



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 7 a 11 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:

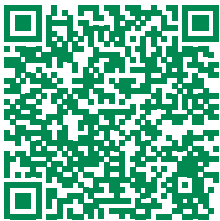
- A) Empatía y respeto hacia las niñas, niños y adolescentes**
- B) Manejo adecuado de grupos**
- C) Gusto por el trabajo comunitario**
- D) Adaptabilidad ante distintas condiciones de trabajo**
- E) Capacidad de organización y planeación**
- F) Orden y limpieza**

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.

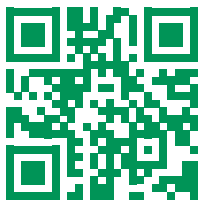
4. Los primeros auxilios psicológicos

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!

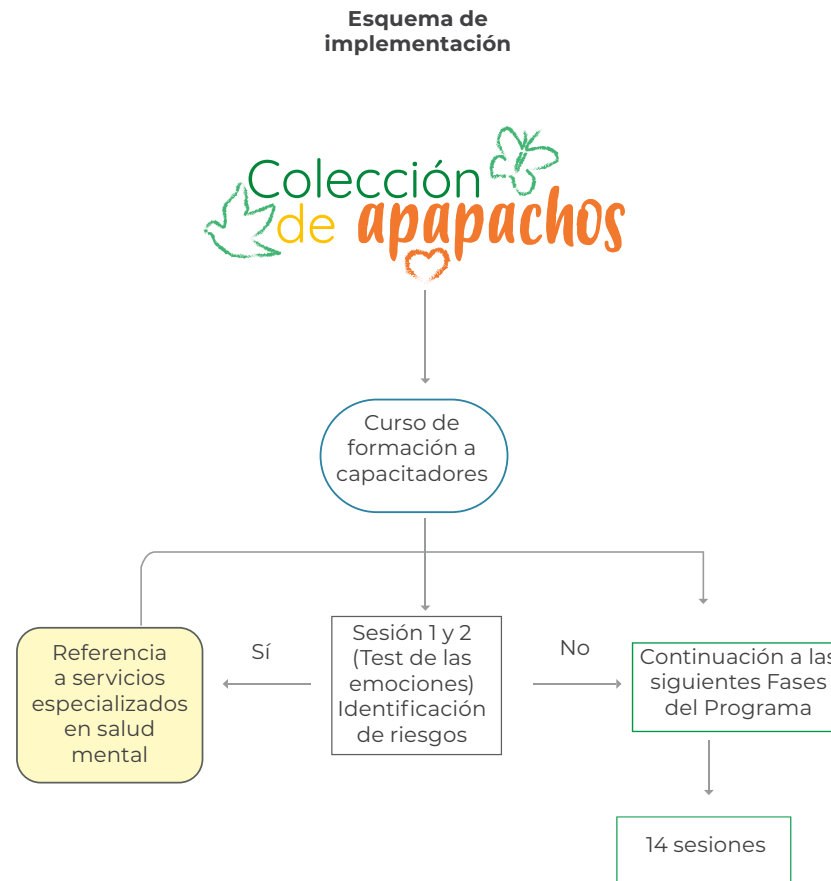
INDICADORES DE EVALUACIÓN.

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 7 a 11 años

PLAN DE SESIÓN 1

Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

Nombre del Programa:

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

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

Intro

Área de trabajo:

Lugar en donde puedan apoyarse para escribir.

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

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio cómodo, ventilado, iluminado.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

Identificar el estado emocional de las y los participantes.

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Alfabetización emocional



Descarga aquí el termómetro de las emociones

Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 2

Sesión de presentación, “Muñecos de plastilina”

Nombre del Programa:

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

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

Intro

Área de trabajo:

En donde puedan apoyarse para trabajar.

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

40 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar tranquilo, ventilado e iluminado.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

Presentarse ante los demás por medio de esta técnica.

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

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



Sesión de presentación, “Muñecos de plastilina”

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 3

Rutinas sanas

Nombre del Programa:

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

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

Intensiva/contención

Área de trabajo:

Requiere un lugar para apoyarse.

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

40 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio tranquilo, libre de ruidos e iluminado.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Organización del tiempo.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 4

Barquito de papel (Mindfulness).

Nombre del Programa:

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

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

Intensiva/contención

Área de trabajo:

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

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

40 minutos

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

Espacio silencioso, con luz tenue, iluminada.

Perfil de los participantes:

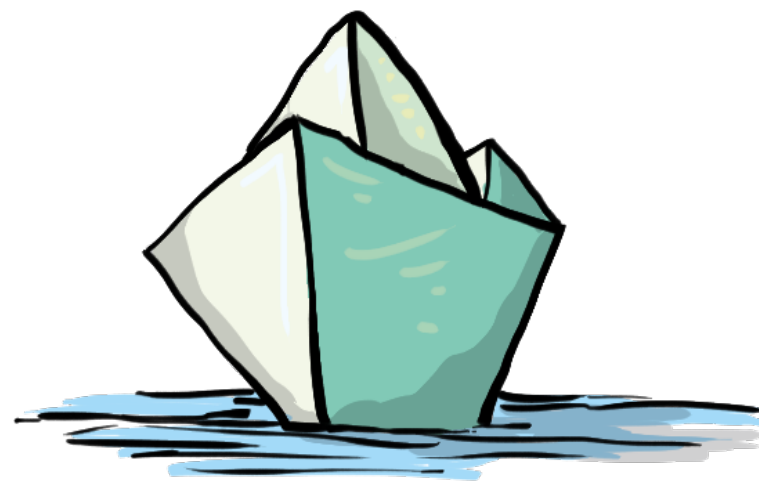
Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Control de la respiración, meditación.



Barquito de papel (Mindfulness).

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Sesión 4- Barquito de papel (Mindfulness).

Barquito de papel (Mindfulness).

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 5

Gráfica de las emociones

Nombre del Programa:

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

Título de la Sesión: Gráfica de las emociones

Fase de implementación:

Intensiva/contención

Área de trabajo:

Se requiere un lugar que tenga en dónde apoyarse.

Número de la sesión: 5

Semana de trabajo: 3

Fecha:

Duración de la sesión:

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar ventilado, cómodo e iluminado.

Perfil de los participantes:

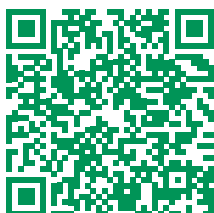
Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-reconocimiento emocional.



Descarga la gráfica de tus emociones aquí.

Gráfica de las emociones

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Gráfica de las emociones

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 6

DROP

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: DROP

Fase de implementación: Intensiva/contención
Área de trabajo: Un lugar tranquilo y sin ruidos.

Número de la sesión: 6
Semana de trabajo: 3

Fecha:
Duración de la sesión: 40 minutos

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

Requerimientos del lugar: Lugar tranquilo, libre de ruido e iluminado.
Perfil de los participantes: Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

Estimular la capacidad de poner atención a lo que sucede en el tiempo presente.

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Meditación, auto-observación.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 7

Relajación endógena para niñas o niños

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

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

Número de la sesión: 7

Semana de trabajo: 4

Fecha:**Duración de la sesión:**

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar cómodo, tranquilo, libre de ruido.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Relajación.



Relajación endógena para niñas o niños

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Relajación endógena para niñas o niños

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 8

Huellas digitales

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

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

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

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar ventilado, iluminado y cómodo.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-reconocimiento.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 9

Buzón familiar

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

Requiere un lugar en dónde apoyarse.

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

40 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

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

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Comunicación asertiva.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 10

Pronóstico del tiempo interior

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

Título de la Sesión: Pronóstico del tiempo interior

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

Número de la sesión: 10
Semana de trabajo: 5

Fecha:
Duración de la sesión: 40 minutos

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

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

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-conocimiento, escucha personal.



Sesión 10 - Pronóstico del tiempo interior

Pronóstico del tiempo interior

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Pronóstico del tiempo interior

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 11

Palabras que acompañan

Nombre del Programa:

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

Título de la Sesión: Palabras que acompañan**Fase de implementación:**

Estabilización/calma

Área de trabajo:

Se requiere de un apoyo, como una mesa.

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

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar tranquilo, ventilado, iluminado.

Perfil de los participantes:

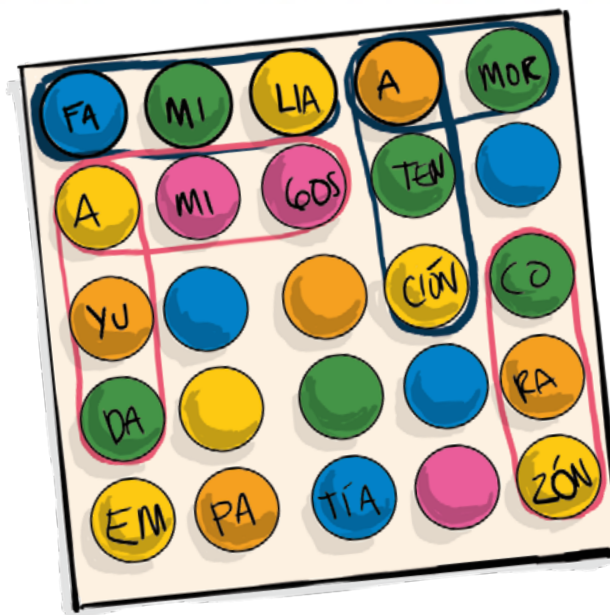
Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Empatía, colaboración.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Palabras que acompañan

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 12

Lanza y atrapa

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

Título de la Sesión: Lanza y atrapa

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

Número de la sesión: 12
Semana de trabajo: 6

Fecha:
Duración de la sesión: 40 minutos

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

Requerimientos del lugar: Lugar abierto y amplio.
Perfil de los participantes: Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Precisión, conciencia ambiental.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 13

Cuento interactivo del árbol

Nombre del Programa:

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

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

Normalización

Área de trabajo:

Se requiere un lugar en donde apoyarse.

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

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Un espacio amplio, iluminado y ventilado.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-reconocimiento.



Cuento interactivo del árbol

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none">1. La facilitadora o facilitador da las instrucciones: “Dibújate como un árbol, tus raíces pueden ser las descripciones de las cosas que te dan fortaleza y tus buenas cualidades, mientras tus hojas pueden ser las cosas que intentas cambiar”.2. Se pueden utilizar hojas o demás elementos de la naturaleza para adornar el árbol.3. Niñas y niños pueden salir al jardín de la escuela y recoger algunos elementos de la naturaleza que podrán utilizar para adornar su árbol4. La facilitadora o el facilitador explicará que en las raíces las niñas y niños deberán identificar qué es lo que les da fuerza y les ayuda a sentirse fuertes -como un árbol-, y en las hojas de las ramas, deberán colocar aquello que quizás deseen cambiar pero también aquello que les da alegría y los hace únicos.	30 minutos	Hojas blancas, colores, pegamento, elementos de la naturaleza como hojas, pedazos de corteza, etc. Barras de silicón y pistola para silicón Barras de silicón y pistola para silicón

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 14

El teléfono de los secretos

Nombre del Programa:

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

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

Normalización

Área de trabajo:

Dos lados de una puerta.

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

40 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

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

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Confianza, comunicación.



El teléfono de los secretos

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 15

Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

Nombre del Programa:

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

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

Salida

Área de trabajo:

Pueden estar sentados o parados.

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

40 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio de trabajo donde se han realizado las actividades.

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

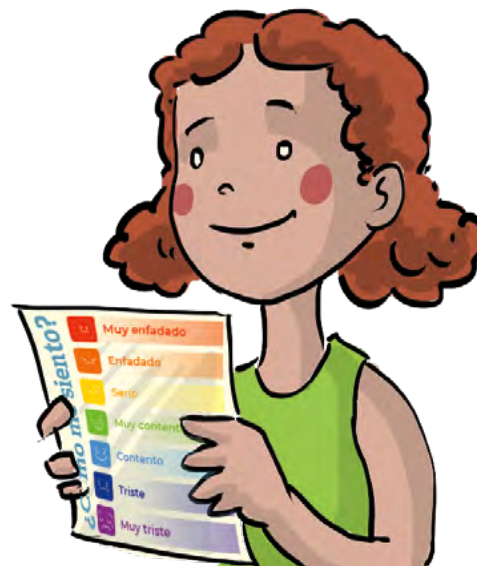
Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Control y recuperación emocional.

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



Aplicación del termómetro de las emociones y evaluación de aprendizaje.

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none">1. Nuevamente la facilitadora o facilitador entregará un termómetro de las emociones para cada participante, a fin de que las niñas y niños lo contesten durante una semana, y así registren sus emociones.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.3. Se sugiere que para esta actividad la facilitadora o el facilitador utilice una dinámica de integración.	30 minutos	Test Termómetro de las emociones.

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

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

PLAN DE SESIÓN 16

Sesión de cierre y convivio

Nombre del Programa:

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

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

Salida

Área de trabajo:

Campo abierto.

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

40 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

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

Perfil de los participantes:

Niñas y niños de 7 a 11 años.

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Socialización, convivencia, juego.



Sesión de cierre y convivio

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

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.

Sesión 1 - Evaluación Diagnóstica: aplicación de Test de estrés del IMSS



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.

Sesión 1 - 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

Evaluación Diagnóstica: aplicación de Test de estrés del IMSS

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 Psicosomáticos (o CPP)



PLAN DE SESIÓN 2

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

Documental “Superando miedos y tensiones”


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

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

Ejercicio de relajación (respiración diafragmática)

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 acercar intenta lo siguiente: “calma todo va a estar bien”, “respira profundo”, “al parecer estas muy enojado”, “a veces yo también me enojo”, “tenemos tiempo para que te calmes”, “yo estoy aquí para ayudarte”, “nadie está enojado contigo” “todo problema tiene solución”. Utilice la calma en el lenguaje, tampoco lo sature con mensajes. FRENTE A LA DESREGULACION EL ADULTO DEBE MOSTRAR CALMA Y SEGURIDAD. Retirar a un lugar seguro lejos de objetos que pueda usar para auto agredirse o agredir a otros. Premiar en este período es altamente disfuncional. No regale dulces, no juegos, no juegos de celular ni computador. Tampoco negocie como: «si te portas bien obtendrás tal cosa...» esto es un refuerzo positivo para la conducta.

Sesión 5 - Contención emocional para las niñas, niños y adolescentes

Contención emocional para las niñas, niños y adolescentes

3. Recuperación

Esta etapa puede llegar pronto o demorarse. Cuando se calma puede no recordar lo ocurrido. Puede haber agotamiento físico por lo que necesite tomar agua o descansar.

Escúchelo. Que explique lo que le pasó, dele importancia a lo que le señala. No lo cuestione, valide sus emociones. Que ventile su estado emocional. Que se “enfríe” bien. Después reflexione sobre los hechos: “parece que algo pasó”, “puedes confiar en mí, cuéntame lo que pasó”, “¿cómo podemos solucionar lo que pasó”?, “tú puedes portarte bien, yo lo sé”. Entréguele alternativas de solución pro-sociales: pedir hablar con un psicóloga o psicólogo o profesora o profesor, pedir disculpa a un compañera o compañero o familiar, comprometerse a trabajar. Dele un abrazo u otra muestra de cariño y cercanía.

PLAN DE SESIÓN 6

Nombre del Programa:

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

Título de la Sesión: Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes**Número de la sesión: 6****Duración de la sesión:**

30 minutos

Requerimientos del lugar:

Espacio cómodo y relajado

Perfil de los participantes:

Padres y madres de familia

Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes

Objetivo específico de la Sesión:

Identificar signos de riesgo en sus hijas o hijos, que puedan derivar en problemas emocionales y conductuales.



Sesión 6 - Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes

Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>1. Revisar y aprender los signos y síntomas de riesgo en la niñez y adolescencia, para saber en qué momento hay que pedir ayuda con profesionales de la salud mental.</p> <p>Signos y síntomas de riesgo en la niñez:</p> <ul style="list-style-type: none">A) AislamientoB) Que no realice sus actividades cotidianasC) Pesadillas o terrores nocturnosD) Hipersexualización (que le llamen la atención temas sexuales para adultos)E) Accesos frecuentes de llantoF) Dolores de cabeza o musculares frecuentesG) Síntomas de enfermedades gastrointestinales frecuentes, como diarrea o náuseasH) Que exprese vergüenza por salir en públicoI) Temor de ir a la escuela o acudir a lugares específicosJ) Pérdida o ganancia abrupta de pesoK) Arranques de ira frecuentesL) Desinterés por salir de su cuarto	20 minutos.	N/A

Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>Signos y síntomas de riesgo en la adolescencia</p> <ul style="list-style-type: none">A) Desinterés por actividades que antes le gustabanB) Pérdida o ganancia abrupta de pesoC) Descuido en la apariencia personalD) Conexión a las redes sociales durante tiempos excesivosE) Recelo intenso por compartir lo que hace en las redes socialesF) Nuevas amistades de las que no quiera hablarG) Aislamiento permanente (por ejemplo en las reuniones familiares)H) Conductas erráticas (lenguaje incoherente, caídas, movimientos vacilantes)I) Olores extraños provenientes de su habitación (posible consumo de sustancias)J) Heridas de cortes en los brazos o las piernas (o recelo excesivo por descubrirse el cuerpo).K) Discurso, mensajes acerca de la muerte; también si le gusta exclusivamente música, películas o libros relacionados con la muerte.L) Marcas físicas, como moretones, aparecidos con frecuencia.		
<p>En caso de encontrar varios signos de riesgo, comunicarse con profesionales de la salud mental, como lo son los psicólogos, o bien, con algún consejero o profesor de su confianza.</p>		

Sesión 6 - Identificación de los signos de riesgo en las niñas, niños y adolescentes

PLAN DE SESIÓN 7

Ejercicios de des estrés para el lugar de trabajo.

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

Objetivo específico de la Sesión:

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



Ejercicios de des-estrés para el lugar de trabajo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none">1. Esta actividad está pensada para los padres y madres que se la pasan mucho tiempo sentados en algún lugar de trabajo.2. Consiste en el detenimiento del trabajo durante algunos minutos para realizar unos ejercicios de des-estrés en el mismo lugar de trabajo.3. La idea es realizarlo todos los días durante algunos minutos, hasta que se hagan un hábito.	15 minutos.	Infografía de ejercicios.



Sesión 7 - Ejercicios de des-estrés para el lugar de trabajo.

PLAN DE SESIÓN 8

Nombre del Programa:

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

Título de la Sesión: Evaluación final: aplicación de Test de estrés del IMSS

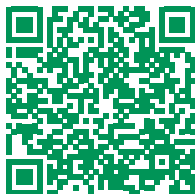
Número de la sesión: 8

Duración de la sesión:
15 minutos

Requerimientos del lugar:
Espacio cómodo y relajado

Perfil de los participantes:
Padres y madres de familia

Sesión 8 - Evaluación final: aplicación de Test de estrés del IMSS



Descarga aquí el Test

Evaluación final: aplicación de Test de estrés del IMSS

Objetivo específico de la Sesión:

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

TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

Instrucciones:

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 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)	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 alto (60)	Busca ayuda
Estrés grave (72)	Busca ayuda

*Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP)



Evaluación final: aplicación de Test de estrés del IMSS

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>1. Contestar el Test de estrés del IMSS con la finalidad de detectar el nivel de estrés que se está experimentando después de haber pasado el proceso del programa.</p> <p>Esta prueba sirve para saber cuáles son las acciones a seguir según cada nivel de estrés. Mientras que el estrés leve y medio son esperados para la vida adulta y además controlables si se aplican las estrategias adecuadas, los niveles alto y grave pueden ser altamente perjudiciales para la salud, por lo que requieren acciones más específicas y de preferencia, apoyo profesional.</p>	15 minutos.	Test de estrés.

Referencias bibliográficas

- Clarina, C. M. (2014). Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la Etapa de Primaria. Universidad Internacional de La Roja, 1–32.
- Escalera, Á. (2009). La relajación en educación infantil. *Innovación y Experiencias Educativas*, 46(16), 1–9.
- González, R. R. (2016). Intervención para la mejora del estrés y ansiedad en niños de Educación Infantil. Universidad de La Laguna, 1–30.
- Guamanquispe, M. S. (2013). El estrés infantil y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de educación básica. Universidad Técnica de Ambato, 1–117.
- Luengo, P. S. (2019). Recomendaciones para la contención emocional. Universidad Valparaíso, 1–15.
- Manning, M., Granstom, N. (2014). Curso de Arte. Santillana
- María Gallo, C. L. y M. A. (2020). Duelo por Covid- 19. ToolToys.
- Martín, C. R. (2017). DE EDUCACIÓN INFANTIL MINDFULNESS EN EL AULA : UN PROYECTO PARA EDUCAR A NIÑOS CONSCIENTES Nombre de la alumna : Carmen Romera Marín Nombre de la tutora : Ana Belén Górriz Plumed Área del Conocimiento : Psicología evolutiva. Universitat Jaume* I, 1–27.
- Martínez, S. (2009). Arte-terapia con niños en edad preescolar. *Papeles de arte-terapia y educación artística para la inclusión social* 4, 159–175.
- Narbona, D. M., & Valenzuela, L. P. (2016). Manual de juegos hechos de Material Reciclado. Universidad Andrés Bello.
- Save the Children. (2020a). Cómo abordar Coronavirus por edad (p. 1).
- Save the Children. (2020b). Cronograma de actividades para la cuarentena. (pp. 1–3).
- Save the Children. (2020c). Guía para el autocuidado en casa (pp. 1–9).
- Snel, E. (2013). Tranquilos y Atentos como una rana. La meditación para los niños. con sus padres. Kairós.
- Tejeda, S. M. (2013). Programa de arte terapia cre-arte para modificar la autoestima en las adolescentes de fundaniños. Universidad Rafael Landívar.
- United Nations International Children’s Emergency Fund. (2020). Actividades en casa para Niñas y niños. 1–13.
- Velasco, J. T. (2019). Técnicas de contención emocional y manejo del estrés. Programa de Fortalecimiento Para La Seguridad Den Situación de Vulnerabilidad. 46–86.
- Velasco, J. T., & Medel, M. T. (2017). Manual del facilitador. Estrategias para el desarrollo de habilidades cognitivas y manejo de estrés. Programa de Fortalecimiento Para La Seguridad Den Situación de Vulnerabilidad, 2–95.

MISIÓN

Construir capacidades en niñas, niños y adolescentes en condiciones de carencia, exclusión y vulnerabilidad para mejorar sus vidas, y que se conviertan en líderes que generen cambios positivos en sus comunidades.

Promover sociedades cuyos individuos e instituciones valoren, protejan y fomenten los derechos de la infancia.

Enriquecer las vidas de nuestros seguidores a través del apoyo que brindan a nuestra causa.

VISIÓN

Un mundo en el cual niñas y niños ejercen sus derechos y alcanzan su potencial.

CRÉDITOS

Directora Nacional:

Sonia Bozzi

Gerente de Programas:

Morgane Bellion

Especialista de Protección a la Niñez:

Yil A. Felipe Wood

Especialista de Calidad Programática:

Silvia Herrera Balaguera

Selección, redacción y adaptación de contenidos:

Yil A. Felipe Wood

Carlos A. Hernández Armas

Alejandra Ochoa Rodríguez

Colaboradores:

Laura Cortés Ventura

Ma. Alejandra González Manjarrez

Aurora Guerrero Lucas

Sergio A. Hernández Mendoza

Carla K. Tapia Domínguez

Martín 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*

The text is surrounded by three white, hand-drawn style illustrations: a bird on the left, a butterfly on the right, and a heart centered below the word 'de'.