



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 adolescentes de 12 a 17 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.

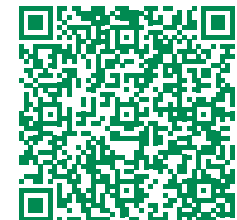
El objetivo de este manual es brindar actividades que con un enfoque psico-educativo, contribuyan en la recuperación psicosocial de las niñas, niños y adolescentes ante los efectos del confinamiento y a las circunstancias vividas como consecuencia directas del

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	---
Taparrosas	---
Ligas	---
Envase de detergente con asa	---
Piedras de diferentes colores, formas y tamaños	---
Libreta	Elaborada con hojas recicladas
Lápices	---
Bolsa no transparente	---

Del proceso

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

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

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

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

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

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

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



3. Perfil de la facilitadora o facilitador



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

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

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

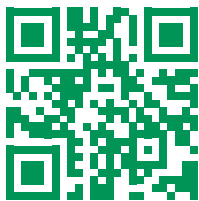
4. Los primeros auxilios psicológicos

³ 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
Introductoria	Rapport (Crear conexión)	Diagnóstico (Pre-Test)	Presentación y aplicación del Termómetro de las emociones	Test
		Presentación	Sesión de presentación, técnica “muñecos de plastilina”	Barras de plastilina de diferentes colores
Intensiva/contención	Emocionales	Control de estrés	Manejo asertivo de los berrinches	Guía
		Meditación guiada	Las flores	Música
		Validación emocional	Corazón de las emociones	Dibujo de guía
		Contención emocional	Tiempo de expresar	Papel periódico, cartón, cojín.
Estabilización/calma	Conductuales	Técnicas de relajación	Flor y vela	1 flor y 1 vela
		Arte-terapia	Dibujar la música	Música , papel, colores
	Comunicación	Cartas terapéuticas	Te quiero porque...	Hojitas de papel
		Escucha activa	Caja de preocupaciones	Caja, papel, lápiz
	Lúdicas	Juegos de mesa reciclados	Emboque	Botellas de plástico, hilo, pintura

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

NIÑAS Y NIÑOS DE 7 A 11 AÑOS

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

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

ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS

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

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

Ficha técnica del programa

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

ESTRUCTURA OPERATIVA DEL PROGRAMA.

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

- Emociones
- Conductas
- Comunicación
- Actividades lúdicas

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

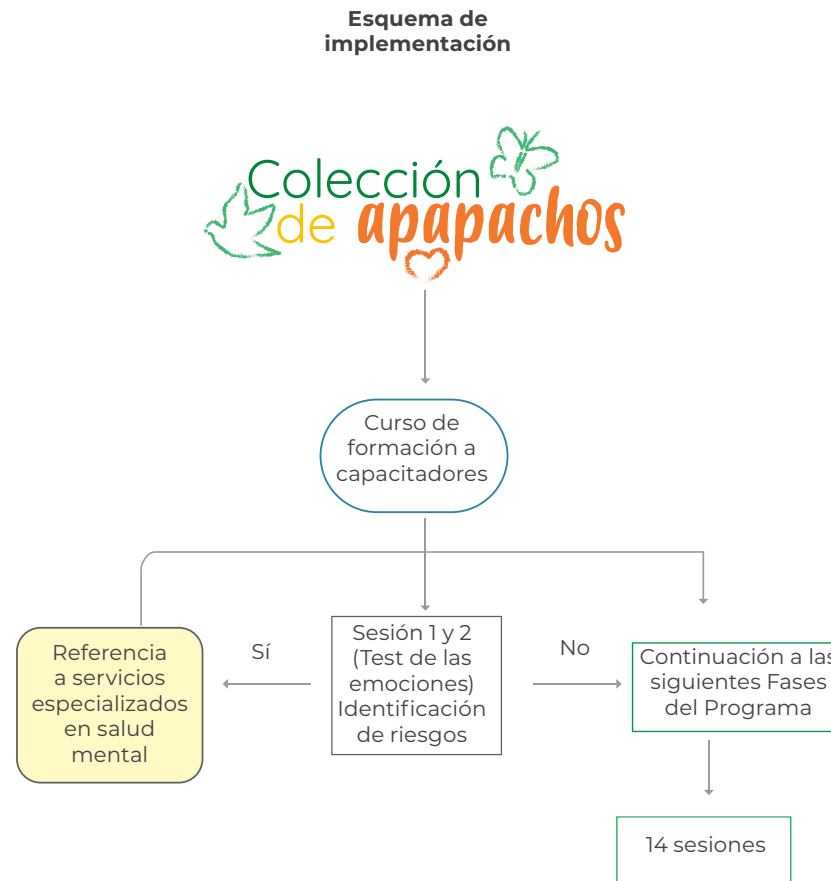
En total, el Programa cuenta con 16 fichas técnicas de sesión, las cual han sido diseñadas tomando en cuenta la etapa de desarrollo infantil.

Los temas a tratar en las fichas técnicas son:

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN.	Instrumento cualitativo Termómetro de las emociones Post y Pre Test
MATERIALES.	Bolsa de papel, bolsa de plástico Cartón de caja de zapatos Tintura de hojas y flores machacadas Cojines elaborados, rellenos de semillas o ropa vieja Papel estraza, piso de cemento Cualquier botella de plástico Hojas recicladas Percusiones hechas (tambores, maracas, etc.) Pinturas dactilares Piso de foami (de colores)

7. Diagrama de flujo



Colección de *apapachos*



Planes de sesión

Adolescentes de 12 a 17 años

PLAN DE SESIÓN 1

Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

Nombre del Programa:

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

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

Fase de implementación:

Intro

Área de trabajo:

Lugar en donde puedan apoyarse para escribir.

Número de la sesión: 1

Semana de trabajo: 1

Fecha:

Duración de la sesión:

45 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio cómodo, ventilado, iluminado.

Perfil de los participantes:

Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

Identificar el estado emocional de las y los participantes.

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Alfabetización emocional.

Sesión 1 - Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.



Descarga aquí el termómetro de las emociones



Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Sesión 1 - Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

Presentación y aplicación de Termómetro de las emociones.

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

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

Intro

Área de trabajo:

El suelo y trabajarán de pie.

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

45 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio abierto, iluminado.

Perfil de los participantes:

Adolescentes de 12 a 17 años

Sesión de presentación, técnica “Elementos de la naturaleza”

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Socialización.



Sesión 2 - Sesión de presentación, técnica “Elementos de la naturaleza”

Sesión de presentación, técnica “Elementos de la naturaleza”

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Sesión de presentación, técnica “Elementos de la naturaleza”

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 3

Acupresión relajante

Nombre del Programa:

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

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

Intensiva/contención

Área de trabajo:

Se trabaja en el piso, sobre tapetes o cojines.

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

45 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar tranquilo, libre de ruido, ventilado.

Perfil de los participantes:

Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Relajación, auto-contención.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

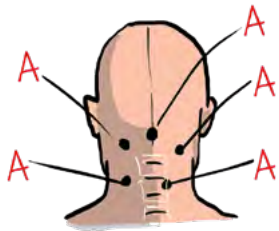
Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<p>La facilitadora o facilitador da la bienvenida y posteriormente inicia la introducción a la sesión, explicando que la acupresión es una técnica originaria de la medicina tradicional china. Se basa en la estimulación de unos puntos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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

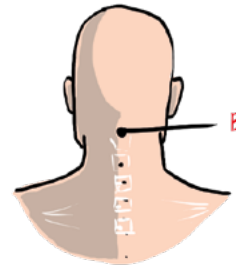
Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none"> 1. El ejercicio consiste en que con los dedos se haga presión en los siguientes puntos del cuerpo. La presión debe ser firme y profunda, pero que no cause dolor. La facilitadora o facilitador modelará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

Acupresión relajante

A) Estrés y agotamiento:



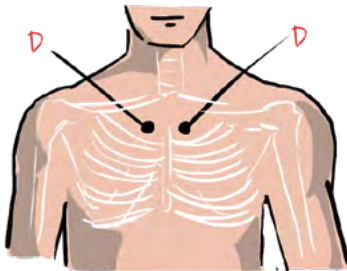
B) Dolor de cabeza e insomnio:



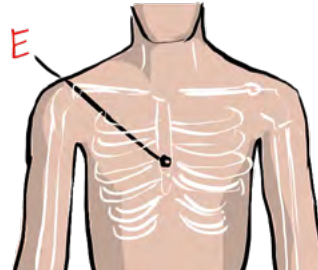
C) Dolor de espalda:



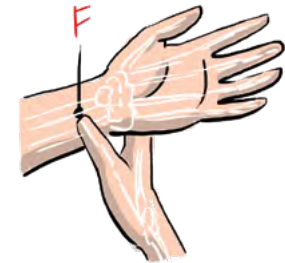
D) Ansiedad o depresión:



E) Control emocional: depresión:



F) Insomnio, estrés:



G) Dolor de cabeza, atención y memoria:

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 4

Mandalas y mantras

Nombre del Programa:

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

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

Intensiva/contención

Área de trabajo:

El suelo y trabajarán de pie.

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

45 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar tranquilo, libre de ruidos, iluminado.

Perfil de los participantes:

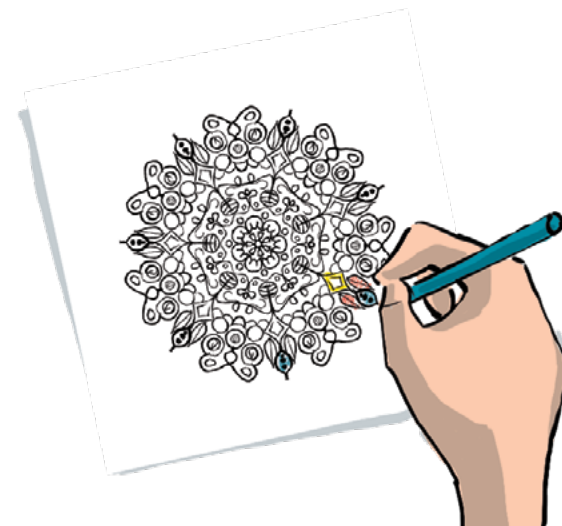
Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Meditación, auto-contención.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 5

Diario

Nombre del Programa:

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

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

Intensiva/contención

Área de trabajo:

Se trabaja en el piso, sobre tapetes o cojines.

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

45 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar ventilado, iluminado y tranquilo.

Perfil de los participantes:

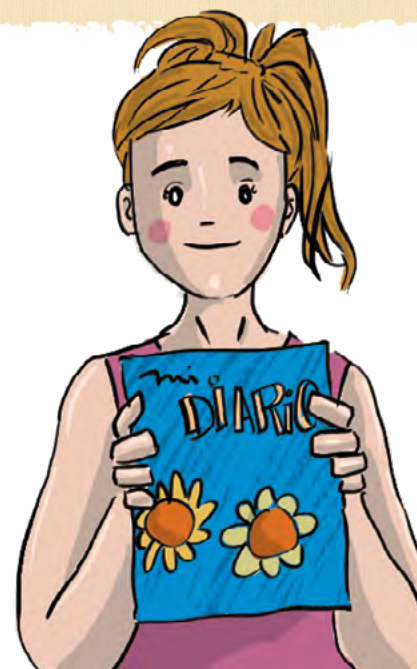
Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-contención, auto-conocimiento.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 6

Línea del tiempo emocional

Nombre del Programa:

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

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

Intensiva/contención

Área de trabajo:

El suelo y trabajarán de pie.

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

45 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar ventilado, iluminado, libre de ruido.

Perfil de los participantes:

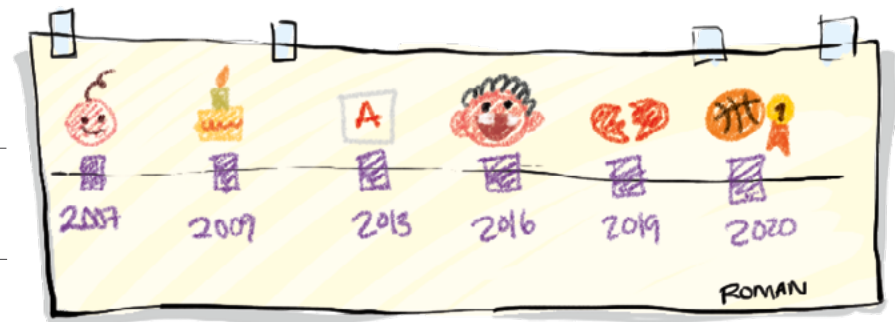
Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-conocimiento, reflexión.



Línea del tiempo emocional

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Línea del tiempo emocional

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 7

Abrazo de la mariposa

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

Preferentemente en el suelo.

Número de la sesión: 7

Semana de trabajo: 4

Fecha:**Duración de la sesión:**

30 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar iluminado, tranquilo, ventilado.

Perfil de los participantes:

Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-relajación, Auto-contención.



Sesión 7 - Abrazo de la mariposa

Abrazo de la mariposa

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Abrazo de la mariposa

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 8

Autorretrato de la autoestima

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

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

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

45 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Lugar iluminado, tranquilo, ventilado.

Perfil de los participantes:

Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Auto-conocimiento y auto-aceptación.



Autorretrato de la autoestima

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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



Sesión 8 - Autorretrato de la autoestima

Autorretrato de la autoestima

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 9

Caja de la autoestima

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

Requiere una superficie plana para escribir.

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

45 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio ventilado, iluminado, tranquilo.

Perfil de los participantes:

Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Autoestima



Sesión 9 - Caja de la autoestima

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Sesión 9 - Caja de la autoestima

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 10

Es mi vida

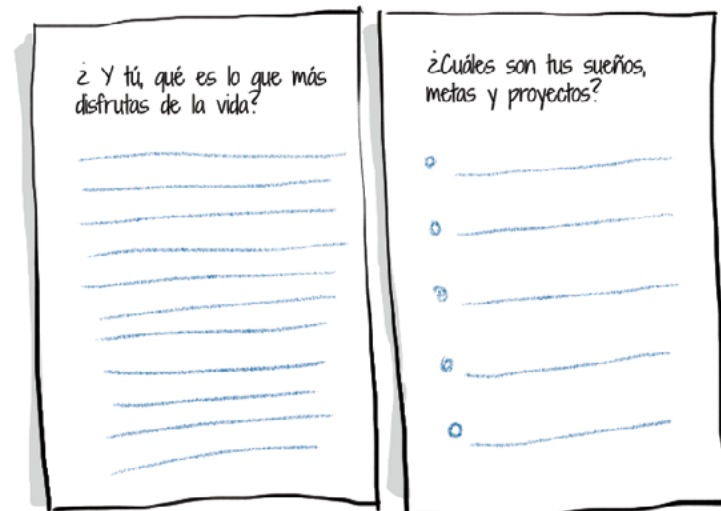
Nombre del Programa: Intervención psicoeducativa para la recuperación psicosocial de niñas, niños y adolescentes afectados por Covid-19: Colección de Apapachos.	
Título de la Sesión: Es mi vida	
Fase de implementación: Estabilización/calma	Área de trabajo: Requiere superficie firme para escribir.
Número de la sesión: 10	Semana de trabajo: 5
Fecha:	Duración de la sesión: 45 minutos
Nombre de la facilitadora o facilitador:	Técnica de facilitación: Demostración-ejecución
Requerimientos del lugar: Espacio tranquilo, ventilado, iluminado.	Perfil de los participantes: Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Planeación, proyección hacia el futuro.



Sesión 10 - Es mi vida



Descarga de aquí la ficha de datos

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 11

Taka taka

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

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

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

50 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio ventilado, tranquilo, iluminado.

Perfil de los participantes:

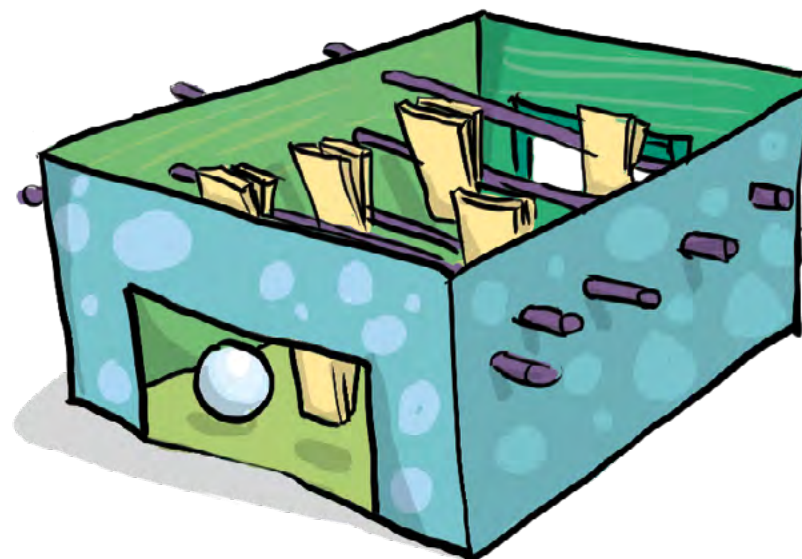
Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Elaboración de juguetes con material reciclable.



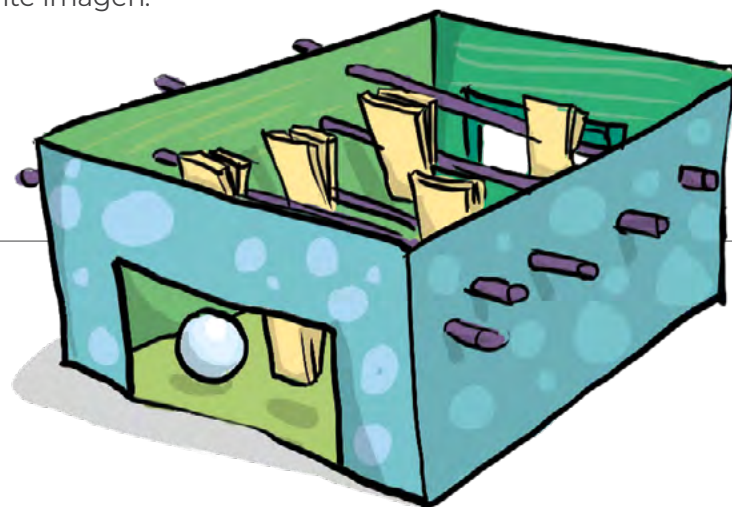
Sesión 11 - Taka taka

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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



Taka taka

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 12

Anillo del Rey

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

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

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

45 minutos

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

Espacio libre de ruido, iluminado y ventilado.

Perfil de los participantes:

Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Pensamiento reflexivo.



PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
A continuación, se procede a la lectura del cuento, pueden hacerlo todos, leyendo un fragmento cada quien, o bien, solamente la facilitadora o facilitador:	20 minutos	Cuento impreso

Una vez un rey citó a todos los sabios de la corte, y les informó:

“ He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo”.

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes eruditos que podían haber escrito grandes tratados; pero ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada que complaciera los deseos del poderoso rey.

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

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

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

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

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

Anillo del Rey

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

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

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

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

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

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

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 13

Mensaje de espaldas

Nombre del Programa:

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

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

Normalización

Área de trabajo:

Espacio abierto.

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

45 minutos

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

Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio abierto, amplio, puede ser el patio.

Perfil de los participantes:

Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Autoestima y confianza grupal.



Sesión 13 - Mensaje de espaldas

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

Mensaje de espaldas

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 14

Gustos y habilidades compartidas

Nombre del Programa:

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

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

Estabilización/calma

Área de trabajo:

Se requiere una superficie sólida para escribir.

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

45 minutos

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

Espacio tranquilo, iluminado, ventilado.

Perfil de los participantes:

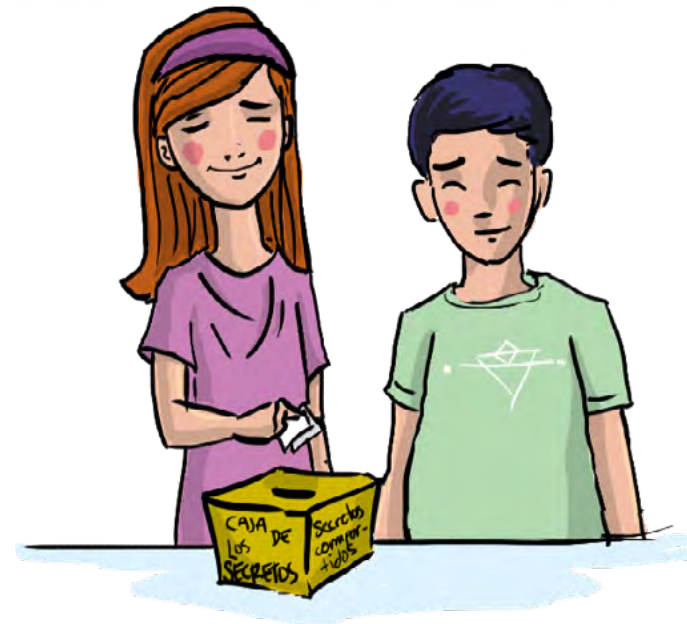
Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Confianza social.



Gustos y habilidades compartidas

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
Para comenzar, la facilitadora o facilitador explica la importancia de confiar en las demás personas. Sabemos que existe un riesgo en ello, porque a veces nos encontraremos a personas que no sean confiables, sin embargo, debemos saber elegir a las y los amigos para que las cosas que nos pasen podamos compartirlas con alguien.	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 actividad consiste en que cada persona va a escribir en una hoja, algo muy especial de ella o él, puede ser una habilidad para realizar algo, o una cualidad o un gusto por algo especial (ejemplo: me gusta bailar salsa, o soy muy bueno tocando guitarra, o me gustan mucho los caballos, o me gusta pintar, etc.), Siempre en positivo, algo que no le hayan platicado a nadie. No pondrán su nombre o firma, solamente aquello que quieran compartir.2. Las hojas se van a doblar bien y se van a depositar en una caja o bolsa que no sea transparente y se van a revolver bien.3. Posteriormente, cada quien va a sacar un papel, lo va a leer y tratará de identificar a quien pertenece esa cualidad o habilidad. En caso de adivinar, la chica o el chico, dará un abrazo a su compañero y lo felicitará por esa cualidad. En caso de no adivinar, alguien más del grupo puede ayudarlo.	30 minutos	Hojas, lápices, caja o bolsa oscura.

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

PLAN DE SESIÓN 15

Aplicación del termómetro de las emociones.

Nombre del Programa:

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

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

Salida

Área de trabajo:

Pueden estar sentados o parados.

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

30 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

Espacio de trabajo donde se han realizado las actividades.

Perfil de los participantes:

Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Control y recuperación emocional.



Sesión 15 - Aplicación del termómetro de las emociones.

Aplicación del termómetro de las emociones

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none">1. Nuevamente la facilitadora o facilitador entregará un termómetro de las emociones para cada participante, a fin de que los adolescentes lo contesten durante una semana, y así registren sus emociones.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. Para realizar esta actividad se sugiere que el facilitador/a se apoye en una dinámica.	20 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	N/A

PLAN DE SESIÓN 16

Sesión de cierre y convivio

Nombre del Programa:

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

Título de la Sesión: Sesión de cierre y convivio

Fase de implementación:
Normalización

Área de trabajo:
Campo abierto.

Número de la sesión: 16

Semana de trabajo: 8

Fecha:

Duración de la sesión:
45 minutos

Nombre de la facilitadora o facilitador:

Técnica de facilitación:
Demostración-ejecución

Requerimientos del lugar:

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

Perfil de los participantes:

Adolescentes de 12 a 17 años

Objetivo específico de la Sesión:

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

Habilidades a desarrollar en niñas y niños:

Socialización, convivencia, juego.



Sesión 16 - Sesión de cierre y convivio

Sesión de cierre y convivio

PRIMERA PARTE: ENCUADRE Y MOTIVACIÓN

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

SEGUNDA PARTE: DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad	Tiempo de duración	Materiales requeridos
<ol style="list-style-type: none">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. También pueden sacarse fotos grupales, selfies, etc.	35 minutos	Balón de futbol o basquetbol, costales

TERCERA PARTE: CIERRE DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

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

Colección de *apapachos*



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



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

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

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

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

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

PLAN DE SESIÓN 1

Evaluación Diagnóstica: aplicación de Test de estrés del IMSS

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

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

Evaluación Diagnóstica: aplicación de Test de estrés del IMSS

TEST DE ESTRÉS LABORAL

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

Instrucciones:

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

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Resultados:

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tu 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

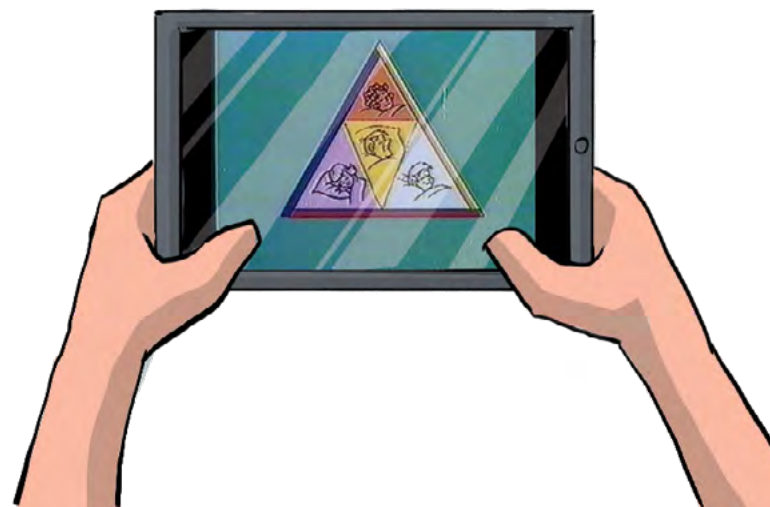
Perfil de los participantes:

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"> 1. Esta sesión sirve para aprender estrategias de contención ante situaciones en las que sus hijos presenten un episodio de des-regulación emocional. 2. 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. 3. 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

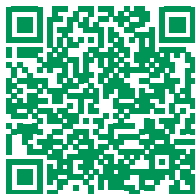
Número de la sesión: 8

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, selección 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)	
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)



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 Landivar.
- 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*

