



Colección
de apapachos

ChildFund[®]
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
- 8. Actividades en casa para padres/madres y cuidadoras o cuidadores**
- 9. Referencias bibliográficas**

1. Introducción

En 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 mental¹).

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

¹ [Revisa este link](#)





depende de éstos últimos (como lo ha mencionado la **UNICEF**²); 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.



² 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
Globo	Bolsa de papel
Cartón	Cartón de caja de zapatos
Pintura vinílica	Tintura de hojas y flores machacadas
Cojines	Cojines elaborados, rellenos de semillas o ropa vieja
Papel pastelero, papel mural	Papel estraza, piso de cemento
Botella de detergente grande	Cualquier botella de plástico
Papel bond	Hojas recicladas
Espejo	---
Reproductor de sonido	Percusiones hechas (tambores, maracas, etc.)
Palitos de madera	Ramitas
Barras de plastilina	Masa hecha con harina y aceite de cocina
Hilo	Soga

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

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
Emocionales	Control de estrés
	Meditación guiada
	Validación emocional
	Contención emocional
Conductuales	Técnicas de relajación
	Arte-terapia
Comunicación	Cartas terapéuticas
	Escucha activa
Lúdicas	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

³ Slaikeu, K. (1996). Intervención en crisis. Manual Moderno: CDMX

⁴ Revisa este link



⁵ Revisa este link



Slaikeu (1996)³, 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, 2014⁴).

En este sentido, ChildFund Ecuador (2020⁵), 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
Introductoria	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

PROGRAMA	Programa de intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.
OBJETIVO GENERAL	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.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	<ul style="list-style-type: none"> · 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. Prevenir afectaciones en la salud física y/o mental, derivadas de la ruptura de la vida cotidiana. Prevenir alteraciones en la salud mental, por ejemplo: la ansiedad y la depresión, así como conductas de riesgo en las niñas, niños y adolescentes. Contar con herramientas psicoeducativas para contener una crisis emocional y ayudar a las niñas, niños y adolescentes en la recuperación psicosocial.
COBERTURA	Nacional
POBLACIÓN OBJETIVO.	Niñas, niños y adolescentes.
CARACTERÍSTICAS.	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.
ESTRUCTURA OPERATIVA DEL PROGRAMA.	<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"> · INTRO (referida a la Introducción y Entrada al Programa) · Intensiva/Contención · Estabilización/Calma · Normalización · SALIDA (referida al cierre del Programa)

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!

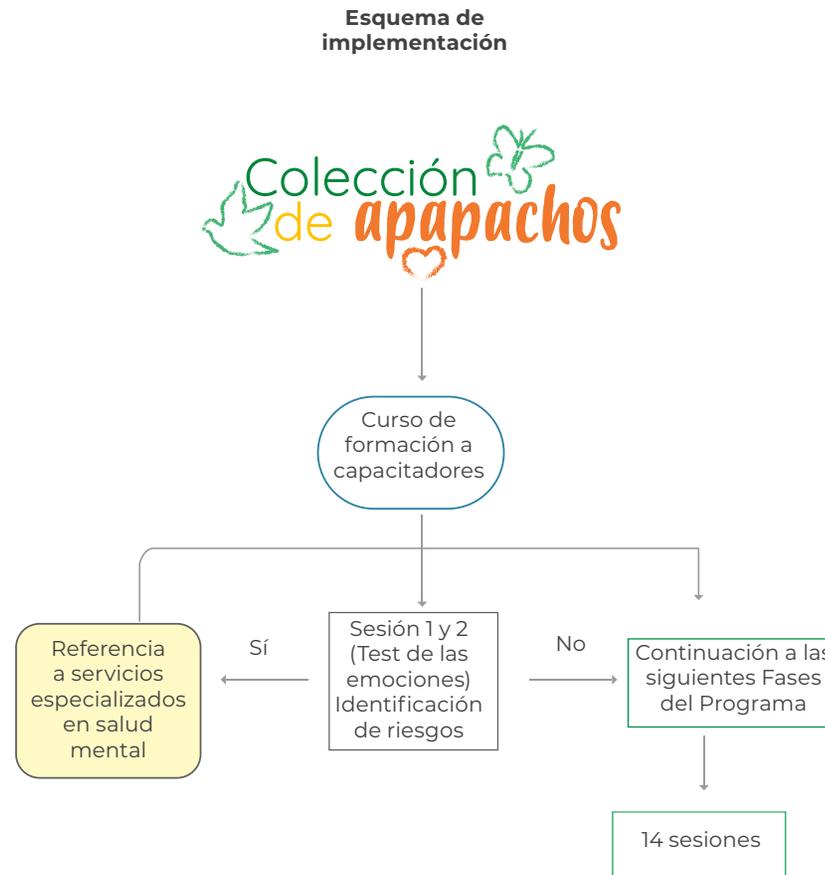
INDICADORES DE EVALUACIÓN.

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:

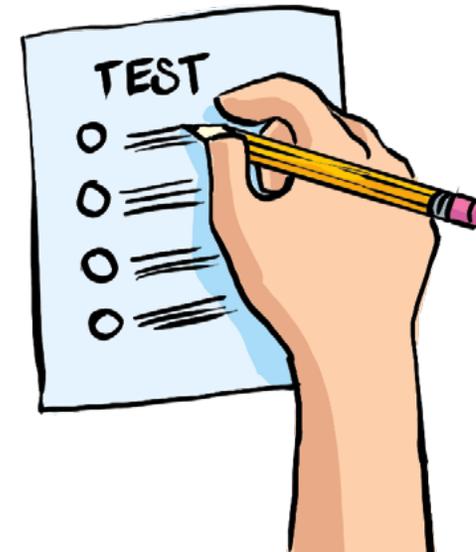
Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario.

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"> 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. Se hace una muestra de cómo completar el Test de forma diaria, a fin de que se comprenda y se manifiesten las dudas. 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. 	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"> 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. 	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"> 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. 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”. Todas o todos los participantes se presentarán uno por uno. En el caso de que sean bebés, quien los presentará será la cuidadora o cuidador o la facilitadora o facilitador. 	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">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.2. Coloca una toalla sobre sus piernas y encima acuesta al bebé, con el rostro hacia el rostro del adulto (a).3. Todo el tiempo le mirará a los ojos, sin hablarle, tratará de comunicarse en silencio, con las emociones.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.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.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.	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 los 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 los cuidadoras o cuidadores que repliquen esta actividad de manera habitual en sus casas, cuando sientan que así lo requieran. EVALUACIÓN: La niña o niño se relaja, incluso hasta dormirse. La facilitadora o facilitador deberá explicar a los cuidadoras o cuidadores la actividad siguiente al igual que especificar el material requerido.	5 minutos	N/A

PLAN DE SESIÓN 4

Respiración de globo

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: Respiración de globo

Fase de implementación: Intensiva/contención
Área de trabajo: En donde puedan estar en posición cómoda.

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: Lugar tranquilo, ventilado, sin distracciones.
Perfil de los participantes: 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">1. Se recomienda hacer esta actividad en un espacio donde no interfiera el ruido exterior.2. La mamá, cuidadora o cuidador, se acostará cómodamente en el tapete boca arriba.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.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.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.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.	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 desinfla”, “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 habitar esta práctica cada que se tenga la necesidad de tranquilizarse. EVALUACIÓN: La niña o niño respira tranquila o tranquilo.	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">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.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.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.4. TIP para la facilitadora o facilitador: Ten los antifaces a la mano (en el aula o la casa) para usarlos cuando se necesiten.5. TIP para la facilitadora o facilitador: se pueden usar otros materiales como papeles de colores y ramitas de árboles para sostenerlas.	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>EVALUACIÓN: 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"> 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. 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. 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. 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. 	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>EVALUACIÓN: 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"> Colocar el papel en el suelo, sobre una superficie que esté plana, cuidando que no haya piedras u objetos filosos debajo. 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. 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”. 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? OPCIONAL: En lugar de colores se pueden usar crayones, lápices, pedacitos de carbón, gises. TIP para la facilitadora o facilitador: La actividad se puede hacer directamente en el piso, cuidando que esté limpio y que no haya objetos peligrosos. 	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
EVALUACIÓN: 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.



Independencia cariñosa

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">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.2. La actividad puede acompañarse de música a bajo volumen, muy tranquila.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.4. En cuanto la niña o el niño se duerma, la cuidadora o cuidador puede retirarse lentamente.	20 minutos	Música tranquila (opcional)

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
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. EVALUACIÓN: El niño duerme con tranquilidad.	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:

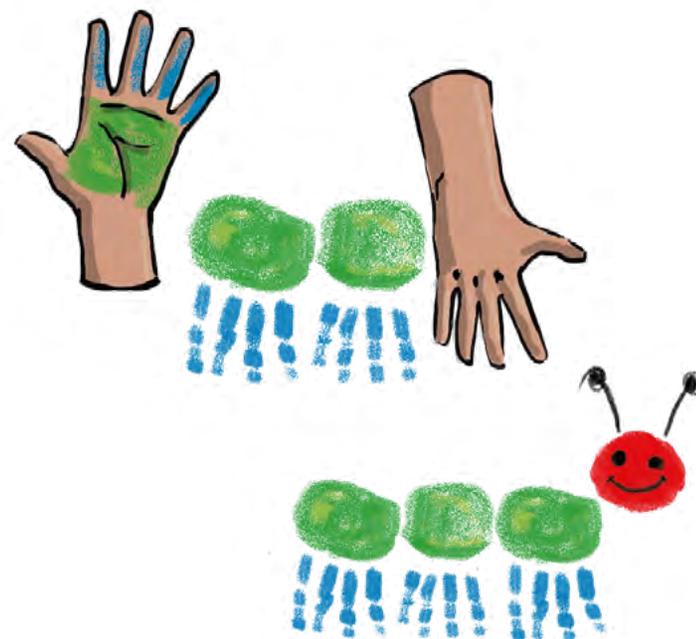
Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

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">1. Se vacía la pintura de tres colores distintos en tapitas de garrafón o en pequeños depósitos hechos de papel o cartón.2. 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.3. Finalmente se le dan los detalles al dibujo, como los ojos y las antenas y se deja secar.	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. EVALUACIÓN: 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

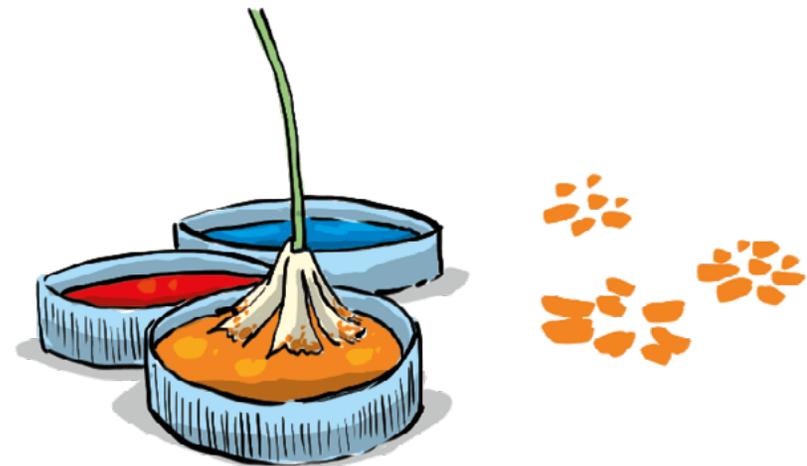
Requerimientos del lugar: Espacio tranquilo, ventilado y libre de distractores.
Perfil de los participantes: Niñas y niños menores de 3 años con su cuidadora o cuidador primario

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">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).2. Se coloca pintura vinílica de colores en tapitas de garrafón o recipientes de papel o cartón.3. Se mojan con pintura las flores y hojas secas recolectadas y se colocan sobre las hojas blancas para hacer distintas figuras con libertad.	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. EVALUACIÓN: 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">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.2. La idea es que al finalizar el Programa, el niño o niña comparta con sus familiares los dibujos que realizó.3. El juego sirve para que le expresen afecto, a través del dibujo, a los familiares que la niña o el niño desee.4. NOTA: La niña o niño también debe tener su propio buzón para que le dejen algo sus familiares.	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>EVALUACIÓN: 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"> 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. 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. 	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"> 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. 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. 3. El juego consiste en poner a “hablar” a los personajes una vez que han sido elaborado. 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. 	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>EVALUACIÓN: 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">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.2. La facilitadora o facilitador, puede usar dibujos, títeres, muñecos o lo que tenga a la mano para ambientar mejor el cuento.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.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.	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>EVALUACIÓN: 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

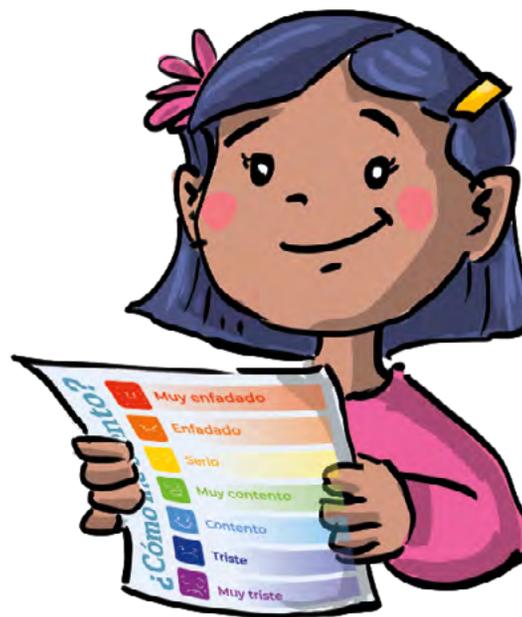
Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

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>EVALUACIÓN: 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>	<p>5 minutos</p>	<p>Termómetros de las emociones contestados.</p>

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">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.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.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.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. <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. 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*



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:

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	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.
Estrés leve (36)	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!
Estrés medio (48)	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!
Estrés alto (60)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés grave (72)	Busca ayuda

*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:

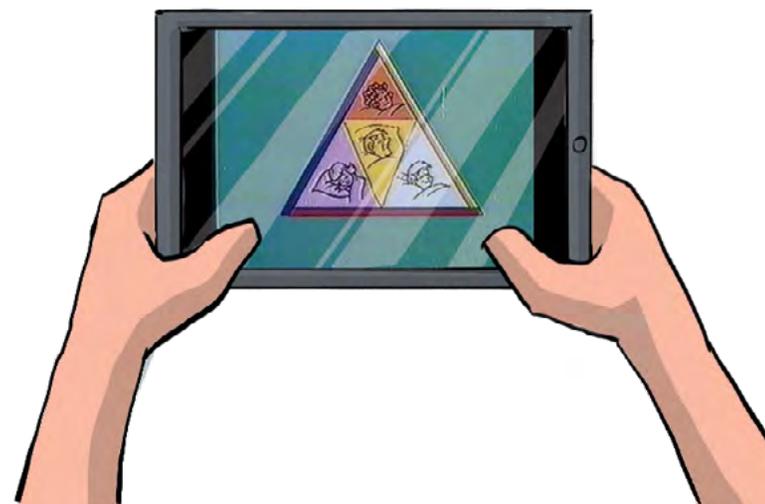
Espacio cómodo y relajado

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">1. Ver el documental “Superando miedos y tensiones”, una vez o las veces que consideren necesarias.2. Tratar de responder las siguientes preguntas:<ol style="list-style-type: none">A) ¿Crees que las tensiones que sufre a lo largo del día puedan tener repercusión sobre su estado de salud?B) ¿Cuál es su principal origen de estrés actualmente?C) ¿Cree que las niñas, niños o adolescentes también sufran de estrés?D) ¿Piensa que la actual pandemia esté elevando los niveles de estrés de alguna forma?	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

1. Sentarse cómodamente con la espalda recta, poniendo una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago.
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.
3. Exhalar por la boca, expulsando tanto aire como se pueda mientras se contraen los músculos abdominales.
4. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.
5. Continuar respirando por la nariz y exhalando por la boca.

Tiempo de duración

20 minutos.

Materiales requeridos

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
<ol style="list-style-type: none">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. <p>NOTA: Lo ideal para esta actividad es que alguien vaya dando las instrucciones y otra persona las vaya siguiendo.</p>	20 minutos.	Música relajante

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"> Esta sesión sirve para aprender estrategias de contención ante situaciones en las que sus hijos presenten un episodio de des-regulación emocional. 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. 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. 	20 minutos.	Test de estrés.

Etapa	Características	Estrategias
1. Escalamiento	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 acercarse 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">A) AislamientoB) Que no realice sus actividades cotidianasC) Pesadillas o terrores nocturnosD) Hipersexualización (que le llamen la atención temas sexuales para adultos)E) Accesos frecuentes de llantoF) Dolores de cabeza o musculares frecuentesG) Síntomas de enfermedades gastrointestinales frecuentes, como diarrea o náuseasH) Que exprese vergüenza por salir en públicoI) Temor de ir a la escuela o acudir a lugares específicosJ) Pérdida o ganancia abrupta de pesoK) Arranques de ira frecuentesL) Desinterés por salir de su cuarto	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">A) Desinterés por actividades que antes le gustabanB) Pérdida o ganancia abrupta de pesoC) Descuido en la apariencia personalD) Conexión a las redes sociales durante tiempos excesivosE) Recelo intenso por compartir lo que hace en las redes socialesF) Nuevas amistades de las que no quiera hablarG) Aislamiento permanente (por ejemplo en las reuniones familiares)H) Conductas erráticas (lenguaje incoherente, caídas, movimientos vacilantes)I) Olores extraños provenientes de su habitación (posible consumo de sustancias)J) Heridas de cortes en los brazos o las piernas (o recelo excesivo por descubrirse el cuerpo).K) Discurso, mensajes acerca de la muerte; también si le gusta exclusivamente música, películas o libros relacionados con la muerte.L) Marcas físicas, como moretones, aparecidos con frecuencia.		
<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.

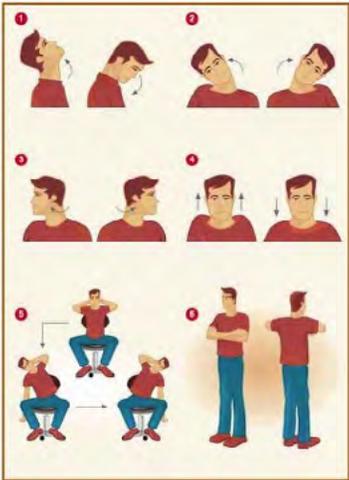
Objetivo específico de la Sesión:

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">1. Esta actividad está pensada para los padres y madres que se la pasan mucho tiempo sentados en algún lugar de trabajo.2. Consiste en el detenimiento del trabajo durante algunos minutos para realizar unos ejercicios de des-estrés en el mismo lugar de trabajo.3. La idea es realizarlo todos los días durante algunos minutos, hasta que se hagan un hábito.	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:

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	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.
Estrés leve (36)	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!
Estrés medio (48)	
Estrés alto (60)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés grave (72)	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

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.

15 minutos.

Test de estrés.

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.

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*

