****Fase de implementación:**

Fase intensiva/ Contención

**Área de trabajo:**

Piso, con tapetes o cojines.

**Número de la sesión: 13****Semana de trabajo: 7****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Un lugar amplio, ventilado, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

**Objetivo específico de la Sesión:**

Por medio de títeres elaborados con materiales reciclados, permitir la expresión emocional indirecta de las niñas y niños participantes.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Reciclado, comunicación, juego.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica a los y las participantes que los títeres son como un personaje que te puede ayudar cuando no puedes expresar lo que sientes, ya que él también puede “hablar” por ti.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La facilitadora o facilitador da los materiales para elaborar los títeres, los cuales tienen la característica de dejar 2 o 4 agujeros para meter los dedos a la altura de los pies o patitas del personaje, como se muestra en la imagen.</li> <li>2. Para la elaboración se pueden utilizar distintos materiales o adaptar la actividad con los que se cuente. Para esta actividad la cuidadora o el cuidador debe ayudar a la niña o niño en la elaboración del títere, se trata de que hagan equipo y entre los dos realicen la actividad.</li> <li>3. El juego consiste en poner a “hablar” a los personajes una vez que han sido elaborado.</li> <li>4. La facilitadora o el facilitador pide a algunos voluntarios (por equipos de cuidadora cuidador / niña niño) que presenten el títere que confeccionaron. De preferencia, pedimos a la niña o niño que realicen esta presentación. Deberán ponerle “nombre” a su títere, “edad” y también contar una breve y sencilla historia sobre éste.</li> </ol>	20 minutos.	Cartón, pinturas, tijeras, plumines.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador puede retomar este juguete cuando vea que un niño no quiere o puede expresarse. En siguientes ocasiones la facilitadora o facilitador puede comenzar un cuento con los personajes para que hablen entre sí.</p> <p>Como cierre de la actividad, el facilitador le pregunta al grupo cómo se sintieron desarrollando sus títeres, también le pregunta a cada equipo de cuidadora o cuidador / niña o niño, si la actividad les gustó. La niña o niño puede decidir si llevarse el títere a su casa o dejarlo en el estante del Programa en su salón. Finalmente la facilitadora o el facilitador agradece a todos por su participación y si es necesario, les recuerda los materiales que se requerirán en la próxima sesión.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> El niño puede expresar alguna idea o emoción a través del títere.</p>	<p>5 minutos.</p>	<p>N/A</p>

## PLAN DE SESIÓN 14

## Cuento de la tortuga

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Cuento de la tortuga****Fase de implementación:**

Normalización

**Área de trabajo:**

En el piso, sentados en forma de media luna.

**Número de la sesión: 14****Semana de trabajo: 7****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar tranquilo, ventilado, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

**Objetivo específico de la Sesión:**

Aprender a controlar su enojo, por medio de un cuento terapéutico.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Control emocional



## Cuento de la tortuga

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica la importancia de saber cómo expresar el enojo, ya que esta emoción no es mala, pero si no la controlamos podemos lastimar a los demás.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La facilitadora o facilitador cuenta el cuento de la tortuga: “Esta era una tortuguita que se enfadaba con facilidad. Cansada ya de pelearse con sus amigos, decidió un día que, cada vez que se enfadara, se metería muy dentro de su concha y sólo saldría cuando su enfado se le hubiera pasado”. Cada vez que la niña o el niño escuche la palabra “tortuguita” debe hacer como ella. Pegar con fuerza los brazos en su cuerpo y meter la cabeza entre los hombros, sintiéndose muy tenso. Tras un breve momento de tensión la tortuguita asoma la cabeza, ahora muy relajada y feliz.</li><li>2. La facilitadora o facilitador, puede usar dibujos, títeres, muñecos o lo que tenga a la mano para ambientar mejor el cuento.</li><li>3. La facilitadora o facilitador, le pide a las niñas y a los niños participantes que pongan algunos ejemplos acerca de qué hacen cuando se sienten enojados o molestos.</li><li>4. Pide a todo el grupo que camine alrededor del espacio del salón y cuando escuchen la palabra “tortuguita” peguen sus brazos al cuerpo y hagan una postura que asemeje a una tortuga cuando entra en su caparazón.</li></ol>	20 minutos.	Lo que la facilitadora o facilitador necesite para que sea más fluido el cuento: muñecos, títeres, dibujos.

## Cuento de la tortuga

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador cierra recomendando a las cuidadoras o cuidadores que cuando el niño haga berrinche o se enfade mucho le cuenten el cuento de la tortuguita para que pueda autocontenerse. También puede hacerse un hábito en el salón el recordar a la tortuguita cuando las niñas y los niños se enfaden.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y los niños relacionan la postura de la tortuga con una actividad que podrán hacer si se llegan a sentir enojados o molestos por algo.</p>	5 minutos.	N/A

## PLAN DE SESIÓN 15

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.****Fase de implementación:**

Salida

**Área de trabajo:**

Pueden estar sentados o parados.

**Número de la sesión: 15****Semana de trabajo: 8****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

Técnica de facilitación:  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio de trabajo donde se han realizado las actividades.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

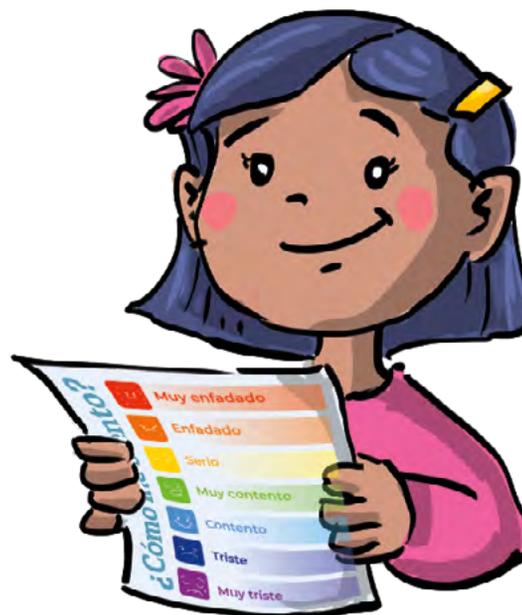
## Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Evaluar el aprendizaje de las niñas y niños; evaluar su estado emocional con el Test de las emociones.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Control y recuperación emocional.



## Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
1. La facilitadora o facilitador anunciará el cierre del programa, mencionando la importancia de revisar cómo es que terminan el proceso las y los participantes.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
1. Nuevamente la facilitadora o facilitador entregará un termómetro de las emociones para cada participante, a fin de que la cuidadora o cuidador lo conteste durante la sesión actual y la sesión siguiente (sesión 16), a fin de revisar cómo se siente la niña o el niño.	20 minutos.	Test Termómetro de las emociones.
2. Cada participante describirá cómo se ha sentido en el programa, qué es lo que más le gustó, qué es lo que aprendieron y qué se puede mejorar.		

# Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

## TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador agradece la participación y orienta la organización del evento final que será en la siguiente sesión.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> La evaluación se desarrollará en la sesión 16, donde cada cuidadora o cuidador en compañía de la niña o niño, mostrará cuál ha sido la emoción predominante en las dos sesiones.</p> <p>Se sugiere que la facilitadora o facilitador, acuerde con las y los cuidadores, que para la siguiente y última sesión, se realice un pequeño convivio como cierre del Programa. Cada cuidadora y cuidador, en la medida de sus posibilidades, podrá aportar algo a este Convivio donde lo principal es que las niñas y niños sepan que termina el Programa.</p> <p>La facilitadora o facilitador debe imprimir Reconocimientos para cada niña o niño participante, en el que se les felicite por haber concluido las 16 sesiones del Programa Colección de Apapachos. Este Reconocimiento se entregará en la última sesión (sesión 16). El diseño del Reconocimiento es elección de la facilitadora o facilitador asegurándose que sea del agrado de la niña o niño de este grupo de edad.</p>	5 minutos	Termómetros de las emociones contestados.

Sesión 15 Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

# PLAN DE SESIÓN 16

## Sesión de cierre y convivio

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Cierre y convivio.

**Fase de implementación:** Salida  
**Área de trabajo:** Campo abierto.

**Número de la sesión:** 16  
**Semana de trabajo:** 8

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** 45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:** De preferencia, un espacio abierto, con naturaleza, en donde las niñas y niños puedan jugar.  
**Perfil de los participantes:** Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

**Objetivo específico de la Sesión:**

Dar cierre al programa, con una actividad lúdica que fomente la cohesión familiar y grupal, así como el reconocimiento por su participación.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Socialización, convivencia, juego.



## Sesión de cierre y convivio

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador recuerda el propósito del programa, que fue el de contrarrestar los efectos psico-emocionales derivados de la pandemia; agradece su participación y reconoce su esfuerzo.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>Se exponen los trabajos realizados en el área del salón o la casa en donde se haya trabajado. Los participantes hacen un recorrido para verlos y la facilitadora o facilitador hace un recordatorio de la actividad.</li><li>La facilitadora o facilitador pedirá a los cuidadores que en conjunto con cada niña o niño, observe el Termómetro de las emociones y para ello, le entregará el Termómetro que se completó en la Sesión 1 y 2 del Programa. Se dará unos minutos para que por equipos de cuidadora o cuidador y niña o niño identifiquen la emoción que predominó en la niña o niño y la comente frente al grupo.</li><li>Posteriormente la facilitadora o facilitador, entregará a cada niña o niño el Reconocimiento impreso por su participación en el Programa y los felicitará y les agradecerá por compartir con todo el grupo sus emociones.</li><li>La facilitadora o facilitador agradece el trabajo y compromiso y hace las recomendaciones finales, que pueden ser: dar continuidad a las actividades en casa para que no pierdan la práctica.</li></ol> <p>Se sugiere que los cuidadores y cuidadoras lleven algún alimento sencillo para compartir y convivir en el cierre del programa.</p>	10 minutos.	Trabajos realizados durante el programa.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador entregará a cada niña o niño, el Termómetro de las emociones que se completó en la sesión 1 y 2. Con ayuda de la cuidadora o cuidador, se les pedirá que miren los dos ejercicios y puedan observar cuál ha sido la emoción más frecuente que se señaló en ese ejercicio. El objetivo es poder comparar cuál era la emoción predominante al inicio del Programa y cuál es la emoción predominante en la última sesión.</p> <p>La facilitadora o facilitador organiza juegos, como la pelota, carreras de gateo, y todos los que les parezcan divertidos a los participantes.</p> <p>En este momento se inicia el convivio y para finalizar, la facilitadora o el facilitador propone un juego de integración donde todos puedan participar.</p>	30 minutos	Alimentos, termómetros de las emociones. Reconocimientos impresos para cada niña o niño y para la cuidadora o cuidador (uno para cada uno) Material para el juego de integración que se haya seleccionado previamente

# Colección de *apapachos*



Planes de sesión

**Niñas y niños de 3 a 6 años**

---

# PLAN DE SESIÓN 1

## Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.****Fase de implementación:**

Intro

**Área de trabajo:**

Lugar en donde pueda apoyarse para escribir.

**Número de la sesión: 1****Semana de trabajo: 1****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

Espacio cómodo, ventilado, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Identificar el estado emocional de las y los participantes.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Alfabetización emocional



Descarga aquí el termómetro de las emociones

## Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se da la bienvenida a los y las participantes, compartiendo con ellos, un panorama de lo que consistirá el programa, su duración, las actividades a realizar y el papel que tendrán las madres y/o padres durante las sesiones. En este rango de edad, las niñas y los niños, aún dependen mucho de la participación de los padres, madres y/o cuidadoras o cuidadores, por lo que la mayoría de las instrucciones se dirigirán también a ellas o ellos.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se reparte el Test del termómetro de las emociones, el cual será aplicado durante una semana, por medio de las opiniones de los padres y madres de familia, quienes observarán a su hija o hijo, y cada día, indicarán cuál es la emoción que predomina en la niña o el niño.</li><li>2. La facilitadora o facilitador, hace una muestra para contestar uno de los Test, a fin de que se comprenda y se manifiesten las dudas.</li></ol>	10 minutos	Termómetro de las emociones

## Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La actividad terminará después de que las y los padres hayan contestado el Test y lo entreguen al facilitador o facilitadora, quien revisará los resultados para identificar el estado emocional general de las niñas y los niños.</p> <p>Antes de terminar la sesión, la facilitadora o el facilitador realiza una dinámica de activación con las niñas y niños, es importante que sea una actividad que les brinde relajación y donde ellas y ellos puedan expresar cómo se sienten. Al terminar la actividad, la facilitadora o el facilitador agradecerá a todas y todos por su participación y les explicará brevemente la actividad de la próxima sesión.</p>	15 minutos	Termómetro de las emociones. Material relacionado a la actividad que la facilitadora o el facilitador seleccione para este momento de la sesión.

## PLAN DE SESIÓN 2

### Sesión de presentación, “Muñecos de plastilina”

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Presentación, “Muñecos de plastilina”****Fase de implementación:**

Intro

**Área de trabajo:**

En donde puedan apoyarse para trabajar.

**Número de la sesión: 2****Semana de trabajo: 1****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar tranquilo, ventilado e iluminado.

**Perfil de los participantes:**

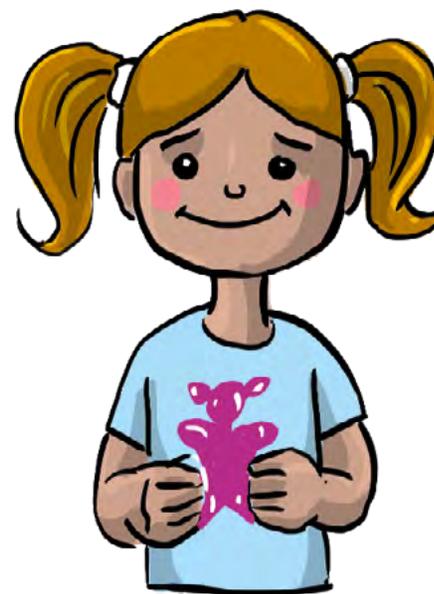
Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Presentarse ante los demás, con ayuda de los cuidadoras o cuidadores (cuando sea necesario, en especial con los más pequeños), por medio de esta técnica.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

El auto-reconocimiento, como una forma de construir la identidad.



## Sesión de presentación, “Muñecos de plastilina”

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se da la bienvenida a los participantes, explicando que será una sesión en la que las madres y padres pueden ayudar a las niñas y niños a conocerse mejor para poderse presentar a los demás.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La facilitadora o el facilitador, entrega a cada niña o niño, materiales para realizar un dibujo. Cada niña o niño hará la imagen de una niña o niño, se debe respetar la elección de la niña o niño, sobre la persona que desee dibujar. Posterior a realizar su dibujo, le debe poner nombre y edad y explicar cuál es el juego preferido de la niña o niño que ha dibujado. Posteriormente realizará la presentación ante el grupo, de su dibujo.</li><li>2. Los demás participantes pueden hacer preguntas sobre su personaje</li></ol>	30 minutos	Crayones de diferentes colores, hojas blancas o de colores

## Sesión de presentación, "Muñecos de plastilina"

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador explica la necesidad de que las niñas y niños se reconozcan a sí mismos desde pequeños con la ayuda de los adultos, con la finalidad de que identifiquen sus diferencias físicas con los demás y compartan su propia identidad. A esta edad las niñas y los niños tienen un pensamiento mágico, lo que les puede ayudar a identificarse a sí mismos, por medio de otros personajes.</p> <p><b>Evaluación:</b> La niña o niño elabora una figura de plastilina y la presenta al grupo, también incluyendo elementos a la figura creada (por ejemplo: nombre, edad, señas particulares y cualquier otro elemento que ayude a presentar a la figura creada).</p>	5 minutos	Plastilina de colores

# PLAN DE SESIÓN 3

## Manejo asertivo de los berrinches

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Manejo asertivo de los berrinches

**Fase de implementación:** Intensiva/contención  
**Área de trabajo:** Lugar tranquilo y sin ruido

**Número de la sesión:** 3  
**Semana de trabajo:** 2

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** 30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:** Lugares en donde se desenvuelve la niña o el niño  
**Perfil de los participantes:** Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Aprender a reaccionar de manera asertiva ante un berrinche de una niña o niño.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Manejo de las emociones; auto-control.



## Manejo asertivo de los berrinches

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Esta actividad se desarrollará en dos sentidos: primero para formar a los cuidadoras o cuidadores para que sepan cómo reaccionar de manera asertiva a los berrinches que su hija o hijo pudiera tener en su casa o en la calle y, segundo, para que la facilitadora o facilitador reaccione de manera asertiva en caso de que hagan berrinche durante la sesión. Por ello, aquí se da una introducción sobre que los berrinches son parte del desarrollo de las niñas y niños en este rango de edad, ya que están aprendiendo a identificar y gestionar sus emociones. En esta Primera Parte, la facilitadora o el facilitador, explicará que el objetivo de esta sesión es que niñas y niños, puedan expresar lo que sienten.</p>	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador pueden explicar estas ideas a las o los cuidadores.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guardar la calma</li><li>2. Bajar la intensidad del ambiente, por ejemplo, bajando la música, llevándolo a un lugar con menos luz, o donde haya menos ruido.</li><li>3. Mantenerse con paciencia SIN darle lo que la niña o el niño está solicitando, diciéndole que de esa forma no lo obtendrá.</li><li>4. Cuidar que la niña o el niño no se lastime golpeándose o que no aviente cosas.</li></ol>	20 minutos	Pueden ocuparse folletos o carteles con dibujos para explicarlo. Música relajada, bocinas

## Manejo asertivo de los berrinches

5. Acompañar a la niña o niño sin hablarle, pero estando atentos a él, hasta que se le pase el berrinche.
6. Una vez que se empiece a tranquilizar, explicarle que de esa forma no le darán las cosas.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se cierra la sesión, agradeciendo a las y los participantes y recordando que en la próxima sesión (sesión 3) cada niña y niño deberá traer su Termómetro de las emociones de la semana.  <b>EVALUACIÓN:</b> Niñas y niños recuerdan las 7 emociones básicas (alegría, sorpresa, tristeza, ira, miedo, desprecio y asco)	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 4

## Las flores

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Las flores****Fase de implementación:**

Intensiva/contención

**Área de trabajo:**

Colchonetas o tapetes, en el suelo.

**Número de la sesión: 4****Semana de trabajo: 2****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Un lugar amplio y ventilado, en donde puedan acostarse en el suelo.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Que las niñas y niños pongan atención a sus propios cuerpos y el control que pueden tener sobre ellos.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-reconocimiento, control corporal, conciencia corporal.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica que es muy importante conocer nuestro cuerpo y ponerle atención para “escuchar lo que nos dice”. También menciona que estamos formados por huesos, músculos, órganos y nervios y que cada una de estas partes es muy importante para lo que hacemos todos los días.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La facilitadora o facilitador le explica a las niñas y niños que realizarán un ejercicio de imaginación y por eso, todos imaginarán que son semillas y se deberán convertir en una flor.</li> <li>2. Niñas y niños comienzan acostados en suelo, con el cuerpo encogido y en forma de feto, siguiendo las indicaciones de la facilitadora o facilitador, poco a poco se van levantando, la flor está creciendo, y paulatinamente van levantando los brazos y extendiendo los dedos, hasta terminar en puntillas, cuando la flor ha crecido al máximo.</li> <li>3. A continuación, se realizaron los mismos pasos pero a la inversa. El fin de la actividad es que los niños se fijen y sean conscientes de las distintas partes de su cuerpo y la posibilidad de movimiento de las mismas</li> <li>4. El ejercicio se puede repetir 2 o 3 veces. En cada repetición se debe pedir a las niñas y a los niños que respiren profundamente, que inhalen y exhalen, ayudando también a tomar conciencia de nuestra respiración.</li> </ol>	10 minutos	Tapete o manta

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador cierra explicándole a las niñas y a los niños participantes que con este ejercicio se activan los músculos del cuerpo, por lo que les recomienda que lo hagan en las mañanas porque además les ayudará a llenarse de energía.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Los niños se ven despiertos y activos después de llevar a cabo la actividad</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 5

## Corazón de las emociones

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: : Corazón de las emociones****Fase de implementación:**

Intensiva/contención

**Área de trabajo:**

Se requiere que tengan en donde apoyarse para escribir.

**Número de la sesión: 5****Semana de trabajo: 3****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Un lugar amplio, ventilado e iluminado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Que los niños identifiquen y reconozcan sus emociones difíciles en estos días de confinamiento, y posteriormente evoquen también sus emociones agradables.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-reconocimiento emocional.



Sesión 5 - Corazón de las emociones

# Corazón de las emociones

## PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica que es normal que en los días que han pasado niñas y niños en sus casas, hayan tenido diferentes emociones, como estar tristes, alegres, o sorprendidos. Pero que este confinamiento va a pasar y todas o todos estaremos mejor. Es por ello que debemos encontrar actividades para estar lo mejor posible.	5 minutos	N/A

## SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

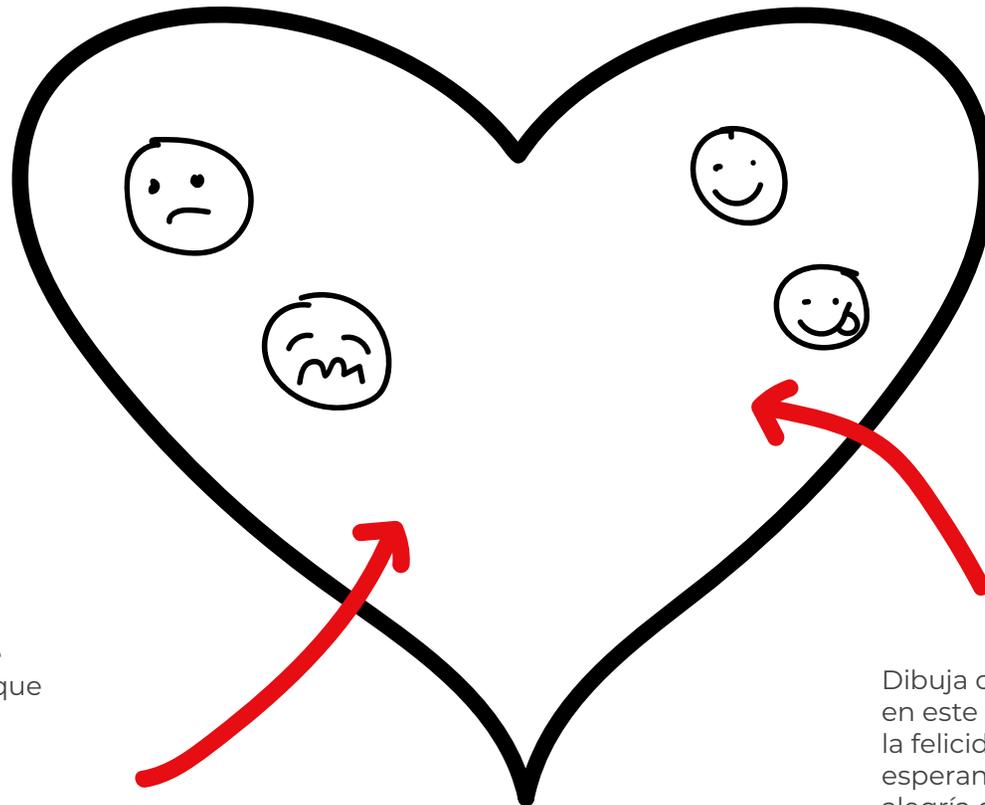
Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se usa la metáfora del corazón para representar las emociones y para ello, la facilitadora o facilitador, dirá al grupo la siguiente consigna: "Aunque en este momento tu corazón esté apachurrado y con dolor, recuerda también que está lleno de recuerdos y experiencias felices".</li><li>2. La facilitadora o facilitador da el dibujo del corazón a cada niña o niño y a continuación, brinda la siguiente indicación: De un lado dibujará si se siente triste o enojado, y del otro lado, dibujará si está alegre, sorprendido o feliz.</li><li>3. Después de que las niñas y niños realicen su dibujo, la facilitadora o facilitador explicará al grupo que las emociones no son permanentes y que si hoy estamos tristes, esa tristeza pasará, y podremos sentirnos alegres nuevamente</li></ol>	20 minutos	Dibujo del corazón de las emociones fotocopiado para los participantes.

## Corazón de las emociones

Aunque en este momento tu corazón se sienta apachurrado y con dolor, recuerda que también está lleno de recuerdos y experiencias felices

**En él encontrarás la seguridad y confianza que necesitas para volver a estar bien.**

Dibuja o escribe en este lado lo triste y enojado que te sientes.



Dibuja o escribe en este lado la felicidad, esperanza y alegría que guardas

**TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN**

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Se cierra la sesión haciendo una reflexión de grupo, en la que con los recuerdos y la esperanza que guardan en su corazón, las niñas y niños volverán a estar bien, por lo que deben tratar de ser positivos y pacientes sobre las situaciones que se les puedan hacer difíciles.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Corazones elaborados por las niñas y niños.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Corazones elaborados.</p>

# PLAN DE SESIÓN 6

## Tiempo de expresar

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** **Tiempo de expresar**

**Fase de implementación:** Intensiva/contención  
**Área de trabajo:** En un espacio pequeño habilitado en la casa o salón.

**Número de la sesión:** 6  
**Semana de trabajo:** 3

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** 30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:** Un espacio pequeño habilitado con los materiales indicados.  
**Perfil de los participantes:** Niñas y niños de 3 a 6 años

### Objetivo específico de la Sesión:

Contar con un espacio para expresar emociones intensas, sin lastimar a las demás personas.

### Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-contención emocional.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador explica que las niñas y niños van a contar con un espacio de expresión emocional en el salón donde ellas y ellos pueden acudir cuando se sientan muy molestos. En esta sesión se hará el ejercicio para experimentarlo, pero este espacio, se quedará en el salón de forma permanente para cuando algún niño o niña quiera ir a él.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Papel periódico, palo de madera, cojines, “tiro al blanco” pegado en la pared (se solicitarán a los cuidadoras o cuidadores previamente).</p>

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La actividad consiste en acudir a ese espacio habilitado y expresar la emoción por medio del “choque” que puede ser el romper el papel periódico en tiritas, pegarle con el palo al cojín, aventar bolitas de papel mojado al “tiro al blanco” o abrazar con fuerza un cojín.</li> <li>2. Después de haber expresado sus emociones durante un rato, la facilitadora o facilitador les pregunta a las niñas y niños cómo se sienten. La facilitadora o facilitador llevará en papelitos el nombre de las emociones básicas: alegría, tristeza, ira(enfado), miedo, ira(rabia), asco(desagrado) y sorpresa. Realizarán un juego donde cada niña y niño deberá pasar y escoger un papelito. Dependiendo la emoción seleccionada, deberá decirlo mediante “mímica” utilizando alguno de los materiales. Los demás participantes deberán adivinar de qué emoción se trata.</li> </ol>	<p>20 minutos</p>	<p>Papel periódico, palo de madera, cojines, “tiro al blanco” pegado en la pared.</p>

3. La facilitadora o facilitador se asegura de que todas las niñas y los niños del salón hayan experimentado al menos una emoción, mostrando la conducta/ acción asociada a esta emoción.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador cierra la actividad preguntando a las niñas y niños cómo se sintieron con la actividad realizada. La facilitadora o facilitador comparte con el grupo la siguiente reflexión: todos tenemos derecho a sentirnos enojados, pero eso quiere decir que podemos lastimar a los demás. Cuando estamos enojados, lo mejor es esperar que pase la emoción, quedarnos en calma, la tormenta pasará.</p> <p>La facilitadora o facilitador tendrá listo ese espacio o lugar en el salón, al que llamará “lugar de la calma” para que cuando alguna niña o niño manifieste su enojo, se le acompañe hasta ahí para que pueda expresarlo sin culpa, y ese será su “tiempo de expresión”.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y niños se miran entre ellos más tranquilos al finalizar la actividad.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Papel periódico, palo de madera, cojines, “tiro al blanco” pegado en la pared.</p> <p>La facilitadora o facilitador deberá poner un cartel bonito y agradable para que niñas y niños reconozcan este lugar y lo llamarán “Lugar de la calma”.</p>

## PLAN DE SESIÓN 7

## Flor y vela

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Flor y vela****Fase de implementación:**

Intensiva/contención

**Área de trabajo:**

Colchonetas o tapetes, en el suelo.

**Número de la sesión: 7****Semana de trabajo: 4****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Se requiere un espacio en silencio y alejado de distracciones.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Fomentar la respiración profunda, que a su vez es una forma básica de relajarse.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Relajación personal.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador da la introducción explicando que la mejor manera de relajarnos es respirar muy profundo llenando todo nuestro cuerpo desde el estómago, hasta los pulmones.</p> <p>La facilitadora o facilitador le da la bienvenida a las niñas y los niños, les pregunta cómo se sienten y les explica brevemente en qué consistirá esta actividad: Aprenderemos a fijar nuestra atención en la respiración.</p>	5 minutos	<p>Una manta para cada niño o piso de foami</p> <p>Una vela aromática</p> <p>Una flor aromática para cada participante</p>

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La actividad consiste en que la facilitadora o el facilitador proporcione una flor (de preferencia aromática) a cada niña y niño. Posteriormente, la facilitadora o facilitador prenderá una vela (también de preferencia aromática) que deberá estar en un lugar más alto y a la vista de las y los participantes.</li> <li>2. La facilitadora o facilitador deberá reproducir música relajante de fondo, puede ser el sonido del mar, o del viento, el volumen deberá ser bajo, logrando un ambiente agradable y de relajación.</li> <li>3. La facilitadora o facilitador pedirá a las y los participantes que se sienten sobre una manta o piso de foami. Pedirá que inhalen profundamente mirando la flor y sientan el olor, sin llevar la flor a la nariz, sino que esta deberá sostenerla en una mano que descansará sobre una pierna. Luego pedirá que exhale y mire hacia la vela, imaginando que la quiere apagar por lo que deberá exhalar suavemente. Este ejercicio se repetirá varias veces.</li> </ol>	20 minutos	<p>Flor aromática para cada niño o niña</p> <p>Música con sonidos de la naturaleza</p> <p>Bocina</p> <p>Manta para cada participante o piso de foami</p>

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Se cierra la sesión diciendo a la niña o niño que lleve la flor a su casa y se la regale a alguien que ella o él desee. La facilitadora o facilitador pedirá a los cuidadores que realicen esta actividad en casa. La facilitadora o facilitador deberá pedirle a los participantes que mencionen cómo se sienten después de la actividad.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> La facilitadora o facilitador deberá pedirle a los participantes que mencionen cómo se sienten después de la actividad.</p>	5 minutos	Música relajada con sonidos de la naturaleza

## PLAN DE SESIÓN 8

## Dibujar la música

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Dibujar la música**Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

En donde estén cómodas o cómodos, y que puedan apoyarse para dibujar.

**Número de la sesión:** 8**Semana de trabajo:** 4**Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

Lugar tranquilo, libre de ruidos.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Integrar la escucha y movimientos conscientes: manos, piernas y movimientos libres y espontáneos, por medio de la música.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Escucha, sentido musical.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador comienza dando la bienvenida a las y los participantes. Posteriormente comienza a explicar la belleza de la música, su importancia y cómo puede ser una herramienta para disminuir el estrés y conectarnos con nosotros mismos.	5 minutos	Música relajada de fondo (sonido de la naturaleza)

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>Esta actividad, el grupo la puede realizar estando sentados sin necesidad de acomodar las sillas de alguna manera.</li> <li>Se entrega una hoja blanca tamaño carta a cada participante.</li> <li>De preferencia, se trabaja con lápices de colores o crayones; si no se cuenta con ellas lo pueden hacer con su pluma o lápiz.</li> <li>La facilitadora o facilitador les pide a las y los participantes que cuando escuchen la música hagan diferentes formas o dibujos al ritmo que suena, lo van a alternar con sus manos. La facilitadora o facilitador puede dar la indicación para hacer los cambios.</li> <li>Inician con la mano que escriben y, cuando se les de la indicación, cambiarán a la otra mano.</li> <li>Pasados cerca de los 2 minutos, se les pide que muevan sus piernas y pies al ritmo de la música y continúen dibujando.</li> <li>Se les pide que continúen dibujando e incorporen otras partes de su cuerpo y las muevan a ritmo de la música.</li> </ol>	20 minutos	<p>Hojas blancas y lápices de colores, plumines o gises. Para la música se recomiendan las siguientes obras:</p> <p>Czárdás – Piano (Monti, 2013) Czárdás– Violín (Monti, 2017)</p> <p>Se pueden incluir canciones populares, cuidando que tengan calidad artística.</p>

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Al terminar, se les pide a las niñas y niños que compartan con el grupo el resultado de sus dibujos y su experiencia. La facilitadora o facilitador les sugiere que practiquen este ejercicio habitualmente, como una forma de relajarse. <b>EVALUACIÓN:</b> Los dibujos reflejan el cambio de música y los movimientos de su cuerpo.</p>	5 minutos	Dibujos elaborados.

## PLAN DE SESIÓN 9

Te quiero porque...

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Te quiero porque...****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Casa o salón.

**Número de la sesión: 9****Semana de trabajo: 5****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Se puede hacer en el salón con los compañeros o compañeras o en la casa, con la familia.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Abrir vías de comunicación afectiva con familia o compañeros de la escuela.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Comunicación afectiva.



## PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador comienza explicando la importancia de demostrar nuestro afecto a las personas por las que sentimos algo bonito; ya que a veces pensamos que los demás lo saben, pero si se los recordamos podemos mejorar nuestra relación con ellos.	5 minutos	Música tranquila, con sonidos de la naturaleza

## SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La actividad consiste en que cada niña o niño tiene un papelito con el nombre de cada uno de los miembros de la familia (o de su grupo, si es el caso).</li> <li>2. Cada niño pensará en las cosas que aprecia de esas personas y realizará un dibujo para cada uno, este dibujo puede resaltar algún gusto o característica positiva que niñas y niños asocien a cada persona. <b>Ejemplo:</b> A mi mamá le gustan las flores, le dibujaré un ramo de flores de colores.</li> <li>3. La niña o el niño dobla cada dibujo realizado y lo guarda para entregarlo a su familiar cuando llegue a su casa.</li> <li>4. La facilitadora o facilitador pedirá a la mamá, papá, cuidadora o cuidador de cada niña o niño que cada miembro de su familia, realice un dibujo para la niña o niño sin que este lo sepa. La próxima sesión, el papá, la mamá, cuidadora o cuidador deberá traer los dibujos a la sesión para entregarlos a la niña o niño a manera de sorpresa.</li> </ol>	20 minutos	Papeles, lápices, crayones.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador cierra la sesión reflexionando sobre lo bien que le hace sentir a las personas recibir halagos o muestras de cariño y afecto, pues muchas veces nos limitamos a hacerlo y perdemos la oportunidad de hacer a alguien muy feliz.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Los participantes se muestran satisfechos de realizar muestras de cariño y afecto para sus seres queridos.</p>	5 minutos	Cada niña o niño tendrá se cesta de apapachos para sus seres queridos

## PLAN DE SESIÓN 10

## Caja de preocupaciones

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Caja de preocupaciones**Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Indeterminado.

**Número de la sesión:** 10**Semana de trabajo:** 5**Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Puede llevarse a cabo en el salón o el hogar.

**Perfil de los participantes:**

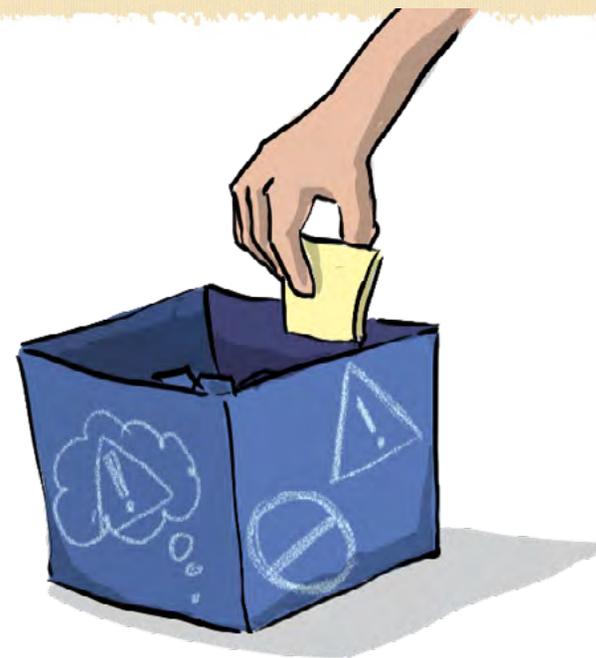
Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Poder detener los pensamientos irracionales que pudieran experimentar los niños y que generan angustia.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-control emocional, comunicación.



## Caja de preocupaciones

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Es una técnica que busca desactivar los pensamientos que causan problemas y las preocupaciones que les restan tranquilidad a niñas, niños y adolescentes.	5 minutos	Es importante que cada niña o niño tenga su propia cajita, para ello, en la sesión anterior se debe pedir a la mamá, papá, cuidadora o cuidador de la niña o niño que para esta sesión cada niño/a deberá traer una pequeña cajita de su casa.

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Antes que la niña o el niño se acueste, se le pregunta si tiene algún problema: "¿Tienes preocupaciones?" (Si se aplica en el salón, puede ser en cualquier momento)</li><li>2. Estos son los pensamientos que pueden guardarse en la cajita. Abrir la tapa, poner las preocupaciones dentro, cerrar la tapa.</li></ol>	20 minutos	Cajita de cartón, papelitos y lápiz.

3. La niña o el niño puede poner la cajita en algún estante de su habitación, donde pueda observarla desde una cierta distancia, para que así vea que sus preocupaciones ya no se encuentran en su cabeza, sino dentro de la cajita.
4. Se realiza un ejercicio demostrativo en la sesión, Para ello la facilitadora o facilitador pedirá a la niña o niño que dibuje algo que le preocupe, puede ser algo relacionado con ella o con él, también puedes ser con su familia, con su mascota, la escuela o con su comunidad. Se le pedirá a la niña o niño que dibuje solo una cosa que le preocupe y que cuando termine lo coloque en su cajita y luego la cierre, la llevará a su casa y así podrá ir guardando allí las cosas que le preocupen. Es importante que la facilitadora o facilitador le explique a la mamá, papá, cuidadora o cuidador de la niña o niño, que cada semana deben hacer un ejercicio en casa donde jueguen viendo juntos los dibujos, de esa forma, la niña o el niño se sentirá acompañado en sus preocupaciones y de ser posible, la cuidadora o cuidador, mamá o papá deberán ayudarle a que sus preocupaciones vayan desapareciendo.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Al final la facilitadora o facilitador explica que cuando se piensa con claridad sobre una preocupación se hace visible de qué tipo de problema se trata, pero que después hay que sacarlo de la mente para que no nos mantenga preocupados o nos quite el sueño.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> La niña o el niño logró “sacar” el pensamiento que le causa preocupación y eso hace que se sienta más aliviado y con ganas de jugar.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 11

## Emboque

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Emboque****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Requiere tener en dónde apoyarse para elaboración del juguete.

**Número de la sesión: 11****Semana de trabajo: 6****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio abierto, ventilado, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

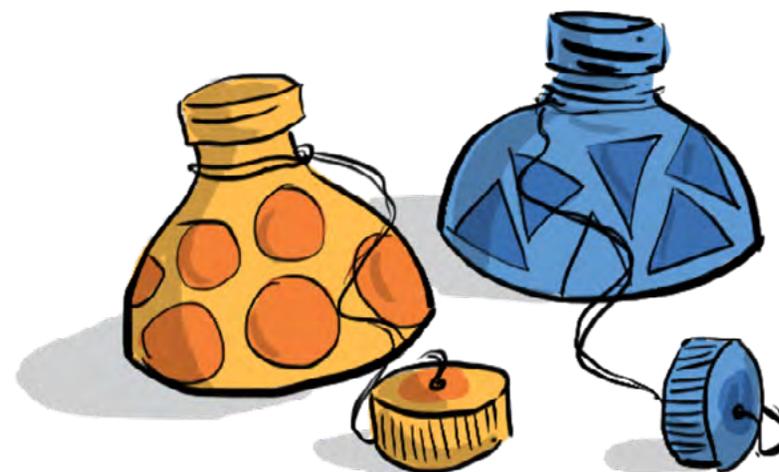
Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Disminuir los niveles de estrés por medio de la elaboración de juguetes con materiales reciclados y su uso.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Creatividad, reciclaje, juego.



## PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador comparte la importancia de usar materiales reciclados para elaborar productos útiles, como lo son los juguetes; esto para conservar el medio ambiente y al mismo tiempo favorecer nuestra creatividad.	5 minutos	N/A

## SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para esta actividad, será importante que la niña o el niño pueda estar en compañía de su mamá, papá, la cuidadora o cuidador. Se cortará la botella de plástico dejando la parte de arriba de la botella. Justo en el lugar de donde se abre se unirá un pedazo de estambre o hilo.</li> <li>2. Al otro extremo de este también habrá unido solo la tapa de la botella. La decoración del emboque será al gusto de cada persona, se sugiere utilizar pintura vinílica.</li> <li>3. Deberán trabajar en equipo la niña o niño con su mamá, papá o la cuidadora o cuidador. Si a la actividad no puede asistir algún familiar de la niña o niño, la facilitadora o el facilitador deberá ser muy cuidadoso para que ninguna niña o niño se sienta mal, por eso, formará equipos de dos o tres niños con una persona adulta, quien ayudará principalmente en el momento de cortar la botella de plástico. Ninguna niña o niño deberá quedarse sin realizar la actividad.</li> </ol>	30 minutos	Botellas de refresco, taparrosas, hilo o estambre, pegamento, tijeras de punta redonda.

## TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Ya una vez que se han secado los juguetes, se pueden utilizar. El juego consiste en tomar de la mano el cuello de la botella para balancear la taparrosca e intentar meterla en la parte abierta de la botella.</p> <p>Se pueden hacer concursos para ver quién anota más veces en un minuto. Posteriormente el la facilitadora o el facilitador pide de forma amable que cada niña y niño presente al grupo su trabajo, y ella o él, decidirá si se lo quiere llevar a su casa o lo deja guardado en el estante del Programa Colección de Apapachos de su salón.</p> <p>La facilitadora o facilitador cierra diciendo que este tipo de juegos puede disminuir el estrés y ayuda a que niñas y niños se sientan mejor.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y los niños se muestran con menos estrés, riendo, conviviendo y con una actitud más relajada.</p>	10 minutos	Juegos hechos en la segunda parte de la actividad.

## PLAN DE SESIÓN 12

## Mapa del tesoro

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Mapa del tesoro****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Lugar al aire libre.

**Número de la sesión: 12****Semana de trabajo: 6****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

Lugar amplio, puede ser toda la casa o el patio de la escuela.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Fomentar la unión grupal, el trabajo en equipo y la diversión conjunta, por medio de un juego colaborativo.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Trabajo en equipo, resolución de problemas.



## Mapa del tesoro

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador da la bienvenida al juego, divide al grupo en pequeños equipos (si es la familia o el grupo es pequeño, pueden hacerlo todos en el mismo equipo); y se entregan los mapas del tesoro.	5 minutos	“Tesoro” escondido (pueden ser dulces), mapa del tesoro.

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. El juego consiste en que la facilitadora o facilitador esconde el tesoro en alguna parte del salón y elabora un mapa que dé las indicaciones para llegar al mapa.</li><li>2. Los equipos tratan de encontrar el tesoro siguiendo las indicaciones del mapa.</li><li>3. Conforme se acercan al tesoro, la facilitadora o facilitador puede ir diciendo “caliente” y si se alejan dice “frío”</li><li>4. La dificultad de las indicaciones del mapa dependerá de la edad de los participantes.</li><li>5. <b>NOTA:</b> Pueden emprender la búsqueda todos al mismo tiempo o equipo por equipo.</li></ol>	30 minutos	Mapa del tesoro.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador cierra, preguntando qué se les dificultó en la búsqueda, resaltando la importancia de comunicarse y trabajar en equipo.</p> <p>Al final celebran el haberse divertido y todos juntos disfrutan los tesoros que encontraron.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas o niños pueden ponerse de acuerdo y solucionar sus diferencias de opiniones para encontrar el tesoro.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 13

### Frasco de la calma

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Frasco de la calma****Fase de implementación:**

Normalización

**Área de trabajo:**

De preferencia, trabajar en el suelo

**Número de la sesión: 13****Semana de trabajo: 7****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio abierto, ventilado, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Desarrollar estrategias para recuperar la calma, en los momentos de estrés.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-control emocional, reconocimiento de las emociones.



## Frasco de la calma

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador da la bienvenida, mencionando que a veces la vida pone situaciones que pueden dar miedo o tensión, pero que debemos encontrar formas de controlar esos malestares.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se llena la botella de plástico con agua hasta la mitad.</li><li>2. Se agregan unas gotas de pintura vegetal para teñir el agua.</li><li>3. Se introducen las piedras, las conchas u objetos de colores.</li><li>4. Se llena el resto de la botella con aceite de bebé.</li><li>5. Se cierra la botella, se puede sellar poniéndole silicón a la tapa o bien, jabón en barra derretido.</li><li>6. La facilitadora o facilitador cuenta la historia: “En esta botella tenemos el mar, en el mar a veces las olas son muy fuertes y se agitan demasiado, como si el mar estuviera muy desesperado o enojado (agita la botella), pero después de eso, el mar con mucha paciencia vuelve a la calma (y se deja reposar la botella)”. Se les explica que esa botella es como nuestras emociones, que a veces, cuando estamos enojados todo dentro de nosotros (as) se mueve con intensidad, pero si respiramos poco a poco y nos quedamos quietos, vuelve la calma y nos quedamos tranquilos, así como el agua de mar de esta botella”.</li></ol>	20 minutos	Botella de plástico con tapa, silicón o jabón, un poquito de anilina o pintura vegetal azul, piedras u objetos de colores, aceite para bebé.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador termina diciéndole a las niñas y niños, que cuando se sientan enojados pueden tomar su botella y agitarla para después ver cómo vuelve a la calma, y ellos pueden imitar a la botella respirando lentamente y quedándose quietos.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y los niños observan la botella y al jugar con ella, pueden sentirse en calma.</p>	5 minutos	N/A

# PLAN DE SESIÓN 14

## El títere platicador

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** El títere platicador

**Fase de implementación:** Normalización  
**Área de trabajo:** Se requiere en dónde se pueda apoyar para trabajar manualmente.

**Número de la sesión:** 14  
**Semana de trabajo:** 7

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** 30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

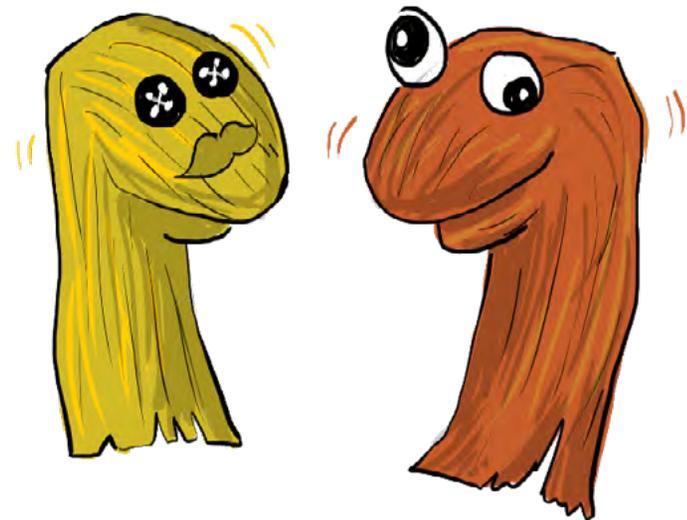
**Requerimientos del lugar:** Lugar tranquilo, iluminado, ventilado.  
**Perfil de los participantes:** Niñas y niños de 3 a 6 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Abrir vías de comunicación con sus familiares, por medio de los cuentos terapéuticos.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Comunicación con la familia.



Sesión 14 - El títere platicador

## El títere platicador

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador les da la bienvenida hablando de la importancia de la comunicación con la familia y que es normal que a veces no se quiera compartir todo lo que les pasa con los adultos, pero que en ocasiones podemos lograrlo con la ayuda de algunos juegos, como éste.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se elaborará un títere de calcetín, usando los materiales disponibles.</li><li>2. Se puede comenzar, para “romper el hielo” de la conversación, contando un pequeño cuento en el que hablen los títeres entre sí. Es importante que el la facilitadora o el facilitador ya tenga preparado un pequeño cuento o actividad que le ayude a lograrlo.</li><li>3. Posteriormente el títere elaborado será controlado por la cuidadora o cuidador o la facilitadora o facilitador para hacerle unas preguntas a la niña o el niño, por ejemplo: ¿qué es lo que más te gusta comer? ¿Cuál es tu juego favorito? Para después dar paso a preguntas emocionales como: ¿qué es lo que te da más miedo? ¿Qué es lo que no te gusta de tu familia?</li><li>4. Si se realiza la actividad en el salón y no hay cuidadores presentes, se pueden hacer pequeños grupos donde las niñas y los niños puedan crear una historia en la que participen todos los títeres creados. La facilitadora o el facilitador deberá irse moviendo por cada grupo para ayudar a guiar la actividad y que todos participen.</li></ol>	20 minutos	Calcetines viejos, botones, hilo, pedazos de tela. Botones de diferentes tamaños y colores Pritt Cintas de colores Papel china (de colores)  Solo si se cuenta con el apoyo de cuidadores, aguja e hilo de colores.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Para terminar, la facilitadora o facilitador le explicará a niñas y niños, que cuando se sientan triste o preocupados, pueden buscar a su títere y contarle lo que les está pasando. Pero esto no es suficiente, es necesario que le digan a su mamá, papá o cuidador con quien tengan mucha confianza, eso que les preocupa o les da tristeza, también pueden decirle a su maestra o maestro.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y niños se dirigen al títere cuando hablan en algún momento.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 15

### Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.****Fase de implementación:**

Salida

**Área de trabajo:**

Pueden estar sentados o parados.

**Número de la sesión: 15****Semana de trabajo: 8****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

Técnica de facilitación:  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio de trabajo donde se han realizado las actividades.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 3 a 6 años

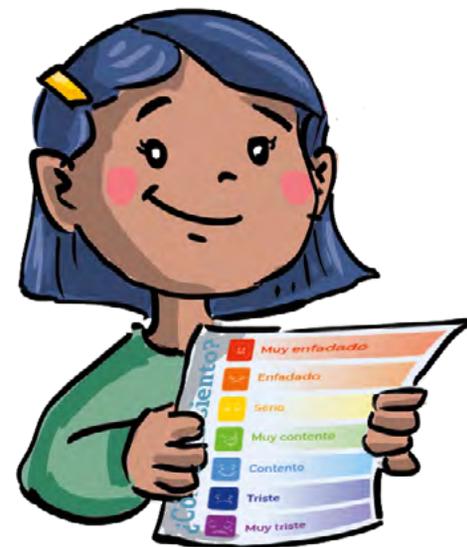
**Objetivo específico de la Sesión:**

Evaluar el aprendizaje de las niñas y niños; evaluar su estado emocional con el Test de las emociones.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Control y recuperación emocional.

Sesión 15 - Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.



## Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador anunciará el cierre del programa que será en la siguiente sesión (sesión 16), mencionando la importancia de revisar cómo es que terminan el proceso las y los participantes.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nuevamente la facilitadora o facilitador entregará un Test del termómetro de las emociones para cada participante, a fin de que la niña o el niño, lo pueda contestar con ayuda de su cuidador. La facilitadora o el facilitador deberá recordar a la niña o al niño y a su cuidadora o cuidador, cuál es la respuesta que se debe colocar cada día, la pregunta que se debe contestar es: ¿Cómo me siento hoy? Se deberá seleccionar la emoción o estado de ánimo que predomina en cada uno de los días.</li><li>2. Cada participante describirá cómo se ha sentido en el programa, qué es lo que más le gustó, qué es lo que aprendieron y qué se puede mejorar.</li></ol>	30 minutos	Test Termómetro de las emociones.

## Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador agradece la participación y dirige la organización del evento final que será en la siguiente sesión.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> La evaluación final del programa será con el termómetro de las emociones que se entregarán en la última sesión del programa (la siguiente sesión).</p>	10 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 16

### Sesión de cierre y convivio

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Sesión de cierre y convivio****Fase de implementación:**

Normalización

**Área de trabajo:**

De preferencia, trabajar en el suelo

**Número de la sesión: 16****Semana de trabajo: 8****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

De preferencia, un espacio abierto, con naturaleza, en donde las niñas y niños puedan jugar.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Dar cierre al programa, con una actividad lúdica que fomente la cohesión familiar y grupal, así como el reconocimiento por su participación.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Socialización, convivencia, juego.



## Sesión de cierre y convivio

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador recuerda el propósito del programa, que fue el de contrarrestar los efectos psico-emocionales derivados de la pandemia; agradece la participación a todas las niñas y los niños, así como también agradece a madres, padres, cuidadoras y cuidadores, reconociendo el esfuerzo de todos los participantes.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se exponen los trabajos realizados por niñas y niños durante las sesiones del Programa. La facilitadora o el facilitador podrá motivar a las niñas y a los niños para que presenten sus trabajos, siempre respetando que esta presentación se realice de manera voluntaria. Los participantes hacen un recorrido para verlos y la facilitadora o facilitador hace un recordatorio de la actividad.</li><li>2. La facilitadora o facilitador organiza juegos, como la pelota, carreras de costales y todos los que les parezcan divertidos a los participantes.</li></ol>	30 minutos	Trabajos realizados durante el programa.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Los padres, madres o cuidadoras o cuidadores entregan los Test de los termómetros de las emociones, los cuales serán procesados por la facilitadora o facilitador.</p> <p>La facilitadora o facilitador agradece el trabajo y compromiso y hace recomendaciones finales, que pueden ser: dar continuidad a las actividades en casa para que no pierdan la práctica.</p> <p>Se sugiere que las cuidadoras o cuidadores lleven algún alimento sencillo para compartir y convivir en el cierre.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Termómetro de las emociones.</p>	5 minutos	N/A

# Colección de *apapachos*



Planes de sesión

**Niñas y niños de 7 a 11 años**

# PLAN DE SESIÓN 1

## Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.****Fase de implementación:**

Intro

**Área de trabajo:**

Lugar en donde puedan apoyarse para escribir.

**Número de la sesión: 1****Semana de trabajo: 1****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio cómodo, ventilado, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Identificar el estado emocional de las y los participantes.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Alfabetización emocional



Descarga aquí el termómetro de las emociones

## Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se da la bienvenida a las y los participantes, y les comparte un panorama de lo que consistirá el programa, su duración y las actividades a realizar. En este rango de edad, niñas y niños pueden desarrollar un mayor número de actividades por sí mismos, por esta razón, en la reunión inicial se les compartirá a niñas y niños que prácticamente todas las actividades del programa las podrán desarrollar ellos mismos.	10 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se reparte el Test del termómetro de las emociones, el cual será aplicado durante una semana, cada niño y niña lo responderá antes de irse a dormir, conforme se haya sentido durante el día.</li><li>2. Se hace una demostración para contestar uno de los Test, a fin de que se comprenda y se manifiesten las dudas.</li><li>3. La facilitadora o el facilitador realizará una actividad o dinámica de integración grupal. El objetivo de esta dinámica será que niñas y niños se sientan felices del retorno a clases. Pudiera hacer una dinámica de "Dilo con mímica" y para ello, la facilitadora o el facilitador deberá tener preparado algunos papelitos con ideas (ejemplo: me gusta comer helado / pasar tiempo con mis amigos me pone feliz / volver a las clases me alegra mucho / me resulta muy feliz ver nuevamente a mis amigos y amigas / entre otras.</li></ol>	30 minutos	Papelitos con frases positivas para la dinámica "Dilo con mímica"

## Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

Todas las frases deberán ser positivas y deberán transmitir un mensaje alegre. Cada equipo designará a un participante que pasará al frente y seleccionará un papelito al azar para representar la actividad que se mencione. El punto será para el equipo que identifique la frase o el que más se acerque a lo que se debe expresar.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La actividad relacionada con llevar el registro de las emociones, terminará propiamente a la siguiente semana, después de que los niños y las niñas hayan contestado el Test y lo entreguen al facilitador o facilitadora, quien revisará los resultados para identificar el estado general de sus emociones.	5 minutos	Termómetros de las emociones.

## PLAN DE SESIÓN 2

### Sesión de presentación, “Muñecos de plastilina”

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Presentación, “Muñecos de plastilina”****Fase de implementación:**

Intro

**Área de trabajo:**

En donde puedan apoyarse para trabajar.

**Número de la sesión: 2****Semana de trabajo: 1****Fecha:**

**Duración de la sesión:**  
40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar tranquilo, ventilado e iluminado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Presentarse ante los demás por medio de esta técnica.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

El auto-reconocimiento, como una forma de construir la identidad.



## Sesión de presentación, “Muñecos de plastilina”

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se da la bienvenida a los participantes, explicando que será una sesión que servirá para que se conozcan mejor entre ellas y ellos.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cada niña o niño realizará un auto-retrato pero utilizando plastilina. Para realizar esta actividad, cada niña o niño pondrá nombre y edad a su auto-retrato, se respetarán todas las elecciones que realicen las y los participantes.</li><li>2. Después lo presentarán ante el grupo, contestando preguntas como las siguientes estas serán realizadas por la facilitadora o el facilitador y cada niña o niño, responderá mostrando su auto-retrato en plastilina: ¿qué es lo que más le gusta hacer? ¿Cuál es su juego favorito? ¿Qué es lo que más le gusta de la escuela? ¿Qué es lo que menos le gusta de la escuela? ¿Qué es lo que más y lo que menos le gusta de su familia?</li><li>3. Los demás niñas y niños pueden hacerle preguntas también.</li></ol>	30 minutos	Colchonetas o tapetes Plastilina de colores Cartulinas sobre las cuales cada niño o niña realizará su modelado en plastilina

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica la necesidad de que las niñas y niños se reconozcan a sí mismos, con la finalidad de que identifiquen sus diferencias y semejanzas con los demás y compartan su propia identidad. <b>EVALUACIÓN:</b> La niña o niño elabora una figura de plastilina y la presenta.	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 3

## Rutinas sanas

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Rutinas sanas.****Fase de implementación:**

Intensiva/contención

**Área de trabajo:**

Requiere un lugar para apoyarse.

**Número de la sesión: 3****Semana de trabajo: 2****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio tranquilo, libre de ruidos e iluminado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Elaborar un plan de organización, con la finalidad de prevenir el estrés por la sobrecarga de actividades.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Organización del tiempo.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador les da la bienvenida a las niñas y niños, explicándoles que es necesario que las niñas y niños organicen su día por actividades, a fin de optimizar el tiempo, y así les quede tiempo para relajarse y jugar.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La facilitadora o facilitador les comparte el formato de rutina, el cual puede ser adaptado, según sus criterios, pero que debe cumplir con presentar por horarios, las actividades que hacen habitualmente.</li> <li>2. Las niñas y niños llenarán el formato según las actividades que sabe que tiene cada quien.</li> <li>3. La facilitadora o el facilitador dará las siguientes orientaciones a las y los participantes, antes de iniciar la actividad: Diseña tu calendario con las rutinas del día, incluyendo todas las horas “activas” del día (un calendario para un día entre semana y otro para un día de fin de semana). Cada participante deberá indicar el tiempo que dedica a la escuela, a la recreación, a estudiar en casa y a realizar actividades en familia. Si tiene que desplazarse a algún sitio para realizar alguna actividad, deberá incluir el tiempo de traslado. Se deberá considerar el momento de ir a dormir.</li> <li>4. La facilitadora o el facilitador pedirá a las y los participantes que de manera voluntaria presenten sus calendarios (solo quien lo desee).</li> </ol>	30 minutos	Formato de organización del tiempo, lápices. Deberán ser dos formatos para cada participante (uno para un día entre semana y otro para un día de fin de semana)

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador les pide llevar el plan ya llenado a sus casas a fin de que lo coloquen en un lugar visible, para que con eso se guíen en sus actividades diarias.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Los participantes llenan el formato con sus actividades propias.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 4

## Barquito de papel (Mindfulness).

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Barquito de papel (Mindfulness).****Fase de implementación:**

Intensiva/contención

**Área de trabajo:**

En colchonetas, o tapetes, ya que la actividad se realiza en el suelo.

**Número de la sesión: 4****Semana de trabajo: 2****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio silencioso, con luz tenue, iluminada.

**Perfil de los participantes:**

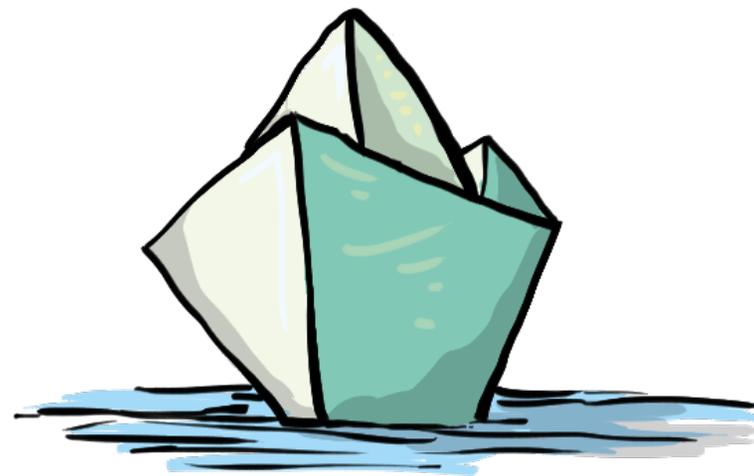
Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Comprender que a través de la respiración se pueden controlar distintas emociones.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Control de la respiración, meditación.



## Barquito de papel (Mindfulness).

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador comienza explicándoles que la respiración abdominal (“inflando la panza”) es la que ayuda a recuperar la tranquilidad, por lo que en esta sesión, niñas y niños deberán concentrarse en que cuando hagan los ejercicios el aire baje hacia su abdomen, en lugar de quedarse sólo en sus pulmones. La facilitadora o facilitador puede mostrar como para que vean en que se infla su abdomen.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La facilitadora o facilitador pone música tranquila.</li><li>2. Cada participante elaborará un barquito de papel siguiendo las indicaciones de la facilitadora o facilitador.</li><li>3. Después cada quien se acomodará acostado boca arriba en algún tapete o colchoneta.</li><li>4. Colocarán el barquito de papel sobre su abdomen y se concentrarán en que su respiración se dirija hacia allá, haciendo que se mueva el barco como si estuviera en el mar.</li><li>5. Se repetirá el ejercicio varias veces y después de varias repeticiones, todos se sentarán en forma de círculo y expresarán cómo se sintieron con la actividad.</li></ol>	30 minutos	Hoja de papel, tapetes.

Sesión 4- Barquito de papel (Mindfulness).

## Barquito de papel (Mindfulness).

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Después de un rato de concentración en la respiración, la facilitadora o facilitador les pide a niñas y niños, que se sienten y que compartan qué es lo que sintieron respirando con su abdomen.</p> <p>Les pide que recuerden que cuando se sientan intranquilos respiren con su abdomen para recuperar la calma.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y niños expresan sentirse tranquilos (as).</p>	5 sesiones	N/A

## PLAN DE SESIÓN 5

## Gráfica de las emociones

### Nombre del Programa:

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

### Título de la Sesión: Gráfica de las emociones

#### Fase de implementación:

Intensiva/contención

#### Área de trabajo:

Se requiere un lugar que tenga en dónde apoyarse.

#### Número de la sesión: 5

#### Semana de trabajo: 3

#### Fecha:

#### Duración de la sesión:

40 minutos

#### Nombre de la facilitadora o facilitador:

#### Técnica de facilitación:

Demostración-ejecución

#### Requerimientos del lugar:

Lugar ventilado, cómodo e iluminado.

#### Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

### Objetivo específico de la Sesión:

Validar las emociones de las y los participantes, a fin de que las reconozcan y las acepten sin sentir culpa por ellas.

### Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-reconocimiento emocional.



Descarga la gráfica de tus emociones aquí.

## Gráfica de las emociones

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador les da la bienvenida a niñas y niños, compartiendo con ellos que no existen emociones buenas ni malas, sino que simplemente son emociones que nos ayudan a ciertas cosas de la vida permitiendo que nos podamos adaptar a las situaciones que vivimos, motivarnos para realizar alguna actividad y también, las emociones tienen la función de facilitar la convivencia social y la comunicación entre todos. Debemos cuidar es que las mantengamos controladas, y para ello debemos conocerlas y saber identificar qué es lo que estamos sintiendo.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La facilitadora o facilitador reparte el gráfico de las emociones y les explica su uso.</li><li>2. En un cuadrante, el gráfico contiene las principales emociones que experimentamos y en el otro cuadrante, el nivel con que se pueden experimentar.</li><li>3. La idea es que los participantes califiquen cada emoción con una calificación a fin de que vean en un gráfico cómo es que se han sentido en estos días.</li></ol>	30 minutos	Formato del gráfico de las emociones impreso para cada participante.

## Gráfica de las emociones

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador cierra, sugiriéndoles que tengan un formato de la gráfica de las emociones en su cuaderno, en su casa o donde puedan verlos, a fin de que cuando se sientan incómodos, ubiquen qué emoción es la que están experimentando.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Gráficas de las emociones elaboradas.</p>	5 minutos	N/A

# PLAN DE SESIÓN 6

DROP

<b>Nombre del Programa:</b> Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.	
<b>Título de la Sesión:</b> DROP	
<b>Fase de implementación:</b> Intensiva/contención	<b>Área de trabajo:</b> Un lugar tranquilo y sin ruidos.
<b>Número de la sesión:</b> 6	<b>Semana de trabajo:</b> 3
<b>Fecha:</b>	<b>Duración de la sesión:</b> 40 minutos
<b>Nombre de la facilitadora o facilitador:</b>	<b>Técnica de facilitación:</b> Demostración-ejecución
<b>Requerimientos del lugar:</b> Lugar tranquilo, libre de ruido e iluminado.	<b>Perfil de los participantes:</b> Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**  
Estimular la capacidad de poner atención a lo que sucede en el tiempo presente.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**  
Meditación, auto-observación.



## PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador les explica que para poder tener el control de nuestras emociones es necesario que nos conozcamos a nosotros mismos. Para ello hay que observar nuestros pensamientos y nuestras acciones.	5 minutos	N/A

## SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>Las siglas DROP significan Detenerse, Respirar, Observar y Proceder.</li> <li>La técnica consiste en poner músicaailable y que las niñas y niños reaccionen a ella moviéndose de un lado a otro, caminando a bailando y cuando la facilitadora o facilitador diga “DROP”, deberán todas o todos primero Detenerse, después Respirar profundo con el abdomen, después Observar cómo están sus pensamiento y cómo se siente su cuerpo y después Proceder con lo que estaban haciendo.</li> <li>Esto lo hacen primero sin música y después lo hacen varias veces mientras se están moviendo o bailando.</li> <li>La facilitadora o facilitador les explica que la idea es ponerlo en práctica durante las actividades diarias de la vida, por ejemplo cuando ya estén cansados de hacer tarea o cuando estén ayudando en las labores de la casa.</li> </ol>	30 minutos	Músicaailable.

## TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador cierra sugiriendo que practiquen esta actividad en su casa y que se las seguirá recordando en las siguientes sesiones. Cuando las niñas y niños escuchen ¡DROP! Ya saben que hay que seguir los pasos.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y niños se aprenden los pasos de la técnica y los realizan varias veces.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 7

## Relajación endógena para niñas o niños

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Relajación endógena para niñas o niños****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

En colchonetas, o tapetes, ya que la actividad se realiza en el suelo.

**Número de la sesión: 7**

**Semana de trabajo:** 4

**Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar cómodo, tranquilo, libre de ruido.

**Perfil de los participantes:**

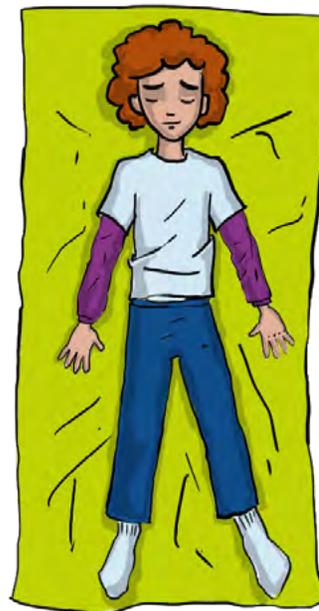
Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Disminuir los niveles de estrés o tensión que puedan estar experimentando las niñas y niños.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Relajación.



## Relajación endógena para niñas o niños

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador les recuerda la importancia de respirar con el abdomen y así disminuir los efectos del estrés. Para ello les pide a las niñas y a los niños participantes, ponerse en una posición cómoda y relajada.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La facilitadora o facilitador le pide a las niñas y a los niños que cierren sus ojos y se imaginen un lugar agradable. Quién lo desee, puede decir en voz alta ese lugar agradable que ha pensado. De esta manera, la imagen se hace más real en nuestra mente.</li><li>2. La facilitadora o facilitador dice las siguientes frases: “fíjate en tu brazo derecho y nota cómo sientes un calor agradable, ¿lo notas cómo está más caliente que el resto del cuerpo?”. “Siente cómo tu brazo pesa mucho, como si fuera de hierro”. “Estás relajado y tranquilo”.</li><li>3. Estas instrucciones se repiten con su otro brazo, sus piernas, sus pies, el abdomen, el pecho, los hombros y finalmente, el rostro y la cabeza.</li><li>4. Todo el ejercicio debe guiarse con voz serena y de ser posible música relajante.</li><li>5. Al final les pide a las niñas y a los niños, que abran los ojos lentamente, para ello, pueden hacer un conteo regresivo del 5 al 1. Cuando todos tengan los ojos abiertos, la facilitadora o el facilitador les pide que se incorporen lentamente a la posición de sentados.</li><li>6. La facilitadora o el facilitador pide a las niñas y a los niños que compartan cómo se sintieron.</li></ol>	30 minutos	Tapetes, música relajante.

## Relajación endógena para niñas o niños

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador les recomienda hacer este ejercicio cada vez que sientan la necesidad de relajarse. Lo puede guiar la madre, padre, cuidadora o cuidador.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y los niños se muestran más relajados.</p>	5 minutos	N/A

# PLAN DE SESIÓN 8

## Huellas digitales

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Huellas digitales**Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Esta actividad requiere un lugar en donde se puedan apoyar para pintar.

**Número de la sesión:** 8**Semana de trabajo:** 4**Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar ventilado, iluminado y cómodo.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Que las niñas y niños aprendan a valorar sus diferencias con los demás.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-reconocimiento.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador inicia la actividad explicando que todas las personas somos diferentes (como nuestras huellas digitales) y que en esa diferencia radica nuestra originalidad, por lo que debemos sentirnos orgullosos de cómo somos y nuestras características.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La facilitadora o facilitador reparte una hoja de papel a cada participante y les pide que dibujen un árbol con las yemas de los dedos.</li> <li>2. Para hacerlo deberán rellenar los espacios de la fronda y las raíces con puntos hechos con las yemas de sus dedos. Niñas y niños podrán adornar su árbol de la forma que lo deseen.</li> <li>3. Cuando terminen, los dibujos se colgarán para que se sequen y posteriormente se observará cómo son diferentes entre sí.</li> <li>4. La facilitadora o facilitador explicará que son distintos porque las huellas de las yemas de los dedos son únicas en el mundo, así como las características físicas y de personalidad que tiene cada una o uno.</li> </ol>	30 minutos	Hojas de papel y pintura vegetal.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Se cierra la actividad preguntando a los participantes qué características especiales consideran que tienen y comparten cómo se sintieron en la actividad.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y niños encuentran características propias que los hacen distintos a los demás.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 9

### Buzón familiar

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Buzón familiar****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Requiere un lugar en dónde apoyarse.

**Número de la sesión: 9****Semana de trabajo: 5****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Se ocupan espacios que la familia o los compañeros frecuentan para instalar los buzones.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Abrir vías de comunicación con los compañeros y compañeras o bien, con la familia.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Comunicación asertiva.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica que en ocasiones conforme se convive más con las personas, se les dejan de decir cosas que se sienten por ellas, como el afecto y la admiración. Es por ello que es necesario hacer actividades que les permitan recordarlo y hacerles sentir bien.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada participante creará un buzón personalizado con su nombre, y lo adornará a su gusto.</li> <li>2. Cuando lo termine, lo dejará secar si le hace falta, todos lo colocarán en un lugar visible en el salón o la casa.</li> <li>3. Todos los días todos deberán escribir algún mensaje positivo a alguno de sus compañeros (as) y lo pondrán en su buzón. Puede ser anónimo o no, pero todos deben ser respetuosos y positivos.</li> <li>4. Cada determinado tiempo todos sacarán las notas que les han puesto.</li> </ol>	30 minutos	Caja de zapatos chica, pinturas de agua, plumines.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador comenta la importancia de un halago o reconocimiento por parte de los demás; así que sugiere poner papeles en los buzones de sus compañeros (as) para hacerles sentir bien y que sea recíproco.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Todos los participantes dejan notas en los buzones.</p>	5 minutos	N/A

# PLAN DE SESIÓN 10

## Pronóstico del tiempo interior

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Pronóstico del tiempo interior

**Fase de implementación:** Estabilización/calma  
**Área de trabajo:** En el suelo, sentados en círculo.

**Número de la sesión:** 10  
**Semana de trabajo:** 5

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** 40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:** Espacio tranquilo, libre de ruido, ventilado.  
**Perfil de los participantes:** Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Entrar en contacto con el estado emocional, por medio de una metáfora.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-conocimiento, escucha personal.



Sesión 10 - Pronóstico del tiempo interior

## Pronóstico del tiempo interior

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador comienza el ejercicio con la reflexión de que nuestra mente se parece mucho a una gran superficie de agua, a un mar o a un océano. En todos ellos, las tormentas, los chaparrones, las grandes tormentas o el sol pueden producir cambios, haciendo que el agua se convierta en una masa de remolinos violentos con aterradoras olas gigantescas, o bien en un espejo liso y claro en el que poder ver las profundidades. Lo mismo sucede con nosotros. En cualquier momento nos pueden llegar cambios de humor o sentimientos muy intensos.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La facilitadora o facilitador, les pide a las niñas y a los niños participantes, cerrar los ojos, sentados en el piso, con la respiración tranquila y que observen lo que les pasa en el interior.</li><li>2. Una vez que identifican qué sentimientos experimentan, les pide rechazarlos y no pretender que sean diferentes de lo que son. En este momento, aprenden a tener en cuenta “el tiempo interior”.</li><li>3. La facilitadora o facilitador puede ayudar con las siguientes preguntas: ¿Qué sientes realmente? ¿Caen rayos y truenos? ¿Hay tormenta? ¿Con qué intensidad sopla el viento? ¿Tiene fuerza ocho, nueve o diez? Pueden contestar en voz alta o en silencio.</li></ol>	30 minutos	Tapetes para el suelo.

## Pronóstico del tiempo interior

4. Una vez que las niñas y los niños hayan pensado e identificado cómo está su “clima interior”, la facilitadora o el facilitador pedirá a las niñas y a los niños, que de manera voluntaria, presenten al grupo cómo está su “clima interior” y para ello, pueden ponerse de pie y explicar usando frases como: En mi clima interior hay algunas nubes, pero pronto saldrá el sol, o, mi clima interior está calmado, un sol radiante y mucho calor.
5. Niñas y niños realizan el ejercicio presentando su “pronóstico de tiempo interior”.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Una vez que han contestado las preguntas, la facilitadora o facilitador les explica que aunque en este momento haya mal tiempo en su interior, tengan la certeza de que en algún momento la tormenta se retirará. <b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y niños se muestran más tranquilos en su expresión.	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 11

## Palabras que acompañan

### Nombre del Programa:

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

### Título de la Sesión: Palabras que acompañan

#### Fase de implementación:

Estabilización/calma

#### Área de trabajo:

Se requiere de un apoyo, como una mesa.

#### Número de la sesión: 11

#### Semana de trabajo: 6

#### Fecha:

#### Duración de la sesión:

40 minutos

#### Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:  
Demostración-ejecución

#### Requerimientos del lugar:

Lugar tranquilo, ventilado, iluminado.

#### Perfil de los participantes:

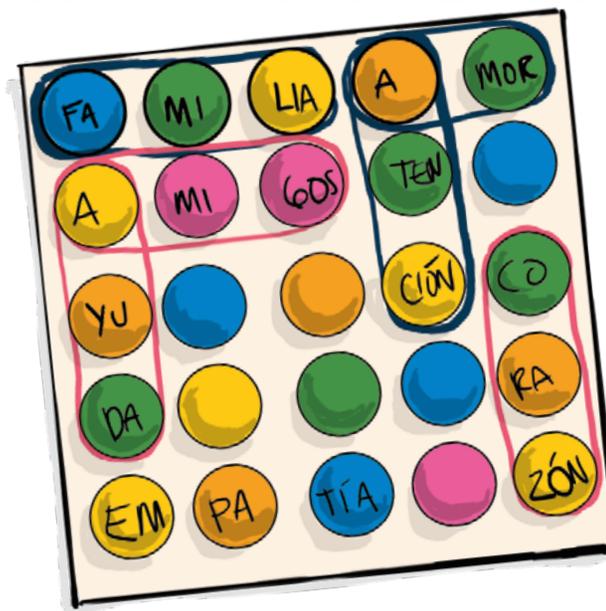
Niñas y niños de 7 a 11 años.

### Objetivo específico de la Sesión:

Propiciar un ambiente empático y motivador en el grupo de participantes.

### Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Empatía, colaboración.



## Palabras que acompañan

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se les da la bienvenida a las niñas y niños, diciéndoles la importancia de ser comprensivos con las demás personas que la estén pasando mal en estos días. Todos necesitamos de todos, por lo que es necesario que tengamos buenos pensamientos y ayudemos a quien lo necesite.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. El grupo, guiado por la facilitadora o facilitador elaborará el juego, con las tapas de refresco y una base de madera.</li><li>2. La facilitadora o facilitador ya deberá traer preparadas diferentes palabras separadas por sílabas, las cuales sean motivacionales. Se proponen las siguientes: Esperanza, Solidaridad, Recuperación, Empatía, Amigos, Familia, Amor, Respeto, Ayuda, etcétera. Las sílabas se acomodarán dentro de las fichas.</li><li>3. El juego consiste en que, por equipos o de manera individual, las niñas y niños encuentren las palabras y atoren ligas sobre las tapas que las forman.</li><li>4. Mientras las van encontrando la facilitadora o facilitador explica el significado de cada palabra y pide a las niñas y niños que pongan ejemplos de acciones para cada palabra.</li></ol>	30 minutos	Tapas de refresco, base de madera o cartón, pegamento para fijarlas en la base, ligas. Barras de silicón y una pistola de silicón. Ligas de colores

## Palabras que acompañan

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador retoma algunas de las palabras más significativas para invitar a los niños (as) a que las practiquen en su vida diaria. <b>EVALUACIÓN:</b> Les pregunta a los niños qué significan las palabras revisadas y ellos contestan correctamente.	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 12

### Lanza y atrapa

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Lanza y atrapa**Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

En el suelo, sentados en círculo.

**Número de la sesión:** 12**Semana de trabajo:** 6**Fecha:**

**Duración de la sesión:**  
40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar abierto y amplio.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Disminuir los niveles de estrés, por medio de un juego divertido, elaborado con material reciclado.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Precisión, conciencia ambiental.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica la importancia del juego, para hacer ejercicio y así mantener controlados los niveles de estrés.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La facilitadora o facilitador indica los pasos para elaborar el material, que consisten en cortar la botella de detergente y adornarla.</li> <li>2. El juego consiste en lanzar la pelota y que un compañero la atrape y luego la regresa de vuelta.</li> <li>3. Variantes: jugar en grupo, lanzar con la mano no hábil, lanzar de lejos.</li> <li>4. Cada niña y niño elaborará su propia canasta, para ello, la facilitadora o el facilitador indicará que usen el material que se comparte con todos.</li> <li>5. Una vez que las y los participantes elaboren su canasta, pueden realizar el juego en parejas. Se comenzará con una distancia de 1 metro entre cada uno y se irá ampliando hasta alcanzar 5 metros de distancia entre cada uno.</li> </ol>	30 minutos	Botella grande de detergente, colores para adornarla, pelota de tenis o ping pong (se puede elaborar haciendo bola un papel). Papel de china de colores Barras de silicón y pistola de silicón Hilo de estambre de colores

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador pregunta cómo se la pasaron, si se divertieron. Les invita a jugar “Lanza y atrapa” en su casa, con su familia, cuando quieran divertirse un rato.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y los niños se muestran divertidos y relajados.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 13

## Cuento interactivo del árbol

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Cuento interactivo del árbol****Fase de implementación:**

Normalización

**Área de trabajo:**

Se requiere un lugar en donde apoyarse.

**Número de la sesión: 13****Semana de trabajo: 7****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Un espacio amplio, iluminado y ventilado.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Reconocer las fortalezas y las cosas que se quisieran cambiar de sí mismos.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-reconocimiento.



## Cuento interactivo del árbol

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador explica que todas las personas tenemos fortalezas y también algunas cosas que nos gustaría cambiar, pero para poderlo hacer necesitamos conocernos a nosotros mismos.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La facilitadora o facilitador da las instrucciones: “Dibújate como un árbol, tus raíces pueden ser las descripciones de las cosas que te dan fortaleza y tus buenas cualidades, mientras tus hojas pueden ser las cosas que intentas cambiar”.</li><li>2. Se pueden utilizar hojas o demás elementos de la naturaleza para adornar el árbol.</li><li>3. Niñas y niños pueden salir al jardín de la escuela y recoger algunos elementos de la naturaleza que podrán utilizar para adornar su árbol</li><li>4. La facilitadora o el facilitador explicará que en las raíces las niñas y niños deberán identificar qué es lo que les da fuerza y les ayuda a sentirse fuertes -como un árbol-, y en las hojas de las ramas, deberán colocar aquello que quizás deseen cambiar pero también aquello que les da alegría y los hace únicos.</li></ol>	30 minutos	Hojas blancas, colores, pegamento, elementos de la naturaleza como hojas, pedazos de corteza, etc. Barras de silicón y pistola para silicón Barras de silicón y pistola para silicón

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Una vez que han terminado sus árboles, cada participante lo presentará al grupo, explicando los elementos que puso en las raíces (¿por qué le dan fortaleza?) Y explicando cuáles elementos colocó en las hojas de las ramas (¿qué le gustaría cambiar? ¿Qué le gusta de ella o él? ¿Qué le da alegría?) Y al final la facilitadora o facilitador utilizará la analogía de que las raíces mantienen el árbol fuerte (fortalezas) y las hojas se caen y cambian, cómo se debe trabajar con nuestras debilidades.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las niñas y niños identifican al menos una de sus fortalezas y una de las cosas que quieren cambiar.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 14

## El teléfono de los secretos

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: El teléfono de los secretos****Fase de implementación:**

Normalización

**Área de trabajo:**

Dos lados de una puerta.

**Número de la sesión: 14****Semana de trabajo: 7****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Un salón amplio para que niñas y niños se puedan sentar a una distancia de 3 metros cada uno.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Generar un clima de confianza entre los miembros del grupo o de la familia.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Confianza, comunicación.



## El teléfono de los secretos

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador comienza mencionando la importancia de la comunicación y la confianza con las demás personas, ya que necesitamos contar con alguien para poderle compartir nuestros sueños, miedos, anhelos, enojos, etc.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. El juego consiste en que niñas y niños, hagan un “teléfono” que consiste en dos vasos de plástico unidos por un hilo largo.</li><li>2. Cada niña o niño se sentará en pareja, cada uno sostendrá un vaso que está unido al otro con el hilo de estambre.</li><li>3. En uno de los extremos, la niña o el niño, contará algún secreto o cómo se sintió durante el año de estudio en casa. Lo hará bajito y con el vaso en la mano. En el otro extremo, la niña o niño tendrá el vaso en el oído y escuchará prestando atención.</li><li>4. Posteriormente, la niña o niño que escuchó cambiará lugares con su compañera o compañero, y se le tocará contar su secreto o experiencia en el año de aislamiento en casa.</li><li>5. Se repite el intercambio de roles una vez y posteriormente se pide a las niñas y niños que cambien de pareja. Esta vez, cada uno contará algo lindo o agradable que vivió durante el año de estudio en casa.</li></ol>	30 minutos	Estambre, vasos de plástico.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La actividad se concluye preguntándoles a las niñas y niños cómo se sintieron de compartir algo personal y sentirse escuchadas o escuchados. Se refuerza la importancia de tener a alguien a quien se le puedan contar las cosas personales, con confianza.</p> <p>La facilitadora o el facilitador puede preguntar a las y los participantes si alguien quiere compartir con el grupo algo de lo que dijo a su compañera o compañero, se reforzará que todo lo que se exprese es válido y será respetado.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Cada participante logró identificar cómo se sintió durante este año de estudio en casa y también algo lindo o agradable que recuerde haber vivido.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 15

### Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.****Fase de implementación:**

Salida

**Área de trabajo:**

Pueden estar sentados o parados.

**Número de la sesión: 15****Semana de trabajo: 8****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

Técnica de facilitación:  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio de trabajo donde se han realizado las actividades.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 7 a 11 años.

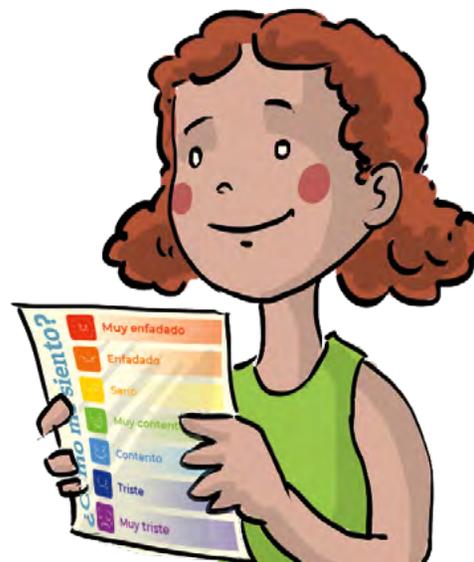
**Objetivo específico de la Sesión:**

Evaluar el aprendizaje de las niñas y niños; evaluar su estado emocional con el Test de las emociones.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Control y recuperación emocional.

Sesión 15 - Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.



## Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador anunciará el cierre del programa para la siguiente sesión (sesión 16), mencionando la importancia de revisar cómo es que terminan el proceso las y los participantes.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nuevamente la facilitadora o facilitador entregará un termómetro de las emociones para cada participante, a fin de que las niñas y niños lo contesten durante una semana, y así registren sus emociones.</li><li>2. Cada participante describirá cómo se ha sentido en el programa, qué es lo que más le gustó, qué es lo que aprendieron y qué se puede mejorar.</li><li>3. Se sugiere que para esta actividad la facilitadora o el facilitador utilice una dinámica de integración.</li></ol>	30 minutos	Test Termómetro de las emociones.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador agradece la participación y dirige la organización del evento final que será en la siguiente sesión. <b>EVALUACIÓN:</b> La evaluación final del programa será con el termómetro de las emociones que se entregarán en la siguiente sesión (sesión 16).	5 minutos	Termómetros de las emociones contestados.

Sesión 15 - Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

## PLAN DE SESIÓN 16

## Sesión de cierre y convivio

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Cierre y convivio****Fase de implementación:**

Salida

**Área de trabajo:**

Campo abierto.

**Número de la sesión: 16****Semana de trabajo: 8****Fecha:****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

De preferencia, un espacio abierto, con naturaleza, en donde las niñas y niños puedan jugar.

**Perfil de los participantes:**

Niñas y niños de 7 a 11 años.

**Objetivo específico de la Sesión:**

Dar cierre al programa, con una actividad lúdica que fomente la cohesión familiar y grupal, así como el reconocimiento por su participación.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Socialización, convivencia, juego.



## Sesión de cierre y convivio

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador pregunta a las niñas y a los niños si alguno de ellos recuerda el objetivo del programa. Después de escuchar atentamente a niñas y niños, les pregunta si ellas y ellos consideran que se cumplió el objetivo. Al final refuerza que el objetivo fue: ayudar a niñas y niños a su recuperación psicosocial por los efectos de la pandemia por covid19.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se exponen los trabajos realizados en el área del salón o la casa en donde se haya trabajado. Los participantes hacen un recorrido para verlos y la facilitadora o facilitador hace un recordatorio de la actividad.</li><li>2. La facilitadora o facilitador organiza juegos, como futbol, basquetbol o todos los que le parezcan divertidos Es muy importante que los juegos se realicen en equipos.</li></ol>	30 minutos	Balón de futbol o basquetbol, costales para juegos de saltar en costal

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Las niñas y niños entregan los Test de los termómetros de las emociones, los cuales serán procesados por la facilitadora o facilitador.</p> <p>La facilitadora o facilitador agradece el trabajo y compromiso y hace recomendaciones finales, que pueden ser el dar continuidad a las actividades en casa para que no pierdan la práctica.</p> <p>Se sugiere que las niñas y niños lleven algún alimento sencillo para compartir y convivir en el cierre.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Termómetro de las emociones.</p>	5 minutos	Alimentos, termómetros de las emociones.

Colección   
de  **apapachos**  


Planes de sesión

**Adolescentes de 12 a 17 años**

---

## PLAN DE SESIÓN 1

### Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.****Fase de implementación:**

Intro

**Área de trabajo:**

Lugar en donde puedan apoyarse para escribir.

**Número de la sesión: 1****Semana de trabajo: 1****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio cómodo, ventilado, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

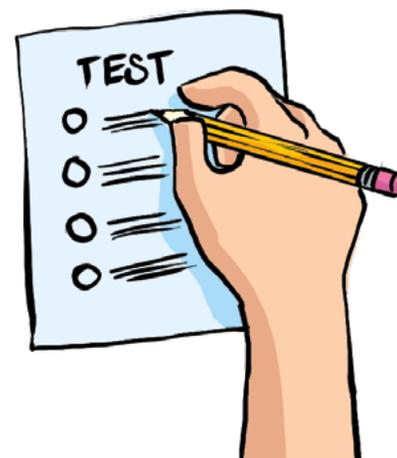
Identificar el estado emocional de las y los participantes.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Alfabetización emocional.



Descarga aquí el termómetro de las emociones



## Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Se da una bienvenida a los y las participantes, compartiendo un panorama de lo que consistirá el programa, su duración y las actividades a realizar. En este rango de edad, las y los adolescentes son más autónomos e independientes, por lo que el compromiso por llevar a cabo las actividades dependerá de su disposición e interés.	10 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Se reparte el Test del termómetro de las emociones, el cual será aplicado durante una semana, cada participante lo responderá antes de irse a dormir, conforme se haya sentido durante el día.</li><li>2. La facilitadora o el facilitador realizará una demostración de la forma correcta de llevar a cabo este ejercicio. Cada chica o chico deberá indicar el día de la semana (lunes, martes, etc.) Y deberá indicar -para cada día- la emoción o el estado de ánimo, que predomina ese día.</li><li>3. En esta actividad inicial, se sugiere que la facilitadora o el facilitador realice una dinámica de integración grupal, por ejemplo, pedirá a cada chica y chico que realice un dibujo temático del mes de su nacimiento (no se deberá poner el nombre del mes), solo elementos que ayuden a identificar el mes. Posteriormente, cada chica o chico presenta su dibujo, explica los elementos que dibujó y el grupo deberá identificar de qué mes se trata. La facilitadora o el facilitador agrupará los dibujos según los meses del año.</li></ol>	30 minutos	Termómetro de las emociones. Hojas blancas Crayones / Plumones.

## Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La actividad terminará propiamente a la siguiente semana, después de que los adolescentes hayan contestado el Test y lo entreguen al facilitador o facilitadora, quien revisará los resultados para identificar el estado general de sus emociones. La facilitadora o el facilitador agradece a las y los participantes su interés en las actividades que realizarán durante las próximas 15 sesiones.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Termómetro de las emociones.</p>	5 minutos	Termómetro de las emociones

## PLAN DE SESIÓN 2

### Sesión de presentación, técnica “Elementos de la naturaleza”

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Presentación, técnica “Elementos de la naturaleza”****Fase de implementación:**

Intro

**Área de trabajo:**

El suelo y trabajarán de pie.

**Número de la sesión: 2****Semana de trabajo: 1****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

Espacio abierto, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Presentarse ante el grupo, por medio de una técnica lúdica y reflexiva.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Socialización.



## Sesión de presentación, técnica “Elementos de la naturaleza”

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador previamente juntará elementos de la naturaleza, ya sean semillas, hojas secas de distintos tamaños y formas, flores de diferentes formas, semillas, etc. Al inicio de la sesión les dará la bienvenida al programa y les dirá que la primera actividad tendrá la finalidad de conocerse mejor.	5 minutos	Elementos de la naturaleza recolectados

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La facilitadora o facilitador pone los elementos de la naturaleza previamente recolectados, en el centro del espacio que puede ser el patio, salón o sala. Los participantes se ponen de pie alrededor de estos elementos.</li><li>2. Se les explica a las chicas y a los chicos, que así como todos estos elementos, todas las personas somos diferentes física y mentalmente, y en estas diferencias radica nuestra originalidad.</li><li>3. Se les pide que vean los elementos de la naturaleza recolectados y, elijan uno con el que se identifiquen por alguna semejanza que tengan con este elemento, y lo tomen.</li><li>4. Posteriormente, cada quien va a presentarse ante el grupo y va a explicar en qué se parece a este elemento de la naturaleza.</li><li>5. Si las condiciones de la escuela lo permiten, otra opción es que chicas y chicos puedan salir al patio o jardín y seleccionar algo de la naturaleza con lo que se identifiquen. Posteriormente, se hará la presentación donde cada uno expondrá qué características de semejanza tiene con el elemento recolectado.</li></ol>	35 minutos	Elementos de la naturaleza recolectados. Pinturas de colores y pinceles.

## Sesión de presentación, técnica “Elementos de la naturaleza”

6. Cada chica o chico podrá pintar el elemento seleccionado, poniendo colores que lo adornen. Si fueran piedras, pueden pintarlas para que se asemeje a algún animal que les guste.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador les pide que se lleven el elemento recolectado y la coloquen en un lugar visible, para que cuando la vean recuerden lo especiales que son debido a sus diferencias y su originalidad.	10 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 3

## Acupresión relajante

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Acupresión relajante****Fase de implementación:**

Intensiva/contención

**Área de trabajo:**

Se trabaja en el piso, sobre tapetes o cojines.

**Número de la sesión: 3****Semana de trabajo: 2****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar tranquilo, libre de ruido, ventilado.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Aprender los puntos de acupresión como una forma de conseguir la disminución del estrés en la vida cotidiana.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Relajación, auto-contención.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

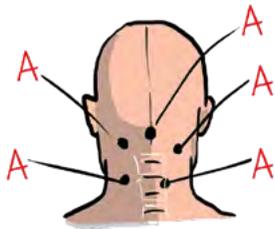
Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador da la bienvenida y posteriormente inicia la introducción a la sesión, explicando que la acupresión es una técnica originaria de la medicina tradicional china. Se basa en la estimulación de unos puntos concretos de nuestro cuerpo para favorecer un bienestar completo. Es muy efectiva para el manejo del estrés, prevención de la formación de trauma e intervención en caso de que éste exista. Ayuda en el alivio del dolor y diferentes funciones; así como en la armonización de los diferentes sistemas internos.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>La facilitadora o el facilitador deberá llevar impresas las ilustraciones que se muestran para esta sesión. De esta forma, las podrá mostrar al grupo para que todos y todas puedan verlas.</p>

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

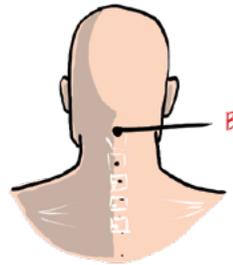
Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El ejercicio consiste en que con los dedos se haga presión en los siguientes puntos del cuerpo. La presión debe ser firme y profunda, pero que no cause dolor. La facilitadora o facilitador modelará los toques y cada quien se los auto-administrará, mientras respiran profundamente:</li> <li>2. Para una mejor función se puede realizar en parejas, de lo contrario que la facilitadora o el facilitador, muestre con sus dedos los puntos del cuerpo para que el/la participante lo haga después sin ayuda.</li> </ol>	<p>30 minutos</p>	<p>Música tranquila, cojines. Imágenes que se muestran, impresas para que sean visibles para las y los participantes.</p>

## Acupresión relajante

A) Estrés y agotamiento:



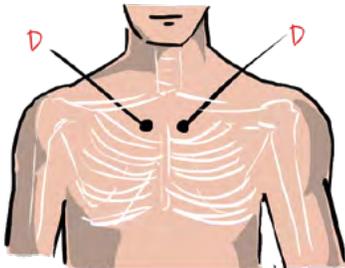
B) Dolor de cabeza e insomnio:



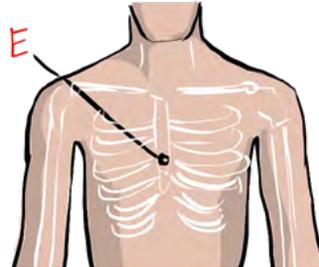
C) Dolor de espalda:



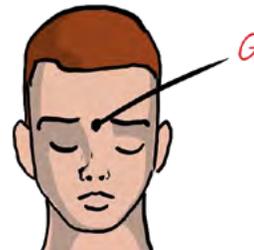
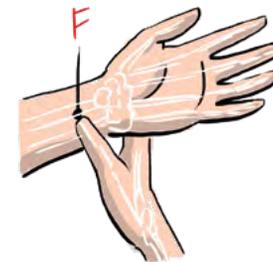
D) Ansiedad o depresión:



E) Control emocional: depresión:



F) Insomnio, estrés:



G) Dolor de cabeza, atención y memoria:

## TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Después de repetir varias veces el ciclo, la facilitadora o facilitador les recomienda aplicarlo en casa, en un espacio tranquilo y si prefieren con música relajante. La facilitadora o el facilitador realiza una sesión de preguntas, para ello puede apoyarse en: ¿Cómo se sintieron?, ¿Es útil para ustedes conocer estos masajes?, ¿Qué piensan del estrés y sus afectaciones a las personas?. De esta manera se socializa la actividad y valoramos la opinión de las y los participantes.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Los participantes se sienten más relajados.</p>	5 minutos	Música relajante

## PLAN DE SESIÓN 4

## Mandalas y mantras

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Mandalas y mantras****Fase de implementación:**

Intensiva/contención

**Área de trabajo:**

El suelo y trabajarán de pie.

**Número de la sesión: 4****Semana de trabajo: 2****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar tranquilo, libre de ruidos, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

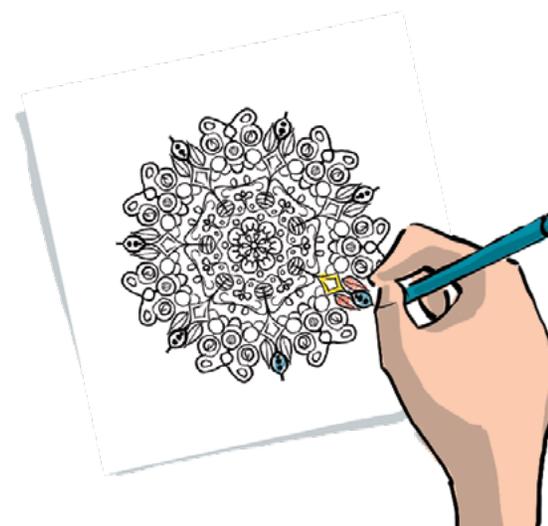
Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Aprender y practicar esta técnica para relajarse, descansar la mente y los sentidos, mediante la armonía de sus formas y figuras.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Meditación, auto-contención.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador da la bienvenida y explica que un Mandala es una palabra sánscrita que significa “rueda”, “círculo”. Consiste en la realización ritual de un dibujo circular (en analogía con el proceder de la vida, el movimiento, los astros, las estructuras celulares, etcétera) con la intención, en ocasiones terapéuticas, de percibir y desarrollar un fundamento en torno al cual gire toda la existencia. Es una práctica que -según las tradiciones orientales- puede re conectarnos con nosotros mismos y propiciar la armonía espiritual.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Impresiones con ejemplos de Mandalas</p>

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durante las clases que se impartan, los participantes pueden tener uno o más Mandalas para iluminar mientras las actividades lo permitan. Esto te ayudará a tener su atención aunque estén pintando.</li> <li>2. Durante esta sesión las y los participantes pueden tener uno o más mandalas para iluminar mientras las actividades lo permitan.</li> <li>3. La actividad consiste en iluminar diferentes mandalas combinando colores, haciéndolo con un ritmo cadencioso, suave, todo el tiempo respirando con el abdomen y poniendo la atención plena en la actividad.</li> <li>4. La facilitadora o facilitador puede intervenir de vez en cuando explicando que su diseño intuitivo nos habla de nosotros mismos y del tipo de vida que llevamos. Nos permite parar para reflexionar sobre nuestra situación interior y para encontrar respuesta a importantes cuestiones existenciales.</li> </ol>	<p>30 minutos</p>	<p>Contornos de mandalas, colores. Música relajante</p>

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Las y los participantes exponen sus mandalas en un tendedero para que los demás los vean. Para cerrar, la facilitadora o facilitador les pregunta a las chicas y los chicos, qué sintieron al hacer la actividad y les recomienda practicarla en sus casas, cuando lo necesiten.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Los participantes están satisfechos con sus mandalas.</p>	5 minutos	Cordel o mecate para realizar un tendedero Pinzas para sujetar los trabajos realizados en el tendedero

# PLAN DE SESIÓN 5

Diario

**Nombre del Programa:**  
Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Diario

**Fase de implementación:** Intensiva/contención  
**Área de trabajo:** Se trabaja en el piso, sobre tapetes o cojines.

**Número de la sesión:** 5  
**Semana de trabajo:** 3

**Fecha:**  
**Duración de la sesión:** 45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**  
**Técnica de facilitación:** Demostración-ejecución

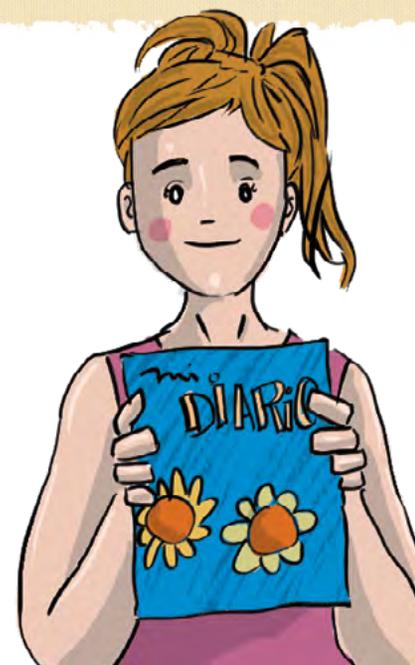
**Requerimientos del lugar:** Lugar ventilado, iluminado y tranquilo.  
**Perfil de los participantes:** Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Contar con una herramienta de expresión emocional que sea privado y personal, el cual disminuya la angustia de situaciones cotidianas.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-contención, auto-conocimiento.



## PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador les da la bienvenida a las chicas y chicos y les explica la importancia de expresar lo que sentimos y pensamos, aunque antes de pensar en confiar en alguien más, es importante que confiemos en nosotros mismos. Es por ello que tenemos que encontrar formas de aprender a conocernos mejor, y un diario nos puede ayudar.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>N/A</p>

## SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La actividad consiste en la elaboración de un diario personal en el cual los adolescentes van a plasmar lo que les sucede en el día, sus temores, sus dudas, sus alegrías. La idea es que lo tomen como un hábito personal.</li> <li>2. La libreta para comenzar ese diario la llevará cada quien en esta sesión y la adornará con los materiales disponibles, de manera que tenga su sello personal.</li> <li>3. En esta sesión escribirán su primera hoja, en la que anotarán cómo se sienten hoy, así como lo que les ha ocurrido en este día.</li> <li>4. La facilitadora o el facilitador recomendará a las chicas y a los chicos participantes, que cada noche antes de dormir, dediquen unos minutos para escribir en su diario las emociones principales que vivieron ese día.</li> </ol>	<p>35 minutos</p>	<p>Libretas, pinturas, plumines, diamantina, pegamento, etc.</p>

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador les pedirá que cuiden mucho su diario para que sea algo personal y que si alguna vez sienten algo muy intenso que crean que no pueden controlar, se lo digan a algún adulto de su confianza.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Cada adolescente tiene su diario.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>N/A</p>

## PLAN DE SESIÓN 6

## Línea del tiempo emocional

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Línea del tiempo emocional****Fase de implementación:**

Intensiva/contención

**Área de trabajo:**

El suelo y trabajarán de pie.

**Número de la sesión: 6****Semana de trabajo: 3****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

Lugar ventilado, iluminado, libre de ruido.

**Perfil de los participantes:**

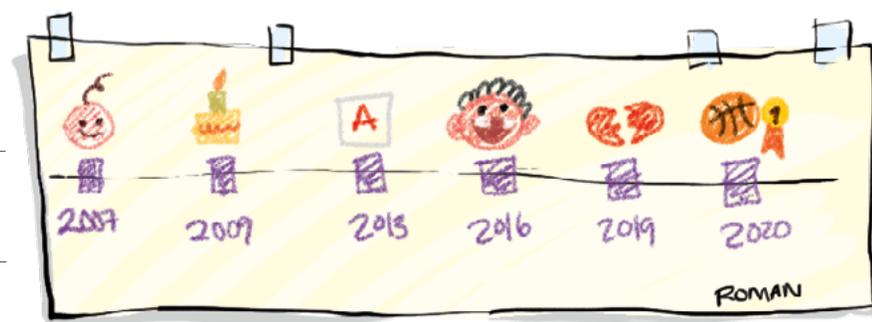
Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Identificar los principales eventos que han marcado la vida de las y los participantes, tanto negativas como positivas.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-conocimiento, reflexión.



## Línea del tiempo emocional

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador les da la bienvenida a las chicas y a los chicos participantes, haciendo la reflexión que todos nosotros somos resultado de las experiencias que hemos acumulado a través del tiempo; algunas de ellas nos han gustado y otras no tanto, pero todas ellas nos han enseñado a ser quienes somos en la actualidad. Es por ello que no debemos tratar de olvidar experiencias, sino aprender de ellas.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. En esta sesión las y los adolescentes elaborarán una línea del tiempo e identificarán los momentos que han marcado sus vidas. Con el objetivo de analizar qué situaciones las han formado hasta ser las y los jóvenes que son actualmente.</li><li>2. Utilizarán crayones y recortes de revistas para ilustrar algunos de estos sucesos. La facilitadora o el facilitador explicará al grupo cómo se hace una línea de tiempo y cómo se deben identificar los elementos más trascendentes (ejemplo: un cumpleaños muy feliz, unas vacaciones inolvidables, el primer día de clase, el cumpleaños de la abuelita, un partido de fútbol muy importante, etc.). Podrá pedir a las y los participantes que mencionen otros ejemplos.</li></ol>	35 minutos	Revistas, tijeras, pegamento, crayones.

## Línea del tiempo emocional

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Al finalizar la actividad, si así lo desean (no es obligatorio), las y los adolescentes pueden compartir algo de su línea del tiempo, y también pueden expresar qué sintieron realizando esta actividad.</p> <p>La facilitadora o facilitador cierra la sesión, agradeciendo la confianza y recordando que para que el grupo se haga fuerte es necesario que lo que aquí se comparta no se mencione fuera de las sesiones.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Los participantes plasman algunas de sus experiencias en la línea del tiempo.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 7

## Abrazo de la mariposa

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Abrazo de la mariposa****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Preferentemente en el suelo.

**Número de la sesión: 7**

**Semana de trabajo:** 4

**Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar iluminado, tranquilo, ventilado.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Aprender esta técnica de relajación para cuando el estrés se vea reflejado en una respiración intranquila o en opresión en el pecho.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-relajación, Auto-contención.



## Abrazo de la mariposa

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador les da la bienvenida, compartiendo con ellos, que El Abrazo de la Mariposa es una técnica de regulación emocional creada por Lucina Artigas, que es una psicóloga mexicana y fue creada en su trabajo con los supervivientes del huracán Paulina (fue un huracán muy fuerte que azotó las tierras del sur de México en octubre de 1997).	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. El Abrazo de la Mariposa consiste en cruzar los brazos sobre el pecho, la punta del dedo medio de cada mano debe quedar debajo de la clavícula, y el resto de los dedos y de la mano se apoyan naturalmente. Mano y dedos deben quedar lo más verticalmente posible (los dedos dirigidos hacia el cuello, no hacia los brazos). Una vez hecho esto, se pueden entrelazar los dedos pulgares (formando el cuerpo de la mariposa) y los otros dedos formarán sus alas.</li><li>2. Una vez que tienen la posición, las chicas y los chicos, sentados en flor de loto (la facilitadora o el facilitador deberá mostrar como es la postura de sentarse como flor de loto), cierran los ojos y empiezan a observar cómo está su respiración en ese momento.</li><li>3. Posteriormente tratan de ubicar el ritmo de los latidos de su corazón y los imitan con sus manos, moviendo una palma tras otra golpeando levemente el pecho.</li><li>4. Lo que tratarán de hacer ahora es disminuir el ritmo que llevan sus manos, con la idea de disminuir también el ritmo de los latidos de su corazón, sintiendo cómo se calman poco a poco.</li></ol>	20 minutos	Música relajante Un cojín o tapete para sentarse en el suelo

## Abrazo de la mariposa

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Después de un tiempo de repetir la actividad, la facilitadora o facilitador les explica que con esta técnica pueden tranquilizarse en los momentos en que se sientan con la respiración agitada o que sientan que los latidos de su corazón van muy rápido y fuerte.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las y los adolescentes se miran relajados después de la actividad.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 8

## Autorretrato de la autoestima

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Autorretrato de la autoestima****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Estarán de pie, y con una base en donde apoyarse para dibujar.

**Número de la sesión: 8****Semana de trabajo: 4****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Lugar iluminado, tranquilo, ventilado.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Fomentar el auto-conocimiento y la auto-aceptación, por medio del reconocimiento de su mismo rostro.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Auto-conocimiento y auto-aceptación.



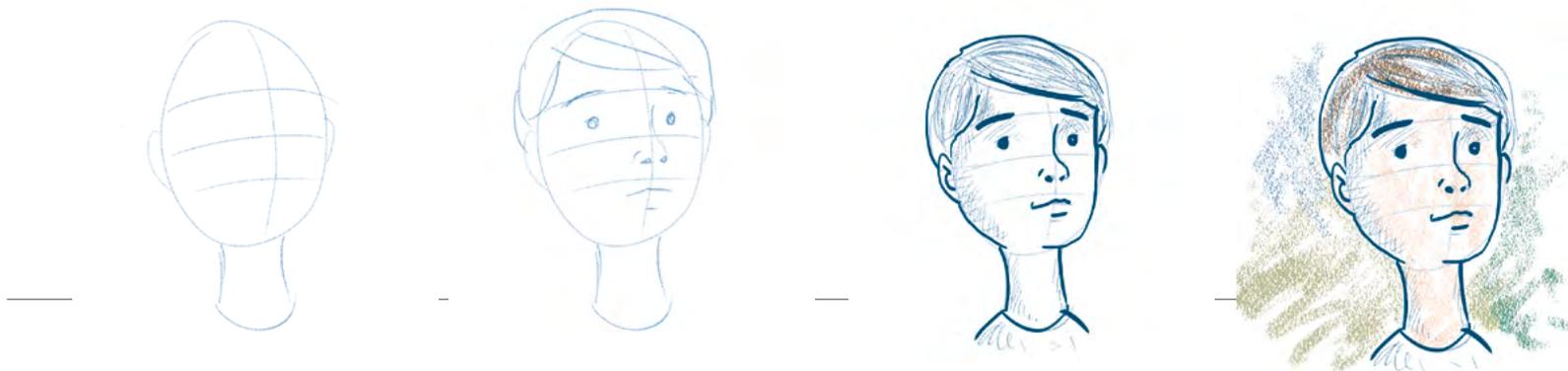
## Autorretrato de la autoestima

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador dará la introducción y la bienvenida para las y los participantes, mencionando que en esta sesión tendrán una clase de arte al cual, la cual no se calificará, ya que lo importante no es la calidad de su dibujo, sino el mirarse a sí mismos (as).	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Para realizar esta actividad los participantes tendrán que tener un espejo del tamaño de una hoja de libreta, en donde puedan mirar su rostro, por lo que tienen que encontrar un lugar en donde apoyen el espejo y su hoja.</li><li>2. Una vez instalados, observarán su rostro y seguirán las indicaciones para dibujar un rostro que les irá diciendo la facilitadora o facilitador, las cuales se basan en los siguientes cuatro pasos:</li></ol>	35 minutos	Hojas blancas, espejo, crayones.



## Autorretrato de la autoestima

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador terminará la sesión recordando que la intención del ejercicio no es ver qué tan bien dibujo, sino que se observen un rato a sí mismos, entendiendo que todos tenemos belleza y nuestra belleza es diferente a la de los demás.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Cada participante tiene su autorretrato.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 9

### Caja de la autoestima

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Caja de la autoestima****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Requiere una superficie plana para escribir.

**Número de la sesión: 9****Semana de trabajo: 5****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio ventilado, iluminado, tranquilo.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Fortalecer la auto-imagen y el autoestima de los participantes.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Autoestima



## Caja de la autoestima

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Para comenzar, la facilitadora o facilitador les explica a los participantes que el autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida, eficacia personal, y sentirse merecedor de afecto y aceptación, incluye el respeto a uno mismo.</p> <p>También menciona que la formación de la autoestima depende de muchos factores externos, pero que lo más importante es que nosotros mismos construyamos una imagen positiva de nosotros mismos para que nos sintamos satisfechos con lo que hacemos.</p>	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La facilitadora o facilitador les proporcionará a las chicas y a los chicos, muchos papelitos a cada quien (los puede poner en el centro de la mesa), y cada adolescente escribirá en los papeles una cosa de sí mismo que consideren que sea buena, por ejemplo las fortalezas, habilidades, lo que consideran que les queda bien, sus talentos, los logros que hayan obtenido, etcétera.</li><li>2. Posteriormente van a juntar todos los papelitos y los colocarán en una caja que sólo ellos sabrán en dónde está.</li><li>3. La elaboración de esta caja de la autoestima ayuda a recordar todos esos elementos positivos de uno mismo y también les ayudará en los momentos difíciles, como se verá más adelante.</li></ol>	35 minutos	Caja, papelitos, bolígrafos.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>El uso de esta caja de la autoestima es el siguiente: cuando la o el adolescente en su vida diaria se sienta desanimado, triste o que sienta que fracasó en algo, acudirá a su caja de la autoestima y sacará un papelito al azar para leerlo, si necesita puede sacar dos o más papelitos. Esto será un recordatorio de sus fortalezas y le ayudará a sentirse mejor.</p> <p>La facilitadora o el facilitador realizará las siguientes preguntas al grupo: ¿qué les pareció la actividad?, ¿Cómo se sienten?, ¿Cómo te ayudará ésta caja de la autoestima en tu vida?</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Cada participante hace varios papelitos y los guarda en su caja. Se observan motivados, sonrientes.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 10

## Es mi vida

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Es mi vida****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Requiere superficie firme para escribir.

**Número de la sesión: 10****Semana de trabajo: 5****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**

Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio tranquilo, ventilado, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

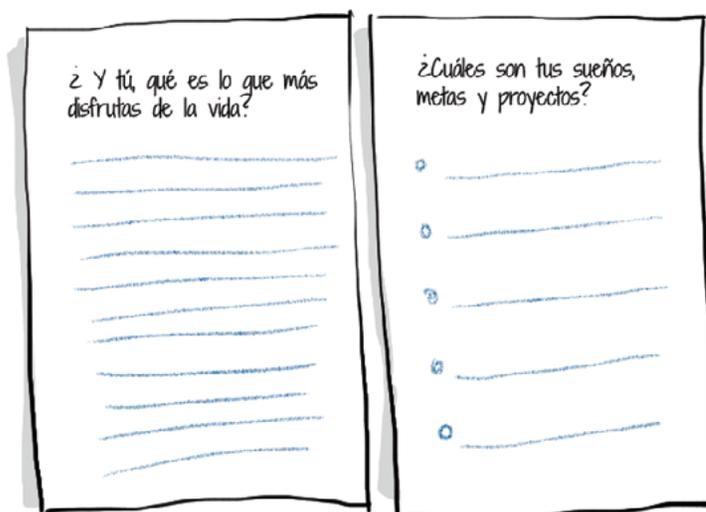
Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Aportar en la elaboración de un proyecto de vida de las y los adolescentes.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Planeación, proyección hacia el futuro.



Descarga de aquí  
la ficha de datos

## PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador da la bienvenida, explicándoles la importancia de construir un plan de vida, el cual guíe nuestras acciones del día a día. Es por ello que harán un ejercicio en donde reflexionen sobre qué es lo que quieren lograr en su futuro, y los demás serán un motivador para que lo logre.	5 minutos	N/A

## SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La facilitadora o facilitador les entregará el formato de “Es mi vida” impreso a cada uno de los participantes; o bien, puede hacer uno en grande para que los adolescentes lo copien:</li> <li>2. Se les dará un tiempo para contestarlo y si la facilitadora o facilitador observa que a alguien le cuesta contestar, se acercará motivando a hacerlo por medio de preguntas detonadoras como “por ejemplo, ¿te gusta practicar algún deporte?”</li> </ol>	35 minutos	Formato de actividad impresa

## TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Al finalizar la actividad se les pide que compartan lo que escribieron (si alguien no quisiera, se respeta su decisión). La facilitadora o facilitador debe cuidar que las y los participantes respeten a quien está hablando, que no se rían sino que tengan una actitud de apoyarle en sus sueños, para que los demás le apoyen también.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Los participantes se sienten motivados para emprender las acciones de su formato.</p>	5 minutos	N/A

# PLAN DE SESIÓN 11

## Taka taka

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Taka taka****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Se requiere una superficie plana para trabajar en la elaboración del juguete.

**Número de la sesión: 11****Semana de trabajo: 6****Fecha:****Duración de la sesión:**

50 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio ventilado, tranquilo, iluminado.

**Perfil de los participantes:**

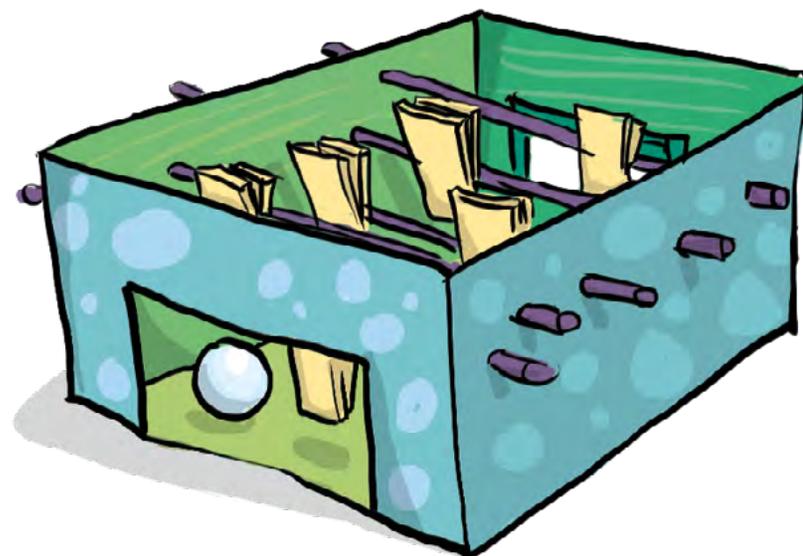
Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Disminuir los niveles de estrés por medio del juego colaborativo y la diversión.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Elaboración de juguetes con material reciclable.

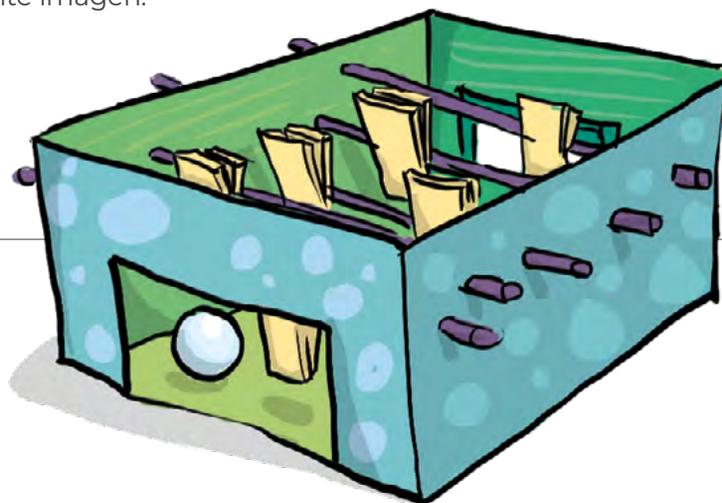


## PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador les muestra la imagen del juguete por elaborar (puede llevar impresa la ilustración que se muestra en la página anterior para que las y los participantes puedan verla), y les entrega los materiales con que lo harán. Depende del tamaño del grupo, se pueden elaborar varios o uno solo. La elaboración será colaborativa y todos participarán con algo.	5 minutos	N/A

## SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El taka taka es un juguete elaborado con materiales reciclados, como se puede observar en la siguiente imagen:</li> </ol>	40 minutos	Caja de zapatos, popotes o palitos de madera, pinzas para ropa (preferentemente de madera), una pelota pequeña y ligera, plumines para decorar.



## Taka taka

2. Se puede reforzar con los materiales que el grupo considere, a fin de que pueda aguantar varias horas de juego.
3. Al finalizar el juguete, el o los grupos disfrutarán el juego que consiste en hacer girar los popotes con pinzas tratando de meter gol a la portería contraria.
4. Dependiendo del número de participantes, se puede organizar un pequeño torneo.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Al finalizar el juego, se puede proponer dejarlo en el salón (si es en la casa se puede guardar), con la finalidad de ocuparse de vez en cuando para desestresarse. <b>EVALUACIÓN:</b> Las y los participantes terminan la sesión relajados y divertidos.	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 12

### Anillo del Rey

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Anillo del Rey****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Preferentemente en el suelo, sentados en cojines o en tapetes.

**Número de la sesión: 12****Semana de trabajo: 6****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio libre de ruido, iluminado y ventilado.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Reflexionar, por medio de un cuento, acerca de las dificultades que nos puede presentar la vida.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Pensamiento reflexivo.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Para comenzar, la facilitadora o facilitador les da la bienvenida a las chicas y los chicos, y les pide acomodarse en el suelo en semicírculo, sobre los tapetes o cojines en una posición cómoda.	5 minutos	Tapetes o cojines para sentarse en el piso

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>A continuación, se procede a la lectura del cuento, pueden hacerlo todos, leyendo un fragmento cada quien, o bien, solamente la facilitadora o facilitador:</p> <p>Una vez un rey citó a todos los sabios de la corte, y les informó:</p> <p>“ He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo”.</p> <p>Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes eruditos que podían haber escrito grandes tratados; pero ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada que complaciera los deseos del poderoso rey.</p>	20 minutos	Cuento impreso

El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:  
“No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje”.  
“¿Cómo lo sabes?”, Preguntó el rey.

“Durante mi larga vida en el palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y estuve a su servicio. Cuando nos dejó, lo acompañé hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje”. En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

“Pero no lo leas”, dijo. “Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación”. Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado. Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y sus oponentes eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se terminaba, frente a él había un precipicio y un profundo valle. Caer por él, sería fatal y no podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino; podía escuchar el trote de los caballos, las voces, su proximidad.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento, simplemente decía: “Esto también pasará”. En ese momento fue consciente que había a su alrededor un gran silencio. Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o haberse equivocado de camino, pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no sentía el trotar de los caballos.

---

El rey se sintió profundamente agradecido con el sirviente y el maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado. Ese día, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile. El rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo: “Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo”.

“¿Qué quieres decir?, Preguntó el rey. “Ahora estoy viviendo una situación de euforia, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo”.

“Escucha”, dijo el anciano. “Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero”.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: “Esto también pasará”. Y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. La adversidad es tan transitoria como los tiempos felices. Entonces el anciano le dijo:

“Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes, como el día y la noche; hay momentos de alegría y otros de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas”.

---

## TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Al terminar la lectura, se cede la palabra a las y los adolescentes para preguntarles a qué creen que se refiere el cuento. Se moderan las participaciones y al final se reflexiona sobre que las dificultades que pudieran estar atravesando en sus vidas son pasajeras, al igual que los momentos de calma que se tienen. Esto se debe a que todo en la vida es pasajero.</p> <p>Para finalizar, la facilitadora o el facilitador agradece al grupo, pregunta si les gusto el cuento y qué parte es la que más recuerdan y por qué.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las y los participantes comparten sus ideas respecto a la historia del cuento.</p>	20 minutos	N/A

# PLAN DE SESIÓN 13

## Mensaje de espaldas

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Mensaje de espaldas****Fase de implementación:**

Normalización

**Área de trabajo:**

Espacio abierto.

**Número de la sesión: 13****Semana de trabajo: 7****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

Espacio abierto, amplio, puede ser el patio.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Reforzar el autoestima, por medio del apoyo de sus compañeros (as)

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Autoestima y confianza grupal.



## Mensaje de espaldas

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador comienza hablando sobre la importancia que tiene la opinión de los demás, en especial durante la adolescencia. Esto puede ser algo útil, pero también puede volverse negativo cuando se les da importancia de más a las críticas de las demás personas. Es por ello que es necesario ser selectivos sobre qué escuchamos y qué no.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La actividad consiste en que cada persona va a ponerse de espaldas en un rincón del espacio y los demás participantes se pondrán también de espaldas a ella o él.</li><li>2. La facilitadora o facilitador le pedirá al grupo que den su opinión sobre la persona que en ese momento está de espaldas. Guiará la actividad para que prevalezcan los comentarios positivos, por medio de preguntas y sugerencias.</li><li>3. La persona que está de espaldas no puede hablar ni ver quién está emitiendo cada comentario.</li><li>4. Así van a ir pasando uno por uno hasta que hayan pasado todas o todos.</li><li>5. La facilitadora o el facilitador pedirá a quienes participen, escriban en un post-it la cualidad positiva que resalta de su compañera o compañero y que le coloque en la espalda el papelito, también puede ponerle un mensaje positivo y motivador.</li></ol>	35 minutos	Post-it de colores

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Al finalizar, la facilitadora o facilitador les preguntará a las chicas y chicos, cómo se sintieron con la actividad y les invitará a que aprendan a seleccionar los comentarios que escuchan, siendo pacientes con los que no les gustan, aprendiendo de ellos; y por otro lado, sintiéndose bien con los que le halagan alguna cosa.	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 14

## Gustos y habilidades compartidas

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Gustos y habilidades compartidas****Fase de implementación:**

Estabilización/calma

**Área de trabajo:**

Se requiere una superficie sólida para escribir.

**Número de la sesión: 14****Semana de trabajo: 7****Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:**

**Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución

**Requerimientos del lugar:**

Espacio tranquilo, iluminado, ventilado.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Desarrollar en las y los participantes, la confianza hacia los demás, en este caso hacia sus compañeros (as)

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Confianza social.



### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Para comenzar, la facilitadora o facilitador explica la importancia de confiar en las demás personas. Sabemos que existe un riesgo en ello, porque a veces nos encontraremos a personas que no sean confiables, sin embargo, debemos saber elegir a las y los amigos para que las cosas que nos pasen podamos compartirlas con alguien.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>N/A</p>

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La actividad consiste en que cada persona va a escribir en una hoja, algo muy especial de ella o él, puede ser una habilidad para realizar algo, o una cualidad o un gusto por algo especial (ejemplo: me gusta bailar salsa, o soy muy bueno tocando guitarra, o me gustan mucho los caballos, o me gusta pintar, etc.), Siempre en positivo, algo que no le hayan platicado a nadie. No pondrán su nombre o firma, solamente aquello que quieran compartir.</li> <li>2. Las hojas se van a doblar bien y se van a depositar en una caja o bolsa que no sea transparente y se van a revolver bien.</li> <li>3. Posteriormente, cada quien va a sacar un papel, lo va a leer y tratará de identificar a quien pertenece esa cualidad o habilidad. En caso de adivinar, la chica o el chico, dará un abrazo a su compañero y lo felicitará por esa cualidad. En caso de no adivinar, alguien más del grupo puede ayudarlo.</li> </ol>	<p>30 minutos</p>	<p>Hojas, lápices, caja o bolsa oscura.</p>

## TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador, les pregunta a las chicas y chicos, cómo se sintieron con la actividad, reflexionando que la actividad realizada ayuda a tener confianza con nuestros compañeros y de esa forma, también nos conocen mejor. Y eso es útil, ya que es liberador el compartir con alguien más lo que nos gusta hacer.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Las y los adolescentes manifiestan haberse sentido bien con la actividad, a pesar de los nervios que puede causar el compartir cosas personales.</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 15

### Aplicación del termómetro de las emociones.

**Nombre del Programa:**

Recuperación psicosocial para las niñas, niños y adolescentes afectados por la emergencia sanitaria por Covid-19

**Título de la Sesión: Aplicación del termómetro de las emociones.****Fase de implementación:**

Salida

**Área de trabajo:**

Pueden estar sentados o parados.

**Número de la sesión: 15****Semana de trabajo: 8****Fecha:****Duración de la sesión:**

30 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

Espacio de trabajo donde se han realizado las actividades.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Evaluar el aprendizaje de las niñas y niños; evaluar su estado emocional con el Test de las emociones.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Control y recuperación emocional.



## Aplicación del termómetro de las emociones

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador anunciará el cierre del programa, mencionando la importancia de revisar cómo es que terminan el proceso las y los participantes.	5 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>Nuevamente la facilitadora o facilitador entregará un termómetro de las emociones para cada participante, a fin de que los adolescentes lo contesten durante una semana, y así registren sus emociones.</li> <li>Cada participante describirá cómo se ha sentido en el programa, qué es lo que más le gustó, qué es lo que aprendieron y qué se puede mejorar. Para realizar esta actividad se sugiere que el facilitador/a se apoye en una dinámica.</li> </ol>	20 minutos	Test Termómetro de las emociones.

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador agradece la participación y dirige la organización del evento final que será en la siguiente sesión.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> La evaluación final del programa será con el termómetro de las emociones que se entregarán en la siguiente sesión (sesión 16).</p>	5 minutos	N/A

## PLAN DE SESIÓN 16

### Sesión de cierre y convivio

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión:** Sesión de cierre y convivio**Fase de implementación:**

Normalización

**Área de trabajo:**

Campo abierto.

**Número de la sesión:** 16**Semana de trabajo:** 8**Fecha:****Duración de la sesión:**

45 minutos

**Nombre de la facilitadora o facilitador:****Técnica de facilitación:**  
Demostración-ejecución**Requerimientos del lugar:**

De preferencia, un espacio abierto, con naturaleza, en donde las y los adolescentes puedan jugar.

**Perfil de los participantes:**

Adolescentes de 12 a 17 años

**Objetivo específico de la Sesión:**

Dar cierre al programa, con una actividad lúdica que fomente la cohesión familiar y grupal, así como el reconocimiento por su participación.

**Habilidades a desarrollar en niñas y niños:**

Socialización, convivencia, juego.



Sesión 16 - Sesión de cierre y convivio

## Sesión de cierre y convivio

### PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
La facilitadora o facilitador recuerda el propósito del programa, que fue ayudar a la recuperación psicosocial derivado de la pandemia; agradece la participación y reconoce el esfuerzo.	10 minutos	N/A

### SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>Se exponen los trabajos realizados en el área del salón o la casa en donde se haya trabajado. Los participantes hacen un recorrido para verlos y la facilitadora o facilitador hace un recordatorio de la actividad.</li><li>La facilitadora o facilitador organiza juegos, como futbol, basquetbol o todos los que le parezcan divertidos. También pueden sacarse fotos grupales, selfies, etc.</li></ol>	35 minutos	Balón de futbol o basquetbol, costales

### TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Las y los adolescentes entregan los Test de los termómetros de las emociones, los cuales serán procesados por la facilitadora o facilitador.</p> <p>La facilitadora o facilitador agradece el trabajo y compromiso y hace recomendaciones finales, que pueden ser el dar continuidad a las actividades en casa para que no pierdan la práctica.</p> <p>Se sugiere que los participantes lleven algún alimento sencillo para compartir y convivir en el cierre.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Termómetro de las emociones.</p>	5 minutos	Alimentos, Termómetro de las emociones contestado

# Colección de *apapachos*



Actividades en casa para padres/madres,  
cuidadoras y cuidadores.



## 8. Actividades en casa para padres/madres y cuidadoras o cuidadores

Como se revisó en los lineamientos básicos, este programa está diseñado para poder ser aplicado en la casa, la escuela o las organizaciones comunitarias; sin embargo, independientemente del lugar en donde se lleve a cabo, el papel de los padres, madres y/o cuidadoras o cuidadores es determinante en la contención emocional de las niñas, niños y adolescentes. La manera en que las niñas, niños y adolescentes afronten las dificultades de la vida dependerá de cómo las afrontan sus cuidadoras o cuidadores, ya que son los encargados de brindarles estructura psíquica y de enseñarles cómo reaccionar ante situaciones de crisis.

Es por ello que en el presente manual se incluye este apartado, con la intención de que las madres, padres y cuidadoras o cuidadores cuenten con elementos suficientes para saber qué hacer ante las reacciones conductuales de sus hijas o hijos, bajo el entendimiento de que éstas pueden ser diversas e inesperadas. Por otro lado, se debe asumir que los padres, madres y cuidadoras o cuidadores también son seres humanos que pueden experimentar en sí mismos altos niveles de estrés ante lo atípico de circunstancias como la pandemia por Covid-19, por lo tanto, es menester que ellas o ellos también se mantengan en una auto-observación constante que les permita identificar afectaciones en sus emociones, y así poder llevar a cabo acciones de auto-cuidado.

La ejecución de estas actividades puede ser variable, pues depende de si el programa está siendo llevado a cabo en una escuela, en una organización comunitaria o en la misma casa de las personas. Se presenta aquí como sesiones, las cuales pueden intercalarse con las de las niñas, niños y adolescentes u organizarse por las y los facilitadores bajo diferentes formas de organización, por ejemplo:

- Si el programa se lleva a cabo en las escuelas: Realizar una actividad en cada reunión mensual de padres de familia. También pueden usarse medios virtuales como Zoom o Google Meet para hacerlo.
- Si el programa se lleva en la organización comunitaria: citar a una sesión con padres y madres de familia, de forma quincenal o mensual para realizar las actividades.
- Si el programa se lleva a cabo en casa: El padre, madre o cuidador, deberá apartar un espacio para sí, en un horario en el que las niñas, niños y adolescentes no estén ocupados con sus clases o actividades propias. Al igual que con las niñas, niños y adolescentes, las actividades pueden adaptarse o repetirse, según las necesidades de cada persona o grupo.

## PLAN DE SESIÓN 1

---

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

---

**Título de la Sesión: Evaluación Diagnóstica: aplicación de Test de estrés del IMSS****Número de la sesión: 1****Duración de la sesión:**

30 minutos

---

**Requerimientos del lugar:**  
Espacio cómodo y relajado

**Perfil de los participantes:**  
Padres y madres de familia

---

## Evaluación Diagnóstica: aplicación de Test de estrés del IMSS

**Objetivo específico de la Sesión:**

Medir los niveles de estrés en que se encuentran los padres, madres de familia o cuidadoras o cuidadores.



Descarga aquí el Test



## Evaluación Diagnóstica: aplicación de Test de estrés del IMSS

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>1. Contestar el Test de estrés del IMSS con la finalidad de detectar el nivel de estrés que se está experimentando en el presente. Este Test es para los padres de familia (no para aplicar a la niña o niño).</p> <p>Esta prueba sirve para saber cuáles son las acciones a seguir según cada nivel de estrés. Mientras que el estrés leve y medio son esperados para la vida adulta y además controlables si se aplican las estrategias adecuadas, los niveles alto y grave pueden ser altamente perjudiciales para la salud, por lo que requieren acciones más específicas y de preferencia, apoyo profesional.</p>	20 minutos.	Test de estrés.

## Evaluación Diagnóstica: aplicación de Test de estrés del IMSS

### TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

#### Instrucciones:

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

#### Resultados:

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

<b>Sin estrés (12)</b>	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
<b>Sin estrés (24)</b>	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
<b>Estrés leve (36)</b>	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
<b>Estrés medio (48)</b>	
<b>Estrés alto (60)</b>	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
<b>Estrés grave (72)</b>	<b>Busca ayuda</b>

\*Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicósomáticos (o CPP)



## PLAN DE SESIÓN 2

## Documental “Superando miedos y tensiones”

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Documental “Superando miedos y tensiones”****Número de la sesión: 2****Duración de la sesión:**

40 minutos

**Requerimientos del lugar:**

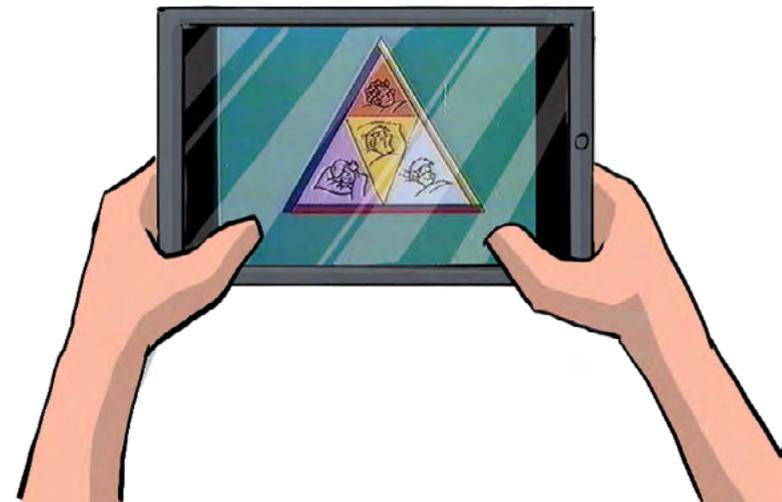
Espacio cómodo y relajado

**Perfil de los participantes:**

Padres y madres de familia

**Objetivo específico de la Sesión:**

Comprender qué es el estrés y sus efectos.



Sesión 2 - Documental “Superando miedos y tensiones”

## Documental “Superando miedos y tensiones”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ver el documental “Superando miedos y tensiones”, una vez o las veces que consideren necesarias.</li><li>2. Tratar de responder las siguientes preguntas:<ol style="list-style-type: none"><li>A) ¿Crees que las tensiones que sufre a lo largo del día puedan tener repercusión sobre su estado de salud?</li><li>B) ¿Cuál es su principal origen de estrés actualmente?</li><li>C) ¿Cree que las niñas, niños o adolescentes también sufran de estrés?</li><li>D) ¿Piensa que la actual pandemia esté elevando los niveles de estrés de alguna forma?</li></ol></li></ol>	20 minutos.	<p>Documental disponible en el siguiente link:</p> <p>Ábrelo con el lector QR de tu teléfono</p> 

## PLAN DE SESIÓN 3

### Ejercicio de relajación (respiración diafragmática)

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Ejercicio de relajación (respiración diafragmática)**

**Número de la sesión: 3**

**Duración de la sesión:**

30 minutos

**Requerimientos del lugar:**

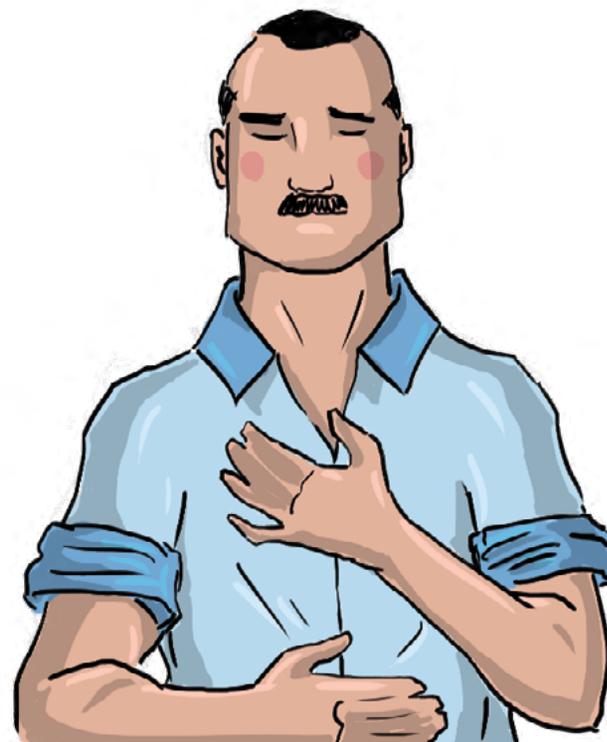
Espacio cómodo y relajado

**Perfil de los participantes:**

Padres y madres de familia

**Objetivo específico de la Sesión:**

Aprender a realizar la respiración diafragmática, como una forma de disminuir los niveles de estrés.



Sesión 3 - Ejercicio de relajación (respiración diafragmática)

## Ejercicio de relajación (respiración diafragmática)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sentarse cómodamente con la espalda recta, poniendo una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago.</li><li>2. Inhalar por la nariz, tranquilamente; cuando se haga, deben concentrarse en que la mano sobre el estómago se levante, mientras que la mano sobre el pecho se mueva poco. Para ello deben dirigir hacia allá el aire en cada respiración.</li><li>3. Exhalar por la boca, expulsando tanto aire como se pueda mientras se contraen los músculos abdominales.</li><li>4. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.</li><li>5. Continuar respirando por la nariz y exhalando por la boca.</li></ol>	20 minutos.	Música relajante

## PLAN DE SESIÓN 4

## Relajación progresiva de Jacobson

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Relajación progresiva de Jacobson****Número de la sesión: 4****Duración de la sesión:**

20 minutos

**Requerimientos del lugar:**

Espacio cómodo y relajado

**Perfil de los participantes:**

Padres y madres de familia

**Objetivo específico de la Sesión:**

Disminuir los niveles de estrés en que se encuentran los padres, madres de familia o cuidadoras o cuidadores.



Sesión 4 - Relajación progresiva de Jacobson

## Relajación progresiva de Jacobson

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### Tiempo de duración

### Materiales requeridos

1. Inhalar profundamente llevando el aire al abdomen. Al exhalar, dejar que el cuerpo empiece a relajarse.
2. Cerrar los puños. Apretar los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantener esa tensión durante 7 segundos y aflojar. Notar cómo brazos y pecho se relajan.
3. Arrugar la frente y mantenerla así durante 7 segundos. A la vez rotar la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Aflojar y sentir la relajación en la zona.
4. Arrugar la cara. Fruncir el entrecejo, los ojos, los labios, apretar la mandíbula y encorvar los hombros. Mantener la posición 7 segundos y aflojar, centrando la atención en las sensaciones que la relajación produce.
5. Inspirar profundamente y arquear la espalda suavemente. Mantener la postura 7 segundos y relajar.
6. Inhalar profundamente y sacar el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantener la posición 7 segundos y soltar. Fijarse bien en lo que se nota en abdomen y espalda al relajar.
7. Flexionar los pies y los dedos de los pies. Tensar los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantener la tensión durante 7 segundos y aflojar.
8. Para terminar, estirar los pies como una bailarina, a la vez que se tensan muslos, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos soltar y sentir la relajación.

**NOTA:** Lo ideal para esta actividad es que alguien vaya dando las instrucciones y otra persona las vaya siguiendo.

## PLAN DE SESIÓN 5

### Contención emocional para las niñas, niños y adolescentes

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

**Título de la Sesión: Contención emocional para las niñas, niños y adolescentes****Número de la sesión: 5****Duración de la sesión:**

20 minutos

**Requerimientos del lugar:**

Espacio cómodo y relajado

**Perfil de los participantes:**

Padres y madres de familia

**Objetivo específico de la Sesión:**

Aprender las estrategias para brindar contención a las niñas, niños y adolescentes en episodios de des-regulación emocional.



Sesión 5 - Contención emocional para las niñas, niños y adolescentes

## Contención emocional para las niñas, niños y adolescentes

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> <li>Esta sesión sirve para aprender estrategias de contención ante situaciones en las que sus hijos presenten un episodio de des-regulación emocional.</li> <li>La premisa es que cuando las emociones presentan elevaciones intensas derivadas de contingencias ambientales o situaciones traumáticas, éstas pueden desbordarse volviéndose problemáticas. Por ello, es importante que se cuenten con habilidades personales para regularlas nuevamente, y cuando es posible que alguien apoye a lograrlo.</li> <li>A continuación se presenta un cuadro en el que se identifican los distintos niveles de des-regulación emocional, sus características y las estrategias de contención aplicadas por los padres, madres o cuidadoras o cuidadores.</li> </ol>	20 minutos.	Test de estrés.

Etapa	Características	Estrategias
<b>1. Escalamiento</b>	Etapa previa a la explosión de ira (desregulación). Puede ser larga o muy corta. Se presentan pequeños cambios conductuales: tensiones, se llega enojado, o inquieto, con el ceño fruncido, contesta mal, se aísla, etcétera.	Acérquese e intente que se desahogue, HAGA CONTACTO VISUAL, AFECTIVO Y SEGURO. Agáchese al nivel del niño. Pregúntele:- ¿te pasa algo?- ¿Te puedo ayudar?- ¿Alguien te hizo algo? -¿Podemos solucionar el problema? Si no se le pasa llévelo a un lugar de calma: "¿vamos a tomar un vaso de agua?" "Demos una vuelta por el patio". Ayúdelo a reconocer la emoción (se puede usar el termómetro de las emociones).

## Contención emocional para las niñas, niños y adolescentes

### 2. Des-regulación

En este período se pierden las inhibiciones. Actúan de forma impulsiva, emocional y explosiva. Pueden gritar, morder, pegar, patear muebles, destruir material o hacerse daño o aislarse y encerrarse en su mundo. La pérdida de control NO ES A PROPÓSITO, y cuando ya ha comenzado la etapa de rabia generalmente sigue su curso.

Se queda con él (ella) en un lugar del exterior (patio, campo), el tiempo que sea suficiente. En ese período acompaña al las niñas, niños y adolescentes, no lo toma ni se acerca si está muy agresivo. Si se puede acercar intenta lo siguiente: "calma todo va a estar bien", "respira profundo", "al parecer estas muy enojado", "a veces yo también me enojo", "tenemos tiempo para que te calmes", "yo estoy aquí para ayudarte", "nadie está enojado contigo" "todo problema tiene solución". Utilice la calma en el lenguaje, tampoco lo sature con mensajes. FRENTE A LA DESREGULACION EL ADULTO DEBE MOSTRAR CALMA Y SEGURIDAD. Retirar a un lugar seguro lejos de objetos que pueda usar para auto agredirse o agredir a otros. Premiar en este período es altamente disfuncional. No regale dulces, no juegos, no juegos de celular ni computador. Tampoco negocie como: «si te portas bien obtendrás tal cosa...» esto es un refuerzo positivo para la conducta.

## Contención emocional para las niñas, niños y adolescentes

### 3. Recuperación

Esta etapa puede llegar pronto o demorarse. Cuando se calma puede no recordar lo ocurrido. Puede haber agotamiento físico por lo que necesite tomar agua o descansar.

Escúchelo. Que explique lo que le pasó, dele importancia a lo que le señala. No lo cuestione, valide sus emociones. Que ventile su estado emocional. Que se “enfríe” bien. Después reflexione sobre los hechos: “parece que algo pasó”, “puedes confiar en mí, cuéntame lo que pasó”, “¿cómo podemos solucionar lo que pasó?”, “tú puedes portarte bien, yo lo sé”. Entréguele alternativas de solución pro-sociales: pedir hablar con un psicóloga o psicólogo o profesora o profesor, pedir disculpa a un compañera o compañero o familiar, comprometerse a trabajar. Dele un abrazo u otra muestra de cariño y cercanía.

## PLAN DE SESIÓN 6

---

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

---

**Título de la Sesión: Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes****Número de la sesión: 6****Duración de la sesión:**

30 minutos

---

**Requerimientos del lugar:**

Espacio cómodo y relajado

**Perfil de los participantes:**

Padres y madres de familia

---

## Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes

**Objetivo específico de la Sesión:**

Identificar signos de riesgo en sus hijas o hijos, que puedan derivar en problemas emocionales y conductuales.



Sesión 6 - Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes

## Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>1. Revisar y aprender los signos y síntomas de riesgo en la niñez y adolescencia, para saber en qué momento hay que pedir ayuda con profesionales de la salud mental.</p> <p>Signos y síntomas de riesgo en la niñez:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>A) Aislamiento</li><li>B) Que no realice sus actividades cotidianas</li><li>C) Pesadillas o terrores nocturnos</li><li>D) Hipersexualización (que le llamen la atención temas sexuales para adultos)</li><li>E) Accesos frecuentes de llanto</li><li>F) Dolores de cabeza o musculares frecuentes</li><li>G) Síntomas de enfermedades gastrointestinales frecuentes, como diarrea o náuseas</li><li>H) Que exprese vergüenza por salir en público</li><li>I) Temor de ir a la escuela o acudir a lugares específicos</li><li>J) Pérdida o ganancia abrupta de peso</li><li>K) Arranques de ira frecuentes</li><li>L) Desinterés por salir de su cuarto</li></ul>	20 minutos.	N/A

## Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Signos y síntomas de riesgo en la adolescencia</p> <ul style="list-style-type: none"><li>A) Desinterés por actividades que antes le gustaban</li><li>B) Pérdida o ganancia abrupta de peso</li><li>C) Descuido en la apariencia personal</li><li>D) Conexión a las redes sociales durante tiempos excesivos</li><li>E) Recelo intenso por compartir lo que hace en las redes sociales</li><li>F) Nuevas amistades de las que no quiera hablar</li><li>G) Aislamiento permanente (por ejemplo en las reuniones familiares)</li><li>H) Conductas erráticas (lenguaje incoherente, caídas, movimientos vacilantes)</li><li>I) Olores extraños provenientes de su habitación (posible consumo de sustancias)</li><li>J) Heridas de cortes en los brazos o las piernas (o recelo excesivo por descubrirse el cuerpo).</li><li>K) Discurso, mensajes acerca de la muerte; también si le gusta exclusivamente música, películas o libros relacionados con la muerte.</li><li>L) Marcas físicas, como moretones, aparecidos con frecuencia.</li></ul>		
<p>En caso de encontrar varios signos de riesgo, comunicarse con profesionales de la salud mental, como lo son los psicólogos, o bien, con algún consejero o profesor de su confianza.</p>		

## PLAN DE SESIÓN 7

---

**Nombre del Programa:**

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

---

**Título de la Sesión: Ejercicios de des estrés para el lugar de trabajo.****Número de la sesión: 7****Duración de la sesión:**

15 minutos

---

**Requerimientos del lugar:**

Lugar de trabajo

**Perfil de los participantes:**

Padres y madres de familia

---

## Ejercicios de des estrés para el lugar de trabajo.

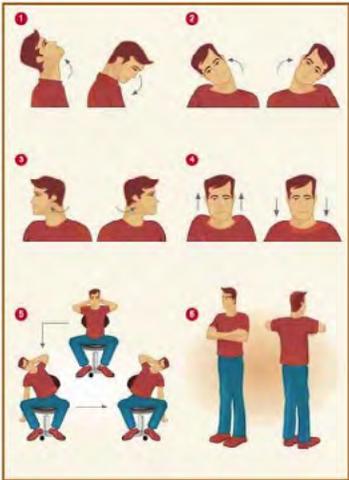
**Objetivo específico de la Sesión:**

Disminuir los niveles de estrés en que se encuentran los padres, madres de familia o cuidadoras o cuidadores.



# Ejercicios de des-estrés para el lugar de trabajo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Esta actividad está pensada para los padres y madres que se la pasan mucho tiempo sentados en algún lugar de trabajo.</li><li>2. Consiste en el detenimiento del trabajo durante algunos minutos para realizar unos ejercicios de des-estrés en el mismo lugar de trabajo.</li><li>3. La idea es realizarlo todos los días durante algunos minutos, hasta que se hagan un hábito.</li></ol>	15 minutos.	Infografía de ejercicios.



Sesión 7 - Ejercicios de des-estrés para el lugar de trabajo.

## PLAN DE SESIÓN 8

### Nombre del Programa:

Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.

### Título de la Sesión: Evaluación final: aplicación de Test de estrés del IMSS

Número de la sesión: 8

Duración de la sesión:  
15 minutos

Requerimientos del lugar:  
Espacio cómodo y relajado

Perfil de los participantes:  
Padres y madres de familia

Sesión 8 - Evaluación final: aplicación de Test de estrés del IMSS



Descarga aquí el Test

## Evaluación final: aplicación de Test de estrés del IMSS

### Objetivo específico de la Sesión:

Medir los niveles de estrés en que se encuentran los padres, madres de familia o cuidadoras o cuidadores.

#### TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

#### Instrucciones:

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

	1	2	3	4	5	6
	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente
Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

#### Resultados:

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

<b>Sin estrés (12)</b>	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
<b>Sin estrés (24)</b>	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
<b>Estrés leve (36)</b>	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
<b>Estrés medio (48)</b>	
<b>Estrés alto (60)</b>	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
<b>Estrés grave (72)</b>	Busca ayuda

\*Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicósomáticos (o CPP)



## Evaluación final: aplicación de Test de estrés del IMSS

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>1. Contestar el Test de estrés del IMSS con la finalidad de detectar el nivel de estrés que se está experimentando después de haber pasado el proceso del programa.</p> <p>Esta prueba sirve para saber cuáles son las acciones a seguir según cada nivel de estrés. Mientras que el estrés leve y medio son esperados para la vida adulta y además controlables si se aplican las estrategias adecuadas, los niveles alto y grave pueden ser altamente perjudiciales para la salud, por lo que requieren acciones más específicas y de preferencia, apoyo profesional.</p>	15 minutos.	Test de estrés.

## Referencias bibliográficas

- Clarina, C. M. (2014). Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la Etapa de Primaria. Universidad Internacional de La Roja, 1–32.
- Escalera, Á. (2009). La relajación en educación infantil. *Innovación y Experiencias Educativas*, 46(16), 1–9.
- González, R. R. (2016). Intervención para la mejora del estrés y ansiedad en niños de Educación Infantil. Universidad de La Laguna, 1–30.
- Guamanquispe, M. S. (2013). El estrés infantil y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de educación básica. Universidad Técnica de Ambato, 1–117.
- Luengo, P. S. (2019). Recomendaciones para la contención emocional. Universidad Valparaíso, 1–15.
- Manning, M., Granstom, N. (2014). *Curso de Arte*. Santillana
- María Gallo, C. L. y M. A. (2020). *Duelo por Covid- 19*. ToolToys.
- Martín, C. R. (2017). DE EDUCACIÓN INFANTIL MINDFULNESS EN EL AULA : UN PROYECTO PARA EDUCAR A NIÑOS CONSCIENTES Nombre de la alumna : Carmen Romera Marín Nombre de la tutora : Ana Belén Górriz Plumed Área del Conocimiento : Psicología evolutiva. Universitat Jaume\* I, 1–27.
- Martínez, S. (2009). Arte-terapia con niños en edad preescolar. *Papeles de arte-terapia y educación artística para la inclusión social* 4, 159–175.
- Narbona, D. M., & Valenzuela, L. P. (2016). *Manual de juegos hechos de Material Reciclado*. Universidad Andrés Bello.
- Save the Children. (2020a). *Cómo abordar Coronavirus por edad* (p. 1).
- Save the Children. (2020b). *Cronograma de actividades para la cuarentena*. (pp. 1–3).
- Save the Children. (2020c). *Guía para el autocuidado en casa* (pp. 1–9).
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y Atentos como una rana. La meditación para los niños. con sus padres*. Kairós.
- Tejeda, S. M. (2013). Programa de arte terapia cre-arte para modificar la autoestima en las adolescentes de fundaniños. Universidad Rafael Landívar.
- United Nations International Children’s Emergency Fund. (2020). *Actividades en casa para Niñas y niños*. 1–13.
- Velasco, J. T. (2019). Técnicas de contención emocional y manejo del estrés. Programa de Fortalecimiento Para La Seguridad Den Situación de Vulnerabilidad. 46–86.
- Velasco, J. T., & Medel, M. T. (2017). *Manual del facilitador. Estrategias para el desarrollo de habilidades cognitivas y manejo de estrés*. Programa de Fortalecimiento Para La Seguridad Den Situación de Vulnerabilidad, 2–95.

## MISIÓN

Construir capacidades en niñas, niños y adolescentes en condiciones de carencia, exclusión y vulnerabilidad para mejorar sus vidas, y que se conviertan en líderes que generen cambios positivos en sus comunidades.

Promover sociedades cuyos individuos e instituciones valoren, protejan y fomenten los derechos de la infancia.

Enriquecer las vidas de nuestros seguidores a través del apoyo que brindan a nuestra causa.

## VISIÓN

Un mundo en el cual niñas y niños ejercen sus derechos y alcanzan su potencial.

## CRÉDITOS

### Directora Nacional:

Sonia Bozzi

### Gerente de Programas:

Morgane Bellion

### Especialista de Protección a la Niñez:

Yil A. Felipe Wood

### Especialista de Calidad Programática:

Silvia Herrera Balaguera

## Selección, redacción y adaptación de contenidos:

Yil A. Felipe Wood

Carlos A. Hernández Armas

Alejandra Ochoa Rodríguez

## Colaboradores:

Laura Cortés Ventura

Ma. Alejandra González Manjarrez

Aurora Guerrero Lucas

Sergio A. Hernández Mendoza

Carla K. Tapia Domínguez

Martin Vázquez Hernández

## Diseño editorial e ilustración:

Barco de Vela, Estudio Creativo.

**Idea Original:** ChildFund México

## Agradecimientos:

Esta material ha sido posible gracias a la colaboración de las madrinas y los padrinos.

© 2021. Todos los Derechos Reservados

Colección  
de *apapachos*

