



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 de 3 a 6 años
- 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.

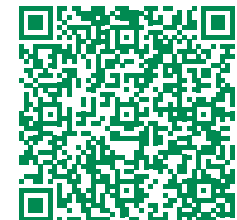
El objetivo de este manual es brindar actividades que con un enfoque psico-educativo, contribuyan en la recuperación psicosocial de las niñas, niños y adolescentes ante los efectos del confinamiento y a las circunstancias vividas como consecuencia directas del

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	---
Taparrosca	---
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 Slaikau, K. (1996). Intervención en crisis. Manual Moderno: CDMX

⁴ Revisa este link



⁵ Revisa este link



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

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

NIÑAS Y NIÑOS DE 7 A 11 AÑOS

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

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

ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS

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

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

Ficha técnica del programa

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!

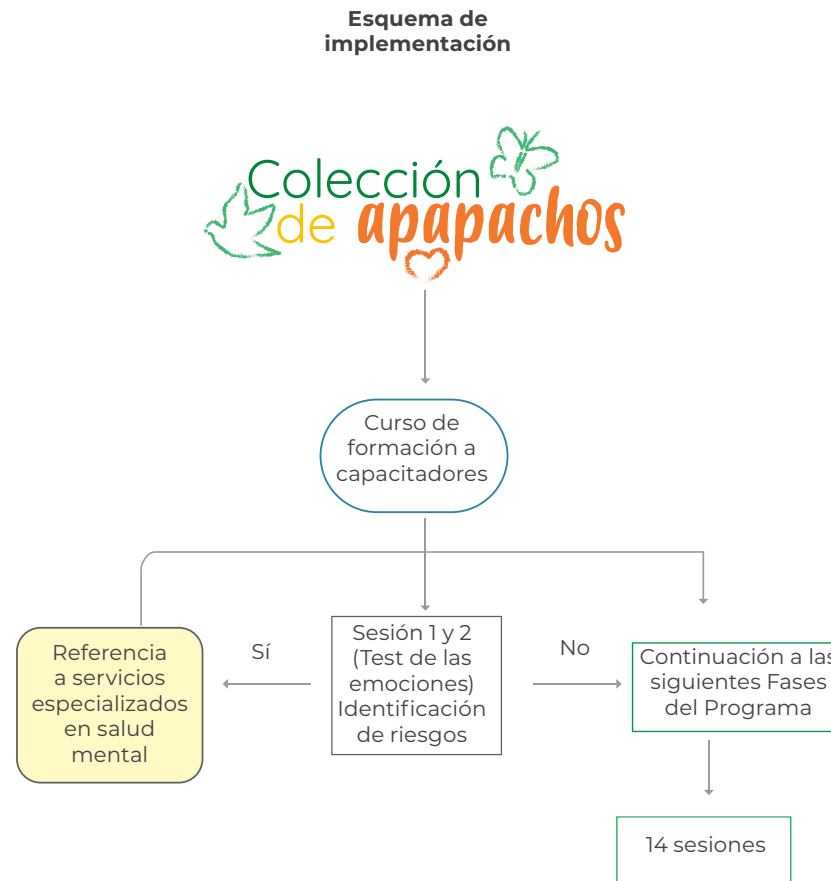
INDICADORES DE EVALUACIÓN.

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

Niñas y niños de 3 a 6 años

PLAN DE SESIÓN 1

Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

Nombre del Programa:

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

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

Intro

Área de trabajo:

Lugar en donde pueda apoyarse para escribir.

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

30 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio cómodo, ventilado, iluminado.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años



Descarga aquí el termómetro de las emociones

Objetivo específico de la Sesión:

Identificar el estado emocional de las y los participantes.

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Alfabetización emocional



Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 2

Sesión de presentación, “Muñecos de plastilina”

Nombre del Programa:

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

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

Intro

Área de trabajo:

En donde puedan apoyarse para trabajar.

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

30 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar tranquilo, ventilado e iluminado.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

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



Sesión de presentación, “Muñecos de plastilina”

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Sesión de presentación, “Muñecos de plastilina”

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 3

Manejo asertivo de los berrinches

Nombre del Programa: Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.	
Título de la Sesión: Manejo asertivo de los berrinches	
Fase de implementación: Intensiva/contención	Área de trabajo: Lugar tranquilo y sin ruido
Número de la sesión: 3	Semana de trabajo: 2
Fecha:	Duración de la sesión: 30 minutos
Nombre de la facilitadora o facilitador:	Técnica de facilitación: Demostración-ejecución
Requerimientos del lugar: Lugares en donde se desenvuelve la niña o el niño	Perfil de los participantes: Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:
Aprender a reaccionar de manera asertiva ante un berrinche de una niña o niño.

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:
Manejo de las emociones; auto-control.



Sesión 3 Manejo asertivo de los berrinches

Manejo asertivo de los berrinches

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador pueden explicar estas ideas a las o los cuidadores.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guardar la calma2. Bajar la intensidad del ambiente, por ejemplo, bajando la música, llevándolo a un lugar con menos luz, o donde haya menos ruido.3. Mantenerse con paciencia SIN darle lo que la niña o el niño está solicitando, diciéndole que de esa forma no lo obtendrá.4. Cuidar que la niña o el niño no se lastime golpeándose o que no aviente cosas.	20 minutos	Pueden ocuparse folletos o carteles con dibujos para explicarlo. Música relajada, bocinas

Manejo asertivo de los berrinches

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 4

Las flores

Nombre del Programa:

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

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

Intensiva/contención

Área de trabajo:

Colchonetas o tapetes, en el suelo.

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

30 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

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

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-reconocimiento, control corporal, conciencia corporal.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 5

Corazón de las emociones

Nombre del Programa:

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

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

Intensiva/contención

Área de trabajo:

Se requiere que tengan en donde apoyarse para escribir.

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

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Un lugar amplio, ventilado e iluminado.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-reconocimiento emocional.



Sesión 5 - Corazón de las emociones

Corazón de las emociones

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

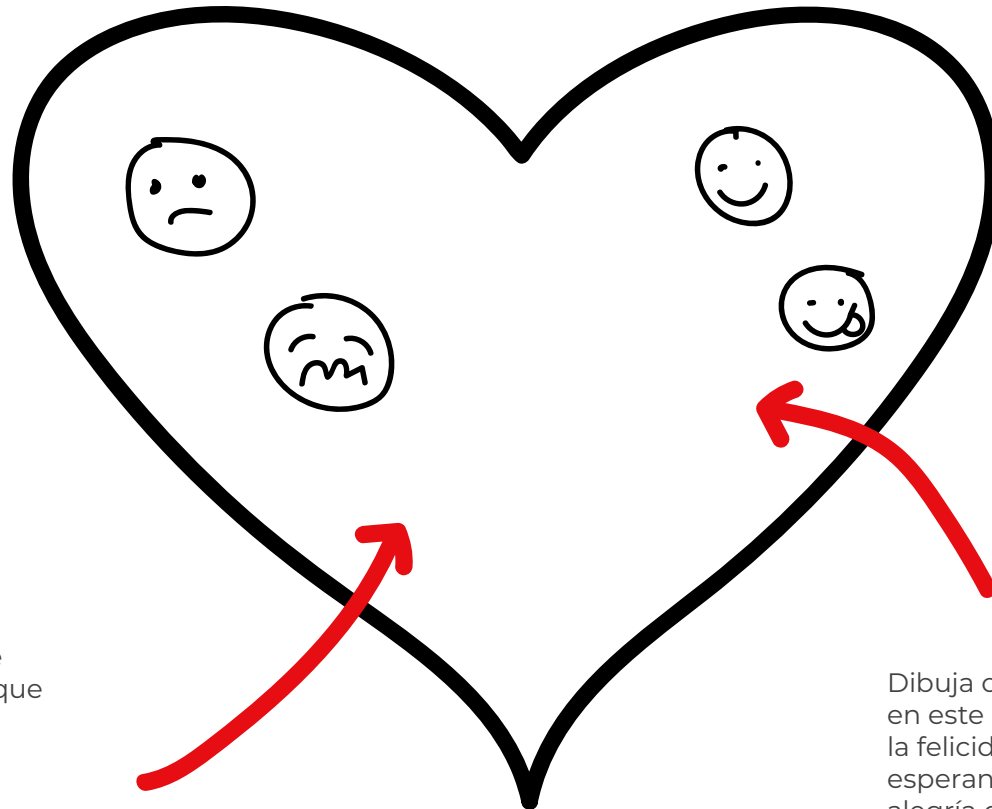
Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none">Se usa la metáfora del corazón para representar las emociones y para ello, la facilitadora o facilitador, dirá al grupo la siguiente consigna: "Aunque en este momento tu corazón esté apachurrado y con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

Corazón de las emociones

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

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

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



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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 6

Tiempo de expresar

Nombre del Programa:

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

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

Intensiva/contención

Área de trabajo:

En un espacio pequeño habilitado en la casa o salón.

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

30 minutos

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

Un espacio pequeño habilitado con los materiales indicados.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-contención emocional.



Tiempo de expresar

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 7

Flor y vela

Nombre del Programa:

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

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

Intensiva/contención

Área de trabajo:

Colchonetas o tapetes, en el suelo.

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

30 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Se requiere un espacio en silencio y alejado de distracciones.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Relajación personal.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 8

Dibujar la música

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

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

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

30 minutos

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

Lugar tranquilo, libre de ruidos.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Escucha, sentido musical.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 9

Te quiero porque...

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

Casa o salón.

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

30 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

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

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Comunicación afectiva.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 10

Caja de preocupaciones

Nombre del Programa:

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

Título de la Sesión: Caja de preocupaciones

Fase de implementación:

Estabilización/calma

Área de trabajo:

Indeterminado.

Número de la sesión: 10

Semana de trabajo: 5

Fecha:

Duración de la sesión:

30 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Puede llevarse a cabo en el salón o el hogar.

Perfil de los participantes:

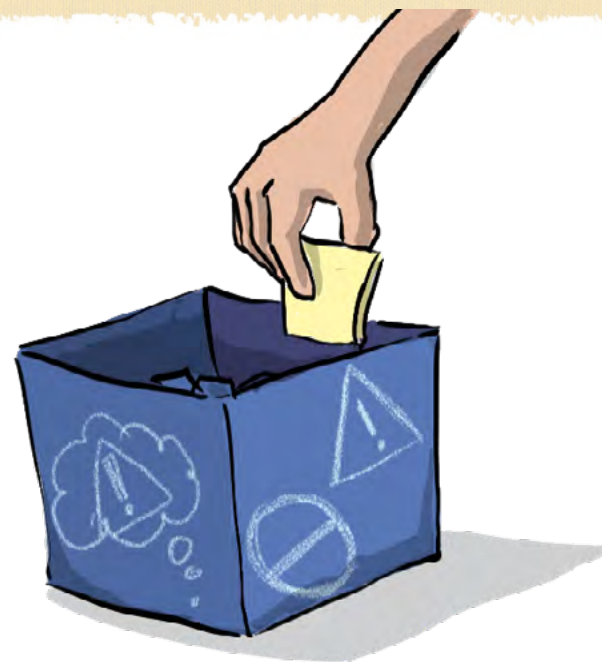
Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-control emocional, comunicación.



Sesión 10 - Caja de preocupaciones

Caja de preocupaciones

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 11

Emboque

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

Requiere tener en dónde apoyarse para elaboración del juguete.

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

40 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio abierto, ventilado, iluminado.

Perfil de los participantes:

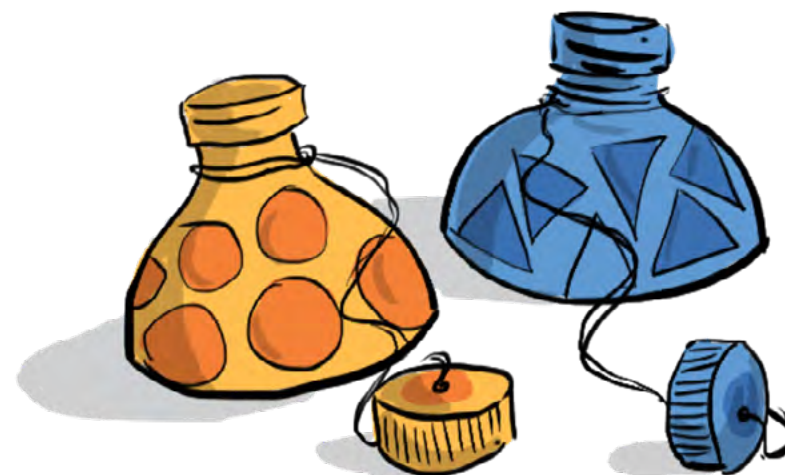
Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Creatividad, reciclaje, juego.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 12

Mapa del tesoro

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

Lugar al aire libre.

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

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

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

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Trabajo en equipo, resolución de problemas.



Mapa del tesoro

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 13

Frasco de la calma

Nombre del Programa:

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

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

Normalización

Área de trabajo:

De preferencia, trabajar en el suelo

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

30 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio abierto, ventilado, iluminado.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-control emocional, reconocimiento de las emociones.



Frasco de la calma

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 14

El títere platicador

Nombre del Programa:

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

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

Normalización

Área de trabajo:

Se requiere en dónde se pueda apoyar para trabajar manualmente.

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

30 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar tranquilo, iluminado, ventilado.

Perfil de los participantes:

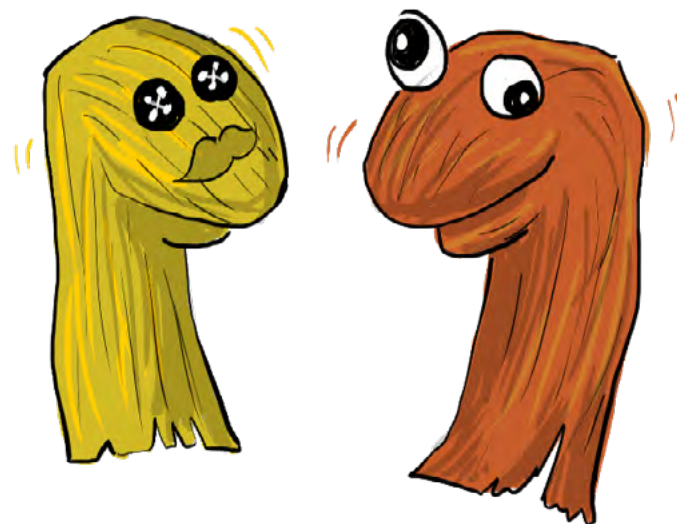
Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Comunicación con la familia.



Sesión 14 - El títere platicador

El títere platicador

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 15

Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

Nombre del Programa:

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

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

Salida

Área de trabajo:

Pueden estar sentados o parados.

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

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio de trabajo donde se han realizado las actividades.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 3 a 6 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Control y recuperación emocional.



Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 16

Sesión de cierre y convivio

Nombre del Programa:

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

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

Normalización

Área de trabajo:

De preferencia, trabajar en el suelo

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

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

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

Perfil de los participantes:

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

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Socialización, convivencia, juego.



Sesión de cierre y convivio

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

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)	
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	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none">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.	20 minutos.	Música relajante

PLAN DE SESIÓN 4

Relajación progresiva de Jacobson

Nombre del Programa:

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

Título de la Sesión: Relajación progresiva de Jacobson**Número de la sesión: 4****Duración de la sesión:**

20 minutos

Requerimientos del lugar:

Espacio cómodo y relajado

Perfil de los participantes:

Padres y madres de familia

Objetivo específico de la Sesión:

Disminuir los niveles de estrés en que se encuentran los padres, madres de familia o cuidadoras o cuidadores.



Sesión 4 - Relajación progresiva de Jacobson

Relajación progresiva de Jacobson

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<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. Pude 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.



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 Psicómaticos (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*

