

Módulos de trabajo para intervención con familias



Contenido

Temas Primera infancia (de 0 a 3 años), para trabajar con madres/padres/cuidadores(as):	9
Apego y vínculo:.....	9
Sesión 1: ¿Cómo es mi Niño o Niña?	9
FICHA DE TRABAJO:.....	11
Sesión 2: ¿Qué es el Apego?	13
Sesión 3: “Recordemos que...”	14
Sesión 4: “Reconociendo Herramientas de Estimulación”	16
Sesión 5 y 6: “Aprendiendo a jugar y fortaleciendo el apego”	17
Anexos:.....	18
1. ¡A VOLAR!.....	18
2. PALMAS, PALMITAS	18
3. ESTE NIÑO TIENE SUEÑO	18
4. EJERCICIOS CON LAS PIERNAS.....	19
Reconocimiento de las necesidades del niño/niña:	19
Sesión 1: ¿Cómo es mi Niño o Niña?	19
FICHA DE TRABAJO:.....	21
Sesión 2: ¿Qué están sintiendo los niños?.....	23
Sesión 3: “¿Qué emociones vimos?”	24
<i>Otras sugerencias</i>	27
Sesión 1: La Cazuela:.....	28
Sesión 2: La Maqueta de Mi Familia	30
Sesión 3: ¿Qué están sintiendo los niños?.....	31
Sesión 4: “¿Qué emociones vimos?”	32
Re significación de experiencias Traumáticas:.....	36
Sesión 1: Línea de tiempo	36
Sesión 2: “La dinámica de las pérdidas”	38
Cuento: “Margarita”	41
Sesión 3: “Circulo del cuidado”	42
Sesión 1 y 2: Primera Entrevista Con toda la familia. (Se puede realizar en una o dos sesiones).....	44
Sesión 3: Entrevista con el niño/niña.	46



Sesión 4: Manual para manejar los miedos.....	47
Sesión 5: Rito contra los miedos (Con la familia y el niño).....	49
Sesión 6: Entrega de certificado	52
Sesión 1: Mapa de emociones	53
Sesión 2: Gato de las emociones	55
Sesión 3: Identificación con el Rosal.....	57
Sesión 4: Tarjeta de Emociones	59
Sesión 5: Collage de emociones.....	60
Sesión 6: La Torta de Sentimientos.....	61
Sesión 7: Olla a Presión.....	62
Sesión 8: Rabia destructiva/Rabia constructiva.....	64
Sesión 1: "Caja de mundo interno"	66
Sesión 2: "El superhéroe" / "La superheroína"	67
Sesión 3: La influencia de los demás.....	67
Sesión 4: "Mis redes".....	70
Sesión 5: "Buenas cosas más".....	71
Sesión 6: "Graduación"	72
Sesión 1: "Cuento, Cuento"	74
Sesión 2: "Construyendo una escultura".....	76
Sesión 3: "Burujas de jabón"	77
Sesión 4: "Esculturas Respetadas".....	78
Sesión 1: "Mi familia y mi comunidad".....	80
Sesión 2: "Mis tesoros"	83
Sesión 3: "Mi red de Seguridad, grupo de Apoyo"	85
Sesión 4: "¿Cómo son mis señales?"	87
Sesión 5: "¿Qué harías tú si...?"	88
HOJA PARACOMPLETAR.....	91
Sesión 6: "El respeto de mis partes privadas"	92
Re significación de experiencias Traumáticas:.....	94
Sesión 1: Línea de tiempo.....	94
Sesión 2: "La dinámica de las pérdidas"	96



Cuento: "Margarita"	99
Sesión 3: "Círculo del cuidado"	100
Sesión n° 1: "Nuestro Cuerpo"	102
Sesión n° 2: "Carlitos y su Problema"	105
Ficha "Carlitos y su problema"	106
Ficha Preguntas.....	108
Sesión n° 3: "¿Quién es Quién?"	109
Sesión n° 4: "Adivínelo"	112
Sesión n° 5: "Secreto"	113
Historia de Marta.....	114
Ficha "Secretos"	116
Sesión 1: Mapa de emociones	117
Sesión 2: Gato de las emociones:	119
Sesión 3: Identificación con el Rosal:.....	121
Sesión 4: Tarjeta de Emociones:.....	123
Sesión 5: Collage de emociones:.....	124
Sesión 6: La Torta de Sentimientos:.....	125
Sesión 7: Olla a Presión.....	126
Sesión 8: Rabia destructiva/Rabia constructiva:.....	128
Sesión 1: "Caja de mundo interno"	129
Sesión 2: "El superhéroe"	131
Sesión 3: La influencia de los demás.....	132
Sesión 4: "Mis redes"	135
Sesión 5: El Árbol de la Vida.....	136
Sesión 6: "Graduación"	138
Sesión 1: "Cuento, Cuento"	139
Sesión 2: "Construyendo una escultura"	141
Sesión 3: "Burbujas de jabón"	142
Sesión 4: "Esculturas Respetadas"	144
Sesión 1: "Titín, el niño avispa"	145
Historia: Titín, el niño avispa.....	146



HOJA DE PREGUNTAS.....	148
Sesión 2: “La Amistad”	149
Ficha Preguntas.....	150
Sesión 3: “El Barco”	151
Sesión 1 “Los refranes”	152
Hoja Refranes.....	154
Preguntas	154
Hoja Afirmaciones.....	154
Sesión 2: “¿Que opino yo? “	155
Sesión 3: Equidad/inequidad de género.....	157
Hoja de Trabajo.....	158
Preguntas.....	158
Sesión 4: “Rompecabezas”	159
Sesión 5: “El reloj del tiempo”	160
Ansiedad	162
Sesión 1: “¿Qué es la ansiedad?”	163
Sesión 2: “Situaciones que generan ansiedad”	164
FICHA DE TRABAJO:.....	165
Sesión 3: “Mis estrategias”	166
Sesión 4: “Control de la ansiedad”	167
Sesión 5 y 6: “Aprender a Relajarse”	169
Sesión 7: “Imaginería”	170
Sesión 1: Conociéndome.....	173
Sesión 2: Mi auto concepto	174
Sesión 1: Descubriendo mi autoestima	175
Sesión 2: “Yo soy”	178
Sesión 3: “Mis cualidades positivas”	180
Sesión 4: “Las cualidades que los demás ven en mí”	182
Sesión 5: “Las cartas”	183
Sesión 6: “Ceremonia de definición/Ceremonia de los testigos externos”	184
Sesión 1 y 2: “Mi cuerpo”	186

Sesión 1, 2 y 3: Mi Biografía.....	189
Sesión 4: “Mi Mundo”.....	191
Sesión 5 y 6: Árbol de la vida	192
Sesión 1: Mi inclinación Vocacional.....	195
Hoja de Trabajo “Mi Inclinación Vocacional”	196
Sesión 1: Comunicar de una manera eficaz.....	197
Material adjunto:.....	199
Sesión 1: “Titín, el niño avispa”.....	200
Historia: Titín, el niño avispa.....	201
HOJA DE PREGUNTAS.....	202
Sesión 2: “La Amistad”	203
Ficha Preguntas.....	204
Sesión 3: “El Barco”	205
Sesión 1 “Los refranes”	206
Hoja Refranes.....	207
Preguntas	207
Hoja Afirmaciones.....	208
Sesión 2: “¿Que opino yo? “	209
Sesión 3: “Equidad/Inequidad de género”	211
Hoja de Trabajo.....	212
Preguntas	212
Sesión 4: “Rompecabezas”	213
Sesión 5: “El reloj del tiempo”	214
Resiliencia (para trabajar con niños/niñas y adolescentes):	216
Objetivos del módulo.....	217
Unidades a tratar:	218
Unidad 1: Emociones: identificando y expresando.	218
Sesión 1: Mapa de emociones	220
Sesión 2: Gato de las emociones	222
Sesión 3: Identificación con el Rosal.....	224
Sesión 4: Tarjeta de Emociones	226



Sesión 5: Collage de emociones.....	227
Sesión 6: La Torta de Sentimientos.....	228
Sesión 7: Olla a Presión.....	229
Sesión 8: Rabia destructiva/Rabia constructiva.....	230
Unidad 2: Unidad Identidad y Autoestima	232
Sesión 1: “Caja de mundo interno”	233
Sesión 2: “El superhéroe” / “La superheroína”	234
Sesión 3: La influencia de los demás.....	235
Sesión 4: “Mis redes”.....	237
Sesión 5: “Buenas cosas mías”	238
Sesión 6: “Graduación”	239
Autoestima.....	240
Sesión 1: Descubriendo mi autoestima	240
Sesión 2: “Yo soy”	244
Sesión 3: “Mis cualidades positivas”	246
Sesión 4: “Las cualidades que los demás ven en mí”	248
Sesión 5: “Las cartas”	249
Sesión 6: “Ceremonia de definición/Ceremonia de los testigos externos”	250
Sesión 1, 2 y 3: Mi Biografía.....	252
Sesión 4: “Mi Mundo”.....	253
Sesión 5 y 6: Árbol de la vida	254
Sesión 1: “Cuento, Cuento”	258
Sesión 2: “Construyendo una escultura”	259
Sesión 3: “Burbujas de jabón”	260
Sesión 4: “Esculturas Respetadas”	262
Temas para trabajar con la familia	264
Concepto de familia:	264
Sesión 1: La Cazuela	264
Sesión 2: La Maqueta de Mi Familia	265
La Crianza:.....	266
Sesión 1: Lluvia de ideas sobre la crianza	267

Sesión 2: Collage	268
Sesión 3: Los Adultos Significativos	269
Sesión 4: "Mis Recursos Mis Desafíos"	273
Comunicación:	274
Sesión 1: Aprendiendo a ser tolerantes.....	274
"Historias de Juan, el súper papá, y su familia"	275
HOJA DE PREGUNTAS:	278
Sesión 1: "La Historia de Pepito y Pepita"	279
HISTORIA DE PEPITO Y PEPITA	280
Sesión 2: "Fotolenguaje"	281
Sesión 3: "Análisis de los Refranes"	282
REFRANES.....	283
Sesión 4: "El Reloj del Tiempo"	284
Sesión 5: "¿Se nace hombre o mujer?"	285
Sesión 6: "¿Cómo es ser mujer y hombre hoy en Chile?"	286
Sesión 1: Acuario Familiar.....	287
Sesión 2: "Hablar directamente entre ellos"	288
Sesión 3: "Dibujo Familiar"	289
Sesión4: "Escultura Familiar"	291
Lineamiento 1: Intervención en crisis.....	295
Lineamiento 2: ¿Cuándo intervenir?	296
Lineamiento 3: ¿Con quienes intervenir?	296
Lineamiento 4: ¿Qué hay que evaluar y cómo?	297
Lineamiento 5: Reacciones en niños, niñas y adolescentes esperables en momentos de crisis.....	298
Lineamiento 6: Intervención.....	299
Lineamiento 7: Cuadros Clínicos.....	300
Temas a trabajar desde lo Socio – Comunitario	301
Sesión 1: Integración a la comunidad	301



MÓDULOS DE INTERVENCIÓN INDIVIDUAL

Temas Primera infancia (de 0 a 3 años), para trabajar con madres/padres/cuidadores(as):

Apego y vínculo: Se trabaja en seis sesiones el apego y vínculo del Padre/Madre/Cuidadores, con el niño/niña. Se sugieren las siguientes actividades:

Sesión 1: ¿Cómo es mi Niño o Niña?

Objetivo:

- Desarrollar un ejercicio de empatía de las participantes con sus niños.
- Acercar a la/el padre/madre a las características, gustos e inquietudes de su niño o niña a través de algunas preguntas.

Ejecución:

- Se entregara a la madre/padre una lista de diez preguntas relacionadas con los sentimientos, necesidades y emociones de los niños y niñas (*¿Cómo es mi niño o niña?*).
- El/la padre/madre (o ambos) responderán la pauta individualmente, previo a lo cual el/la facilitador/a señalará que deben ponerse en el lugar de sus niños y niñas para contestar.
- Posteriormente, el/la facilitadora abrirá la conversación y promoverá la reflexión a partir de las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA:

- Nuestros árboles y flores requieren nuestra preocupación. Asimismo, mientras más observemos, escuchemos, preguntemos y conversemos con nuestros niños y niñas sobre sus vivencias, emociones y sentimientos, mayor será nuestra capacidad para empatizar con ellos y ellas.
- En ocasiones, los adultos creen saber cuáles son las necesidades reales de sus hijos. Lo importante es reconocer las necesidades propias de cada niño y niña, ya que pese a sus similitudes, cada cual posee características e intereses que le hacen único o única.
- Si reconocemos como importantes aquellos detalles que para nuestro niño lo son, se sentirá valorado y querido por nosotros.

NOTA: Considerando que algunos padres/madres o A.R, pueden tener dificultad con la escritura, el/la facilitador/a, puede completarla por ellos entablando el dialogo participativo.

- FICHA DE TRABAJO ADJUNTA EN PÁGINAS SIGUIENTE

FICHA DE TRABAJO:

Nombre:

Fecha:

¿Cómo es mi Niño o Niña?

1. Lo que menos le gusta a mi hijo/hija es:

Y cuando le sucede siente

2. El juguete / juego favorito de mi hijo/hija es

Y le gusta porque

3. Mi hijo/hija se pone feliz cuando

4. Noto cuando mi niña/niño anda triste porque

5. Cuando mi niño/niña se enoja conmigo yo creo que él/ella siente que

6. El programa de televisión favorito de mi niño/niña es

Y yo pienso que le gusta porque

7. Lo que más le cuesta hacer a mi niño/niña es

Y con ello yo creo se siente

8. Lo que yo siento que a mi niño/niña más le gusta de sí mismo es

y creo que es porque

9. La última vez que mi hija/hijo peleó con otro niño fue por

y yo creo que sintió

10. A mi hijo/hija en el jardín le gusta

ya que siente que

Sesión 2: ¿Qué es el Apego?

Objetivo: Que los padres o cuidadores conozcan la importancia del apego en las etapas tempranas de la vida de los niños(as).

Materiales:

- Lista con reglas de convivencia
- Contrato de compromiso para los padres.
- Notebook
- Data

Descripción:

- El/La profesional entregará a ambos padres o A.R, una lista con algunas de las reglas de convivencia, esto con la finalidad de que las conozcan y puedan poner en práctica. Es por ello que El profesional pedirá a los padres que firmen un contrato de compromiso a aplicar estas reglas en la vida cotidiana dentro del hogar.
- Seguido a esto, se presenta una presentación PowerPoint sobre el tema del apego.
- Se le explica a los padres que el apego es el vínculo que se establece entre el niño y sus primeros cuidadores. Es el primer lazo o relación importante que crea el bebé, con la persona que lo cuida desde que el momento en que nació.
- Cuando el bebé está seguro de que tiene una persona a quien recurrir siempre que lo necesite, se siente más seguro para explorar su entorno y las cosas que le llamen la atención. Esto se llama "Apego seguro".
- **Apego seguro** = bebé y niño seguro de sí mismo, que le gusta aprender cosas nuevas, se alegra de ver a los padres pero no está siempre "pendiente" de ellos.

- **Apego Inseguro** = dos tipos de niños, el que no se separa de los padres porque creen que se van a ir para no volver, y se convertirán en personas nerviosas, temerosas, que acepten a cualquiera que les entregue un poco de cariño, luego están aquellos niños que evitan a los padres para así no sentir pena cuando se van, éstos se convertirán tal vez en personas agresivas, solitarias o que no tengan relaciones duraderas.
- Para finalizar, el profesional crea una instancia de reflexión partiendo por dos preguntas que realiza a ambos padres: ¿Qué tipo de apego tiene usted? Y ¿Qué tipo de apego le gustaría tener?
- Se entrega unos minutos para reflexionar la respuesta y luego se le solicita a la pareja presentar su respuesta y explicar el Porqué.

Sesión 3: "Recordemos que..."

Objetivos:

- Que el o los padres recuerden las reglas de convivencia vistas en la sesión anterior.
- Recordar la información entregada sobre el tema del apego en la sesión anterior.
- Conocer como fomentar el apego seguro en sus hijos.

Materiales:

- 2 pliegos de cartulina y 2 plumones.
- Proyector.
- Notebook.
- Power Point con presentación.

Descripción:

- El/la profesional le entrega una hoja de preguntas a él o los padres que tiene relación con la información sobre el tema del apego entregada en la sesión anterior.
- Posteriormente se inicia una presentación PowerPoint en donde se les explica a los padres algunas formas de fomentar actitudes adecuadas hacia sus hijos. Se expone que con los niños más pequeños se debe aprender a entender porque lloran, el llanto es la única forma que tienen de expresar sus molestias. Por hambre, aunque ya los alimentamos, quizás no quedaron satisfechos, Porque tienen sueño o les aburre estar solos en la cuna. Porque están sobre estimulados, cuando su ropita les molesta o tienen calor o frío.
- Siempre que estemos con nuestros niños debemos mirarlos y sonreírles, cuando le damos la comida, los bañamos, cuando pasan por nuestro lado, cuando ellos nos miran.
- Debemos expresarles el cariño físicamente, hacerles masajes después del baño, cuando pasan cerca nuestro acariciarles la cabeza, abrazarlos con frecuencia.
- Debemos procurar pasa tiempo de calidad dedicado solamente a ellos, sentarnos a jugar con ellos, leerle cuentos antes de que se duerma, preguntarle acerca de las cosas que les gustan y escucharlos, responderles, hacerles más preguntas, acompañarlos en alguna actividad que les agrada realizar, solamente con ellos.
- Fomentar la complicidad y la intimidad entre ellos y ustedes, crear rituales que solo ustedes conozcan, inventar una canción para bañarse, que les ayude a preparar la comida que les guste, bendecir la mesa en conjunto antes de comer, un beso y un abrazo antes de acostarlos.
- Para finalizar El/la profesional resumirá las principales ideas tratadas en esta sesión.

Sesión 4: "Reconociendo Herramientas de Estimulación"

Objetivo:

Que los padres identifiquen ciertas herramientas de estimulación para llevar a cabo con sus niños/as, con el fin de ser aplicadas en su vida cotidiana.

Materiales:

- Cartulinas
- Plumones

Desarrollo:

- El/La profesional invita al padre y/o madre a reflexionar sobre como creen ellos que es posible estimular de una manera adecuada a sus niños/niñas.
- Posteriormente a esta reflexión, el/la profesional le pide a el padre y/o madre que anote en una cartulina todas aquellas maneras de estimulación que él o ella creen que pueden realizar en su vida cotidiana a favor de su bebé.
- Luego de dar unos minutos para realizar la actividad el/la profesional le pide a el padre o madre que nombre aquellas formas de estimulación elegidas y que explique porque cree que son favorables para el bebé.
- Por último la actividad finaliza dando una pequeña charla sobre cuáles son las formas más comunes y fáciles de estimular a los bebes entre 0 a 12 meses.

Sesión 5 y 6: "Aprendiendo a jugar y fortaleciendo el apego"

Objetivo:

- Fortalecer el apego a través del juego
- Que los cuidadores, Padre o Madre utilicen herramientas lúdicas para estimular al niño/niña.

Materiales:

- Lista de juegos

Desarrollo:

- El/La facilitador/a comienza una conversación con el padre/madre/ambos/cuidadores, respecto de la importancia del juego en los niños, como la forma en que los niños expresan lo que sienten y piensan cuando son más pequeños/as.
- Se habla sobre como juegan los padres/cuidadores con el niño/niña y el facilitador/a debe hacer hincapié en la idea de que el juego además estimula la inteligencia y el desarrollo de los niños/niñas. Además de los juegos que los padres/cuidadores ya practican con los niños se proponen los del anexo. Se ensaya uno de los juegos en sesión con los padres y el niño/niña, y luego se habla sobre las dificultades que tuvieron los padres para jugar, o de cómo lo disfrutaron, etc.
- **Nota: se trabaja en dos sesiones.**

Anexos:

1. ¡A VOLAR!

Sentada/o en el suelo con tu bebé frente a ti levanta al niño/niña en posición abdominal y deja que "vuele" en el aire. Para ello tómalo/a por el pecho y por las axilas ayudándole así a mantener la horizontalidad. Anima la acción con cosas como: "¿Preparados para volar?... ¡Uno, dos y treees!", "Javier -El nombre de tu hijo- está volando", "Javier vuela por el cielo ¡Bien!",... "El avión aterriiiza - A la vez lo bajas- y mamá/papá esperando está". Al aterrizar lo/la abrazas con fuerza y le das una acalorada bienvenida después de tan apasionante viaje.

2. PALMAS, PALMITAS

Abre las manos de tu bebé. Haz que bata palmas a la vez que recitas la canción. Al terminar pon sus manos en tu regazo y dedícale palabras de amor.

Palmas, palmitas, que viene papá (mamá),
palmas, palmitas, que pronto vendrá.
Palmas, palmitas, que viene papá,
palmas, palmitas, que en casa ya está.

3. ESTE NIÑO TIENE SUEÑO

La "nana", es una demostración de cariño, un sentimiento que brota del corazón. A través de ella se establece un vínculo muy especial entre la madre o el padre y su bebé. Mece a tu bebé suavemente en tus brazos al compás de esta nana popular.

Este niño tiene sueño,
muy pronto se va a dormir,
un ojo tiene cerrado
y otro no puede abrir

4. EJERCICIOS CON LAS PIERNAS

A los bebés les encanta levantar las piernas y patalear en el aire. Aquí hay algunos ejercicios para que la madre/padre comparta esto con el niño/niña:

Tómale las pantorrillas por encima del tobillo y ponle una pierna sobre la otra, alternando. Después, flexiona y extiende las dos piernas al mismo tiempo y alternando hasta que realice el movimiento del pedaleo.

Verás que tu bebé se queda enseguida tranquilo. Elógialo y abrázalo.

Reconocimiento de las necesidades del niño/niña:

3 sesiones, se sugieren las siguientes actividades:

Sesión 1: ¿Cómo es mi Niño o Niña?

Objetivos:

Desarrollar un ejercicio de empatía de las/los participantes con sus niños.

Acercar a la/el padre/madre a las características, gustos e inquietudes de su niño o niña a través de algunas preguntas.

Ejecución:

Se entregara a la madre/padre una lista de diez preguntas relacionadas con los sentimientos, necesidades y emociones de los niños y niñas (*¿Cómo es mi niño o niña?*).

El/la padre/madre (o ambos) responderán la pauta individualmente, previo a lo cual el/la facilitador/a señalará que deben ponerse en el lugar de sus niños y niñas para contestar.

Posteriormente, el/la facilitadora abrirá la conversación y promoverá la reflexión a partir de las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA:

Nuestros árboles y flores requieren nuestra preocupación. Asimismo, mientras más observemos, escuchemos, preguntemos y conversemos con nuestros niños y niñas sobre sus vivencias, emociones y sentimientos, mayor será nuestra capacidad para empatizar con ellos y ellas.

En ocasiones, los adultos creen saber cuáles son las necesidades reales de sus hijos. Lo importante es reconocer las necesidades propias de cada niño y niña, ya que pese a sus similitudes, cada cual posee características e intereses que le hacen único o única.

Si reconocemos como importantes aquellos detalles que para nuestro niño lo son, se sentirá valorado y querido por nosotros.

NOTA: Considerando que algunos padres/madres o A.R, pueden tener dificultad con la escritura, el/la facilitador/a, puede completarla por ellos entablando el dialogo participativo.

- FICHA DE TRABAJO ADJUNTA EN PÁGINAS SIGUIENTE

FICHA DE TRABAJO:

Nombre:

Fecha:

¿Cómo es mi Niño o Niña?

1. Lo que menos le gusta a mi hijo/hija es:

Y cuando le sucede siente

2. El juguete / juego favorito de mi hijo/hija es

Y le gusta porque

3. Mi hijo/hija se pone feliz cuando

4. Noto cuando mi niña/niño anda triste porque

5. Cuando mi niño/niña se enoja conmigo yo creo que él/ella siente que

6. El programa de televisión favorito de mi niño/niña es

Y yo pienso que le gusta porque

7. Lo que más le cuesta hacer a mi niño/niña es

Y con ello yo creo se siente

8. Lo que yo siento que a mi niño/niña más le gusta de sí mismo es

y creo que es porque

9. La última vez que mi hija/hijo peleó con otro niño fue por

y yo creo que sintió

10. A mi hijo/hija en el jardín le gusta

ya que siente que

Sesión 2: ¿Qué están sintiendo los niños?

Objetivos:

- Conocer el término empatía y su influencia en la crianza de los(as) niños(as).
- Identificar el estado emocional de los(as) niños(as).

Materiales:

- Proyector Data
- Computador
- Presentación Poder Point

Descripción:

- Explicar que la empatía es la capacidad de darse cuenta, aceptar y comprender lo que otra persona está sintiendo y actuar según eso. No todos tienen esta capacidad, pero se puede desarrollar. Es necesario que el cuidador de un bebé o niño(a) tenga o desarrolle esta capacidad. Con los(as) niños(as) debemos asociar sus conductas a sus sentimientos. Los(as) niños(as) siempre pueden "leer" nuestros estados de ánimo, para los adultos, sin embargo, se nos hace más complicado pues a veces prestamos atención a otras cosas. Por ejemplo, si el niño comienza a llorar. ¿Especulamos que algo le sucedió o simplemente lo regañamos o peor aún lo ignoramos? ¿Qué está expresándonos con esa conducta? Con el tiempo debemos aceptar los sentimientos y estados de ánimo del (la) niño(a) y enseñarles a expresarlos de la manera correcta.

- Posteriormente, el profesional muestra una presentación Power point donde los niños vayan expresando distintas emociones, mientras la presentación transcurre se debe:

- Invitar al o los padres a ir notando qué emociones expresan los(as) niños(as). Luego de cada video, pedir a los asistentes que indiquen qué emociones vieron y cómo actuarían si su niño(a) expresara dicha emoción.
- Se debe retroalimentar las respuestas de los asistentes según las formas de respuestas más sanas.
- Para finalizar se debe destacar la importancia de reconocer las propias emociones para poder reconocer las de nuestros(as) niños(as).
- **Tarea:** el o los padres deberá(n) prestar especial atención a las emociones y sentimientos que les demuestran sus parejas o familiares que vivan con ellos. Deberán también evaluar cómo actuaron ellos frente a estas emociones. Por ejemplo, si detectan que su pareja les está expresando cariño, ¿cómo reaccionaron ellos?, finalmente deberán identificar cuál es la emoción que más les cuesta enfrentar.

Sesión 3: "¿Qué emociones vimos?"

Objetivo:

- Conocer la relación entre la forma de tratar sus emociones y la forma de criar. (Relación control de impulsos y empatía).
- Conocer técnicas de control de impulsos.

Materiales:

- Proyector Data
- Computador
- Presentación Power Point

Descripción:

- El o los padres deberán relatar qué emociones vieron (según la tarea encomendada la sesión anterior) y cuál fue la que más les costó afrontar.

- Luego con apoyo de presentación Power Point, el profesional explicara que: Se debe diferenciar entre estar frustrado(a), enojado(a), con ira o estresado(a)

1. **Frustración:** Cuando tenemos un impulso, un deseo y no somos capaces de satisfacerlo. Se manifiesta como un estado de vacío o de anhelo no satisfecho. A veces se confunde con enojo o rabia.

2. **Enojo:** Malestar o pesar contra alguien o un evento.

3. **Ira:** Furia intensa, puede comenzar como un enojo. Se manifiestan cambios en el cuerpo, aumenta el ritmo cardiaco, presión arterial, aumenta la adrenalina. Puede sentirse contra una persona o contra un evento (incluso uno que haya ocurrido hace tiempo).

4. **Estrés:** Es un estado de alerta o de activación ante un evento, aumenta el ritmo cardíaco, la presión arterial, estamos más "pendientes". Pasa a ser dañino cuando no mantenemos "estresados" por mucho tiempo, dolores de cabeza, de espalda, aumenta o disminuye en exceso el sueño, entre otras.

Debemos identificar también las causas de nuestra frustración, enojo, ira y estrés.

Incentivar al o los padres a que identifiquen que sentimiento pueden generar las siguientes situaciones, ojala que ellos puedan proponer algunos ejemplos también:

- Una enfermedad pasajera o crónica, propia o de alguien cercano a nosotros.
- Las tareas de nuestro trabajo o del hogar.
- Que nuestros(as) niños(as) lloren sin razón alguna (aparentemente)
- Conflictos en la pareja.

Luego de un tiempo de reflexión, el profesional explica que es importante conocer nuestra forma de manifestar los sentimientos, pues esto tiene gran relevancia en la relación con nuestros(as) niños(as). Como ya vimos, todos los sentimientos son válidos, lo malo puede ser la forma en que los expresamos.

Por último el profesional entrega una lista con técnicas de respiración y relajación para realizarlos en el momento y para practicarlos posteriormente en casa.

Técnica de respiración e imaginación:

- Buscar un lugar de la casa en que haya silencio, pedir a otros que abandonen la habitación.
- Sentarnos o acostarnos, cerrar los ojos, y comenzar a concentrarse desde los ruidos del exterior hasta la respiración, como llena los pulmones y como el aire llega a todo el cuerpo.
- Cuando ya estemos respirando, comencemos a imaginarnos un lugar tranquilo, que nos traiga buenos recuerdos.
- Cuando comencemos a sentir que estamos tranquilos, podemos concentrarnos nuevamente en la respiración y abrir los ojos.
- Esto no debe tomar más de 20 minutos.
- Se puede hacer todos los días, antes de dormir o cuando nos estamos despertando.

Oxigenación y estiramiento:

- Estar de pie, derecho(a).
- Dejar los brazos estirados al lado del cuerpo.
- Comenzar a subirlos por los lados del cuerpo, estirados, hasta que se junten las palmas sobre la cabeza. Hacer esto contando hasta 6.
- Ir inhalando mientras los brazos suben.
- Bajar los brazos, contando hasta 6 y exhalando el aire.
- Repetir 6 veces.

Otras sugerencias:

- Salir a caminar, a trotar, escuchar una música suave.

Cuidados Marentales/Parentales:

Se trabaja durante **cuatro sesiones** aproximadamente, se sugieren las siguientes actividades:

Sesión 1: La Cazuela:

Objetivos:

- Fortalecer la autoestima familiar, permitiendo que todas las personas se reconozcan como parte de una familia, independiente de su estructura, y que valoren las características de ella.
- Analizarlas particularidades de la propia familia, identificando características singulares y fortalezas.
- Reflexionar en torno al concepto de familia, comprendiendo las diversidades de cada una.

Ejecución:

- Se introduce la idea de la familia, enfatizando la necesidad de reflexionar sobre el concepto y la experiencia de pertenecer a una familia. Todas las familias, como los árboles de una misma especie, son diferentes, pero siguen siendo árboles. Para comenzar se realizará la actividad *La cazuela* (puede ser basada en otro plato típico, según la región).
- Se le entrega a la pareja o familia la hoja de "mi receta para la cazuela", y se les invita a escribir la receta de cazuela que cada uno conoce. Se deben detallar los ingredientes y los pasos para hacerla.
- Luego se comparten las recetas para acordar una en común.

- El facilitador/a promueve la reflexión:

- ¿Existe un tipo de cazuela? ¿Pudieron acordar ingredientes esenciales de la cazuela?
- A continuación se invita al grupo a reflexionar: ¿Existe un tipo de familia? ¿Se pueden identificar elementos esenciales de una familia?
- Posteriormente se realiza un plenario para conversar en conjunto: ¿Cómo definir el concepto de familia?

- El/La facilitador/a concluye el momento con las siguientes ideas:

- Existen diferentes tipos de cazuela e, igualmente, diferentes tipos de familia. Por ejemplo: parejas sin hijos, familias extensas, familias monoparentales, etc. Todas son familias por igual.
- Como sucede con las recetas de cazuela, existen *ingredientes* esenciales para ser familia, como: la existencia de lazos afectivos y significativos, y la función de protección y seguridad.
- Diversas son las definiciones construidas para hablar de familia. De acuerdo a la Comisión Nacional de la Familia (1992), se entiende una familia como el sistema social formado por personas unidas por vínculos, ya sea de consanguinidad (hermanos), filiación (padres e hijos, sean estos biológicos o adoptados) y/o alianza (convivientes o matrimonio).

Sesión 2: La Maqueta de Mi Familia

Objetivo:

- Analizar las particularidades de la propia familia, identificando características singulares, fortalezas y aspectos por mejorar.

Ejecución:

- El asesor/asesora invita a la familia a crear, personalmente, una maqueta o escultura que represente a su familia. Para ello, podrán utilizar una variedad de materiales que se ofrecen: revistas, hojas, lápices, tijeras, cilindros de papel higiénico, envases plásticos, palitos de helado, cartones, etc.
- Cada persona realiza una maqueta, incorporando en ella elementos que grafiquen las características de su familia.
- Al finalizar los trabajos, se realiza un círculo y se ponen los trabajos al centro. Las personas, libremente, comentan como les resultó realizar el trabajo y que quisieron expresar. También pueden comentar (con respeto y cuidado) como interpretan las esculturas de las otras.
- Preguntas que ayuden a la reflexión pueden ser: ¿Que les gusta de su familia? ¿Por qué? ¿Qué les gustaría cambiar?

Sesión 3: ¿Qué están sintiendo los niños?

Objetivos:

- Conocer el término empatía y su influencia en la crianza de los(as) niños(as).
- Identificar el estado emocional de los(as) niños(as).

Materiales:

- Proyector Data
- Computador
- Presentación Power Point

Descripción:

- Explicar que la empatía es la capacidad de darse cuenta, aceptar y comprender lo que otra persona está sintiendo y actuar según eso. No todos tienen esta capacidad, pero se puede desarrollar. Es necesario que el cuidador de un bebé o niño(a) tenga o desarrolle esta capacidad. Con los(as) niños(as) debemos asociar sus conductas a sus sentimientos. Los(as) niños(as) siempre pueden "leer" nuestros estados de ánimo, para los adultos, sin embargo, se nos hace más complicado pues a veces prestamos atención a otras cosas. Por ejemplo, si el niño comienza a llorar. ¿Especulamos que algo le sucedió o simplemente lo regañamos o peor aún lo ignoramos? ¿Qué está expresándonos con esa conducta? Con el tiempo debemos aceptar los sentimientos y estados de ánimo del (la) niño(a) y enseñarles a expresarlos de la manera correcta.

- Posteriormente, el profesional muestra una presentación PowerPoint donde los niños vayan expresando distintas emociones, mientras la presentación transcurre se debe:

- Invitar al o los padres a ir notando qué emociones expresan los(as) niños(as).
- Luego de cada video, pedir a los asistentes que indiquen qué emociones vieron y cómo actuarían si su niño(a) expresara dicha emoción.
- Se debe retroalimentar las respuestas de los asistentes según las formas de respuestas más sanas.
- Para finalizar se debe destacar la importancia de reconocer las propias emociones para poder reconocer las de nuestros(as) niños(as)

Tarea: el o los padres deberá(n) prestar especial atención a las emociones y sentimientos que les demuestran sus parejas o familiares que vivan con ellos. Deberán también evaluar cómo actuaron ellos frente a estas emociones. Por ejemplo, si detectan que su pareja les está expresando cariño, ¿cómo reaccionaron ellos?, finalmente deberán identificar cuál es la emoción que más les cuesta enfrentar.

Sesión 4: “¿Qué emociones vimos?”

Objetivo:

- Conocer la relación entre la forma de tratar sus emociones y la forma de criar. (Relación control de impulsos y empatía).
- Conocer técnicas de control de impulsos.

Materiales:

- Proyector Data
- Computador
- Presentación Power Point

Descripción:

- El o los padres deberán relatar qué emociones vieron (según la tarea encomendada la sesión anterior) y cuál fue la que más les costó afrontar.

- Luego con apoyo de presentación Power Point, el profesional explicara que: Se debe diferenciar entre estar frustrado(a), enojado(a), con ira o estresado(a).

1. Frustración: Cuando tenemos un impulso, un deseo y no somos capaces de satisfacerlo. Se manifiesta como un estado de vacío o de anhelo no satisfecho. A veces se confunde con enojo o rabia.

2. Enojo: Malestar o pesar contra alguien o un evento

3. Ira: Furia intensa, puede comenzar como un enojo. Se manifiestan cambios en el cuerpo, aumenta el ritmo cardiaco, presión arterial, aumenta la adrenalina. Puede sentirse contra una persona o contra un evento (incluso uno que haya ocurrido hace tiempo).

4. Estrés: Es un estado de alerta o de activación ante un evento, aumenta el ritmo cardíaco, la presión arterial, estamos más "pendientes". Pasa a ser dañino cuando no mantenemos "estresados" por mucho tiempo, dolores de cabeza, de espalda, aumenta o disminuye en exceso el sueño, entre otras.

Debemos identificar también las causas de nuestra frustración, enojo, ira y estrés.

Incentivar al o los padres a que identifiquen que sentimiento pueden generar las siguientes situaciones, ojala que ellos puedan proponer algunos ejemplos también:

- Una enfermedad pasajera o crónica, propia o de alguien cercano a nosotros.
- Las tareas de nuestro trabajo o del hogar.
- Que nuestros(as) niños(as) lloren sin razón alguna (aparentemente)
- Conflictos en la pareja.
- ¿Se nos ocurren otras?

Luego de un tiempo de reflexión, el profesional explica que es importante conocer nuestra forma de manifestar los sentimientos, pues esto tiene gran relevancia en la relación con nuestros(as) niños(as). Como ya vimos, todos los sentimientos son válidos, lo malo puede ser la forma en que los expresamos. Por último el profesional entrega una lista con técnicas de respiración y relajación para realizarlos en el momento y para practicarlos posteriormente en casa.

Técnica de respiración e imaginación:

- Buscar un lugar de la casa en que haya silencio, pedir a otros que abandonen la habitación.
- Sentarnos o acostarnos, cerrar los ojos, y comenzar a concentrarse desde los ruidos del exterior hasta la respiración, como llena los pulmones y como el aire llega a todo el cuerpo.
- Cuando ya estemos respirando, comencemos a imaginarnos un lugar tranquilo, que nos traiga buenos recuerdos.
- Cuando comencemos a sentir que estamos tranquilos, podemos concentrarnos nuevamente en la respiración y abrir los ojos.
- Esto no debe tomar más de 20 minutos.
- Se puede hacer todos los días, antes de dormir o cuando nos estamos despertando.

Oxigenación y estiramiento:

- Estar de pie, derecho(a).
- Dejar los brazos estirados al lado del cuerpo.
- Comenzar a subirlos por los lados del cuerpo, estirados, hasta que se junten las palmas sobre la cabeza. Hacer esto contando hasta 6.
- Ir inhalando mientras los brazos suben.
- Bajar los brazos, contando hasta 6 y exhalando el aire.
- Repetir 6 veces.

Otras sugerencias:

- Salir a caminar, a trotar, escuchar una música suave.

Temas Segunda infancia (de 3 a 6-7 años), temas para trabajar con el niño/niña:

Re significación de experiencias Traumáticas:

En este módulo se trabaja en **3** sesiones con el niño/niña que ha sufrido una experiencia traumática (Duelo complicado, perdida, situaciones de vulneración, etc.), tomando en cuenta que anteriormente se han realizado sesiones para ahondar en el motivo de consulta y en la experiencia que ha sufrido el niño/a.

Sesión 1: Línea de tiempo

Objetivos: que el niño o niña logre poner en perspectiva la experiencia de trauma, entendiendo que solo constituye un episodio de su vida, pero no su vida completa. Lo que permite visualizar un futuro más positivo, y un pasado que no está marcado por la experiencia de trauma.

Destinatarios: Niños y niñas de 3 a 7 años.

Materiales:

- Caja con diferentes tipos de juguetes.
- Una cartulina blanca
- Lápices de colores.

Ejecución:

- En un primer momento se le explica al niño/niña que realizaremos una línea de tiempo de su historia. Se le explica que las líneas de tiempo contienen momentos que son importantes para las personas, que las líneas de tiempo hablan sobre quienes son esas personas, porque tipo de cosas han tenido que pasar, en que momentos se han sentido héroes, se han sentido felices, tranquilos, y en qué momentos se han sentido avergonzados, tristes o nerviosos. Se le explica también al niño o niña, que las líneas de tiempo contienen acontecimientos felices y tristes.

- Se le pide al niño/a que dibuje una línea de tiempo grande en la cartulina, con los colores y lápices que ella desee (se pueden utilizar plumones también)

Luego se le pide que piense en situaciones en las que se ha sentido triste y feliz a lo largo de su vida.

- Después de reconocer esas situaciones se le invita a escribir algo breve sobre esa situación o a realizar un pequeño dibujo que ejemplifique como fue esa situación.

- Luego se le pide que seleccione un juguete para cada situación dando la siguiente consigna: "tienes que seleccionar un juguete que se parezca a cómo te sentiste en esa situación".

- El siguiente paso es ir revisando momento por momento, siempre preguntando porque escogió ese juguete y como se relaciona ese juguete con cómo se sintió en esa experiencia.

- El moderador de introducir dos ideas fuerza en este momento:

1. Las situaciones que nos hicieron sentir muy mal, son solo unas pocas dentro de todas las otras experiencias que nos hicieron sentir bien en nuestra vida.
2. De esas situaciones o experiencias que nos hicieron muy mal podemos aprender, y saber qué hacer si nos ocurre algo similar en el futuro.
3. El futuro aún no se construye, por lo que el niño/niña puede vivir el futuro de una manera mucho más positiva.

Sesión 2: "La dinámica de las pérdidas".

Objetivo:

- Tiene como finalidad permitir a niños y niñas elaborar la situación emocional de pérdida y angustia que generan experiencias traumáticas.
- Enseñar a los niños y niñas el significado de las pérdidas y las emociones psicológicas que estas producen; y que puedan, luego, aplicarlas a otras situaciones de pérdidas, y experiencias traumáticas que se puedan presentar en su vida.

Materiales:

- Cuento de margarita (en caso de ir dirigida a un niño se pueden cambiar el nombre del personaje y los juguetes que perdió el personaje principal del cuento)

Ejecución:

Una vez que se ha expuesto el cuento, el/la facilitador(a) debe *proceder a verificar que se entendió y comprendió del mensaje o contenido del cuento y reiterara de ese modo lo que quiere expresar el cuento*. Para ello debe preguntar abiertamente al niño/a:

- ¿Qué fue lo que sucedió en esta historia?
- ¿Qué más ocurrió?
- ¿Qué fue lo que entendiste?
- ¿Qué paso cuando ella se dio cuenta que los juguetes se habían dañado definitivamente?
- ¿Que hizo Pedrito, su amigo?
- Luego quien facilita debe *inducir y estimular entonces al niño o niña a expresar sus sentimientos, y revivirlos, en relación a las diversas situaciones y personajes que aparecen en el drama*. Las intervenciones *del* facilitante deben inducir al niño o niña a relacionar el drama con otras situaciones similares, parecidas o semejantes que se presentan en la vida, y especialmente con las situaciones vividas como experiencias traumáticas.

Así, él o la facilitador(a) puede preguntar:

- ¿Cómo estaba Margarita después que perdió su carterita? ¿Y Pedrito?
- ¿Qué te pareció la situación X?
- ¿Has perdido algo en la vida?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿duro mucho ese estado de tristeza? Háblame de eso.
- ¿Cómo te sientes ya?
- ¿Conoces de alguna otra situación parecida que te haya pasado a ti?

- **Quién dirige la actividad debe dar espacio para que el niño o niña exprese sus vivencias y experiencias traumáticas.** Se le puede dar materiales para que pinte o trabaje con masilla, dibujando o dándole forma a alguna experiencia traumática a través de la masilla.

- Debe inducirse al niño o niña a que *reflexione y saque conclusiones positivas aplicables a su vida*

Preguntas como las que se presentan a continuación u otras pueden utilizarse para lograr dichos objetivos:

- ¿Has aprendido algo en torno a lo que te sucedió?

- ¿Qué personas te han ayudado?

- ¿Qué podrías hacer en el futuro si te pasara algo así?

- ¿Qué has aprendido hoy?

- ¿Qué actitud positiva puedes utilizar ante una situación parecida a la anterior?

- Debemos introducir la idea fuerza de que los periodos de crisis son algo natural, insistiendo en que no hay vida sin perdida, sin tristeza, pero que debemos aprender a superar esas dificultades.

Cuento: "Margarita"

«Margarita sabía que desde ayer en la tarde el sol se había escondido bajo inmensas nubes grises y que se hizo de noche muy temprano. Desde entonces, del cielo había caído toda el agua del mundo, en gruesas gotas que la tormenta arrojaba sobre su techo de zinc, con mucha fuerza. Aunque sintió un poco de miedo. Sus padres dormían con ella y con Luis, su hermanita, todos juntos en la misma cama y en el mismo cuarto. Se sintió acurrucada y protegida, y sus padres le dijeron que no le pasaría nada, que llovería mucho, pero que luego todo se calmaría y que no se apurara pues, ellos estaban protegidos. Sin embargo, cuando al otro día se levantó de la cama vio que había entrado el agua a la casa y que muchos árboles se habían caído fuera. Y se le encogía el corazón de pena cuando vio que su muñeca Bamby y su carterita verde que le había traído su tía Fefa de España, se había roto y maltratado con el agua y el lodo. Pedrito, su amigo, trata de consolarla, pero ese día ella no quiso ni siquiera comer. Los recogió y trato de arreglarlos, pero en realidad se habían dañado totalmente. Mientras todo el mundo se lamentaba por los daños del ciclón. Margarita no deja de llorar todo el día y se sentía muy triste. Pues eran los dos juguetes que más quería.»

Sesión 3: "Círculo del cuidado".

Objetivos: Lograr que los niños visualicen su red de apoyo, y las personas a las cuales pueden acudir en momentos de crisis.

Materiales:

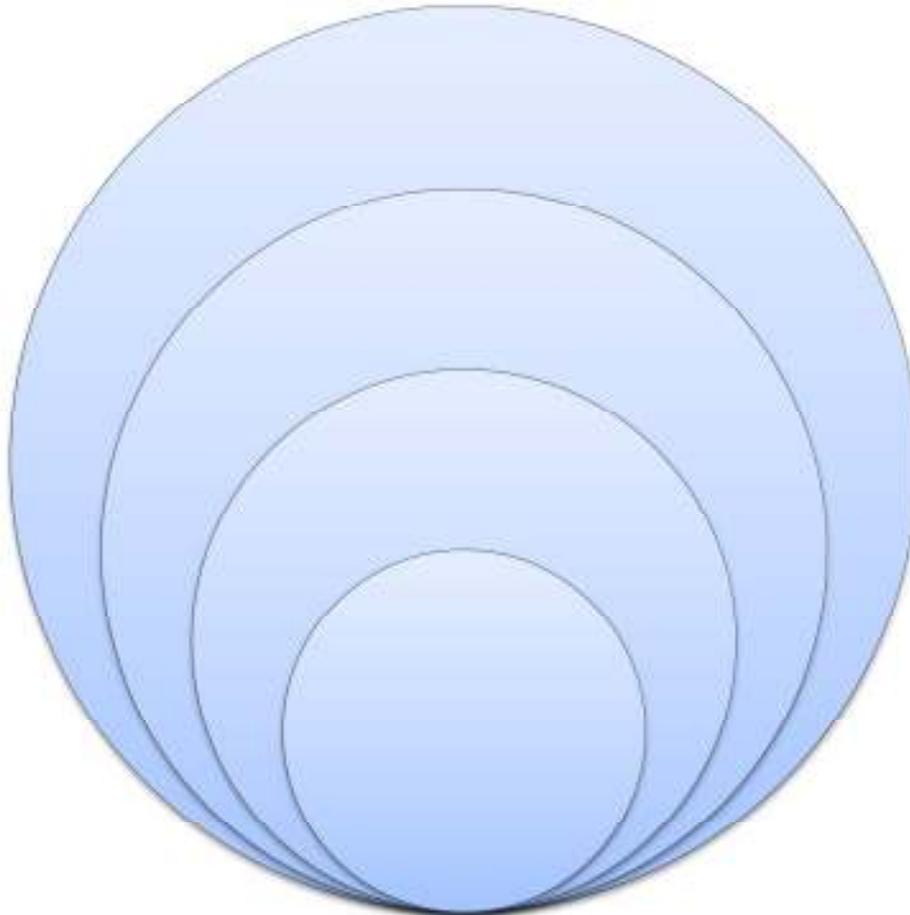
- Una hoja blanca
- Lápices de colores y plumones.

Ejecución:

- Se introduce la idea fuerza de que en momentos difíciles es esencial contar con el apoyo de las personas que nos quieren, ya que ellas son nuestra fuente de apoyo para enfrentar momentos difíciles.
- Se le muestra el siguiente esquema al niño/niña y se le explica que deberá dibujar el esquema en la hoja de color blanco con los colores que él/ella quiera utilizar. Dentro de cada uno de los círculos debe escribir el nombre de las personas que ella/el cree que pueden ayudarlo en situaciones negativas para él/ella. Por ejemplo en el círculo de familia puede escribir el nombre del papá, la mamá, la tía, etc.

- FICHA DE TRABAJO ADJUNTA EN PÁGINAS SIGUIENTE

NOTA: Este es un modelo de círculo para trabajar la actividad.



- Luego se le pide al niño/niña que seleccione seis personas de los círculos anteriores y escriba sus nombres en una lista, lo que le permitirá tener claro quiénes son las personas que lo/la cuidan, y a las cuales puede acudir en situaciones riesgosas para él/ella.

1 _____

2 _____

3 _____

Miedos infantiles:

En este módulo se trabajará en **seis** sesiones junto al niño/niña y su familia.

Sesión 1 y 2: Primera Entrevista Con toda la familia. (Se puede realizar en una o dos sesiones).

Objetivos:

- Conocer el contexto en que los miedos han logrado instalarse en la familia.
- Lograr que la familia visualice a los miedos como "una dificultad interaccional" (es decir que todos los miembros de la familia alimentan estos miedos), de esta manera el niño/niña deja de ser visto como "el problema".

Ejecución:

- Durante la primera entrevista es importante conocer la escena en que los miedos han logrado instalarse en la familia, por lo que es muy relevante lograr una descripción interaccional de la dificultad, así como establecer preguntas de influencia relativa que permitan descripciones más densas (que incluyan más experiencias).
- El/la profesional a través de diversas preguntas se encarga de recoger relatos referente a la influencia que tienen los temores en la vida de todos los miembros de la familia, y a través del interrogatorio logra también visualizar las soluciones que se han intentado, y cuáles de ellas han fortalecido la vida/sobrevivencia de los miedos.
- En este proceso de preguntar y cuestionar también se deben considerar otro tipo de explicaciones como: abuso sexual, guerra y amenaza nuclear.
- El/la profesional también debe incluir al niño en la entrevista y puede pedir una descripción elaborada de los miedos que lo atormentan. Si los temores son más específicos el/la profesional puede pedir al niño que dibuje sus temores, si son menos específicos puede pedirle al niño que les invente un rostro o una figura, la idea es materializar estos monstruos.

Se le explica al niño que el primer paso para domar los miedos y capturarlos es dibujarlos (también se pueden moldear con macilla o arcilla).

- Siguiendo la lógica de las preguntas de influencia relativa, que se refieren a la influencia que los miedos ejercen en la vida de la familia y la influencia que ellos mismos ejercen en la sobrevivencia de los miedos, se le pide ahora a la familia que relate la manera en que fueron incitados por los miedos a actuar como "vigilantes" o a hacerse demasiado responsables por la seguridad del niño o niña. Algunos ejemplos de estas preguntas son:

- ¿Cuáles de estas invitaciones han tomado y cuales han rechazado? Luego el/la profesional debe enfocarse en aquellas invitaciones que hayan rechazado y en la forma en que la familia pudo oponerse a ellas. ¿Cómo lo lograron? ¿Cómo logro el niño oponerse a la influencia que tienen los temores en su vida?

- Estos relatos permiten descripciones alternativas que se contradicen con la historia de sobrevivencia de los temores, y ayuda a construir nuevas narrativas preferidas por la familia y el niño o niña.

- El/la profesional luego de esto lleva la discusión a un nivel temporal, en donde se pregunta a la familia respecto del futuro. Se les pide que imaginen otras situaciones en el futuro en donde se puedan sentir incitados a supervisar los temores o a volverse muy responsables de estos. ¿Cómo se las arreglarían? ¿Aceptarían estas invitaciones? ¿Hasta qué punto perderían influencia si aceptan tales incitaciones y hasta qué punto ganarían poder los miedos?

- Gracias a este tipo de preguntas, se logra que la familia tome una posición respecto de vivir "un estilo de vida dominado por los temores". ¿Están dispuestos ellos a aceptar este tipo de estilo de vida? ¿Qué disposición tiene la familia para oponerse al "reinado del terror"? (se puede utilizar otra metáfora también).

- Cuando la familia está lista para tomar una posición contra los miedos, se pueden realizar diversas intervenciones descritas más adelante.

Sesión 3: Entrevista con el niño/niña.

Objetivo:

- Conocer la perspectiva del niño/niña respecto de los miedos que lo atormentan.
- Indagar en la vivencia del niño/niña respecto de los miedos que experimenta.
- Externalizar el miedo (lo que permite que el niño/niña tome distancia del miedo, dándole una sensación de mayor control sobre ellos).

Materiales:

- Hojas de papel blanco
- Lápices de colores
- Plumones

Ejecución:

- El profesional a cargo invita al niño/niña a ponerle un nombre a sus miedos. Se le pueden dar ciertas sugerencias, pero lo importante es que el niño/niña a través de su imaginación logre elaborar un nombre propio (dotando a los miedos de una identidad).
- El nombre debe ser escrito por el niño/niña en las hojas de papel blanco.
- Luego se le invita al niño/niña a dibujar en las hojas diversas situaciones en que los miedos "invaden", "toman poder", "se vuelven más fuertes" durante su día a día. (Por ejemplo puede dibujar una situación en el colegio en que los miedos aparezcan, en la casa, de noche, etc.). También es importante que el niño dibuje en otra hoja a los miedos (que les de características físicas, una identidad, una forma de ser, una personalidad, etc.), y que se dibuje por último a él mismo cuando siente que los miedos "toman poder".

- Se le pregunta al niño luego en que situaciones están presente los miedos, en que situaciones no están presente, cuáles son sus lugares seguros, cuales son los lugares en los que se siente más inseguro, etc.
- Por último se le pregunta al niño/niña si está dispuesto/a, a luchar contra los miedos y ponerle un alto. Si el niño/niña responde que sí, se continúa trabajando en la siguiente sesión.

Sesión 4: Manual para manejar los miedos.

Objetivo:

- Externalizar ciertas características de los miedos y organizarlas de modo que el niño las comprenda y domine.

Materiales:

- Todo tipo de material que sirva para confeccionar un manual o libro.

Ejecución:

- Se plantea al niño/niña la idea fuerza de que todos los miedos funcionan bajo ciertas reglas.
- Se le explica que se realizará un manual o libro sobre las "Leyes de los miedos".
- Este manual será de uso personal del niño/niña, quién podrá acceder a él cada vez que sienta que los miedos están "dominando su vida".
- Se procede a confeccionar el manual (este proceso es libre), lo importante es que el manual incluya:
 - **"La ley principal de los monstruos":**

Se le pregunta al niño/niña si conoce la ley principal de los Monstruos, si no la conoce, el profesional debe reaccionar un tanto alarmado y con incredulidad, respondiendo a esto: "todos los niños deberían conocer la ley principal de los monstruos". Se le enseña al niño /niña la ley:

1. "Puesto que los monstruos se hacen más temibles durante las prácticas nocturnas y más divertidos durante las prácticas diurnas, si los niños desean pasarlo bien, tienen que impedirle a los monstruos realizar sus prácticas nocturnas".

- Luego se escriben en el manual las reglas restantes:

2. Los miedos se alimentan del retraimiento; aumentan en proporción directa con el tiempo que transcurre sin que se les oponga resistencia.

3. Los miedos son débiles; necesitan de buenos amigos que los alimenten.

4. Los miedos son contagiosos; hay que aislarlos.

5. Los miedos no tienen sentido del humor; no soportan que se les hagan bromas.

6. Entre más seriamente nos tomamos los miedos, más fuertes se hacen.

7. Los miedos acechan en los rincones oscuros; hay que sacarlos a la luz.

Gracias a estas "leyes de los miedos", se logrará conocer sus debilidades y junto al niño/niña, se pueden buscar formas de ataque, que estén basadas en estas leyes. De esa forma, y por medio del juego, se logrará fortalecer la historia preferida del niño/niña ayudando a no caer nuevamente ante los dominios de sus miedos.

Sesión 5: Rito contra los miedos (Con la familia y el niño).

Objetivos:

- Realizar un ritual en el cual el niño/niña y la familia lograrán experimentar un mayor control respecto de los miedos que se han instalado en la familia.

Materiales:

- Una caja
- Los dibujos de "los miedos".
- Una soga (cuerda, cadena, etc.).

Ejecución:

- Generalmente los miedos de los niños se presentan durante la noche más que durante el día, por lo que este "rito" está pensado para aquellos miedos que toman fuerza durante la noche.

- Se le pide al niño que saque su manual de "leyes de los miedos", y se revisa con él/ella la ley principal de los Monstruos, se le pregunta primero si la recuerda, y si no la recuerda se lee con él/ella la regla:

1. "Puesto que los monstruos se hacen más temibles durante las prácticas nocturnas y más divertidos durante las prácticas diurnas, si los niños desean pasarlo bien, tienen que impedirle a los monstruos realizar sus prácticas nocturnas".

- Lo que sigue a la exposición de la regla anterior es ver hasta qué punto la familia está dispuesta a asumir esta regla y a actuar en el sentido en que esta indica.

- A continuación se describen los pasos que siguen a este rito.

Luego de la entrevista cuando la familia regrese a la casa, deben conseguir un trozo de sogá, alambre, lana, o algo que les permita hacer un nudo y amarrar. También deben conseguir una caja de madera, acero o cualquier material y tamaño que les permita guardar los dibujos de los miedos que ha realizado el niño/niña.

2. Antes de ir a dormir, el niño/niña, la familia o todos juntos deben poner en la caja los dibujos de los miedos, y con ayuda de los padres deben atarla muy bien en uno de los extremos de la sogá, cuerda, etc.

3. Deben atar la caja a un árbol o a algo que se encuentre en altura de preferencia en el jardín y se le transmite la idea al niño/niña de que mientras los monstruos no pisen tierra firme no podrán causar más problemas.

4. Antes de dormir el niño/niña deberá dejar sus zapatillas cerca de la cama, ya que si los monstruos llegaran a escapar durante la noche, es responsabilidad del niño/niña interrumpir sus actividades nocturnas, capturarlos y ponerlos en su lugar otra vez.

5. Cada mañana el niño/niña deberá liberar los monstruos para que estos se diviertan y de esta manera se vuelvan amigables y no amenazantes.

6. Los padres a su vez comenzaran a crear un álbum de fotos, que será rotulado como "álbum del cazador/a de miedos" o con un nombre que el niño/niña prefiera, en donde incluirán todas las fotografías en donde el niño/niña lleve a cabo su rutina del control de los miedos, y también en otras situaciones en donde el niño/niña haya sido valiente. Estas fotografías pueden ser espontaneas o el niño/niña puede posar en ellas. Deberán traer el álbum de fotos a las entrevistas y se elegirá la mejor foto para incluirla en el certificado (que luego será descrito).

NOTA: si no se tiene acceso a cámara, la familia junto al niño/niña pueden construir cuentos en conjunto en historias donde el niño/niña haya sido valiente (o se puede utilizar otro medio si los padres no saben escribir, esto se puede cambiar dependiendo de la creatividad del profesional o facilitador).

7. Durante las noches los padres deberán registrar y reflexionar sobre todas las situaciones en que los temores hayan tratado de controlar la situación, en donde los miedos hayan fortalecido la vigilancia y supervisión de los padres hacia el niño.

NOTA: Las sesiones siguientes estarán enfocadas en revisar los avances del ritual, elaborar las situaciones en que los padres se hayan vuelto demasiado responsables de supervisar los temores del niño/niña (ejemplo: invitando al niño/niña a dormir con ellos), etc. En estas situaciones se trabajará sobre los sentimientos de culpa que puedan experimentar los padres al no "sobre proteger al niño/niña".

Una vez que el niño/niña logre dominar los miedos se procede a la ceremonia en donde se entrega el "certificado".

Sesión 6: Entrega de certificado

Objetivos:

- Implementar diversos documentos que acreditan los nuevos relatos o narrativas, por ejemplo los certificados o galardones. Con el fin de incrementar los cambios que ha tenido la familia en el espacio terapéutico.
- Reconstruir la identidad del niño/niña.

Materiales:

- Certificado o diploma creado por el facilitador/profesional.

Ejecución:

- Esta sesión estará enfocada en que la familia y el niño/niña visualicen los cambios que han tenido a través del proceso terapéutico. Algunas de las preguntas que se pueden realizar son:

¿Cómo creen que lograron llegar a tener una vida libre de los miedos que los atormentaban?

¿Cómo lo lograron?

¿Qué cosas creen que han cambiado en la familia?

¿Qué les dice a ustedes mismos estos logros, acerca de la familia que son? ¿Qué harían si estos miedos volvieran a aparecer en el futuro?

Al niño/a: ¿Cómo te sientes ahora que puedes domar tus miedos?

¿Cómo lo lograste? ¿De qué manera crees que puedes ayudar a otros niños que pasan por lo mismo?

- Luego se le hace entrega al niño/niña el diploma con su nombre y el título: "Domador/a de miedos", o "Caza fantasmas".

Reconocimiento y trabajo con emociones:

Se trabaja en **8** sesiones con el niño/niña el reconocimiento de emociones, y la expresión de estas.

Sesión 1: Mapa de emociones

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de identificar, conectarse y expresar las propias vivencias emocionales de manera asertiva, evitando el daño a otros o la canalización de las emociones a través de conductas autodestructivas.

Materiales:

- Mapa de emociones (adjunto más abajo).
- Lápices de colores.

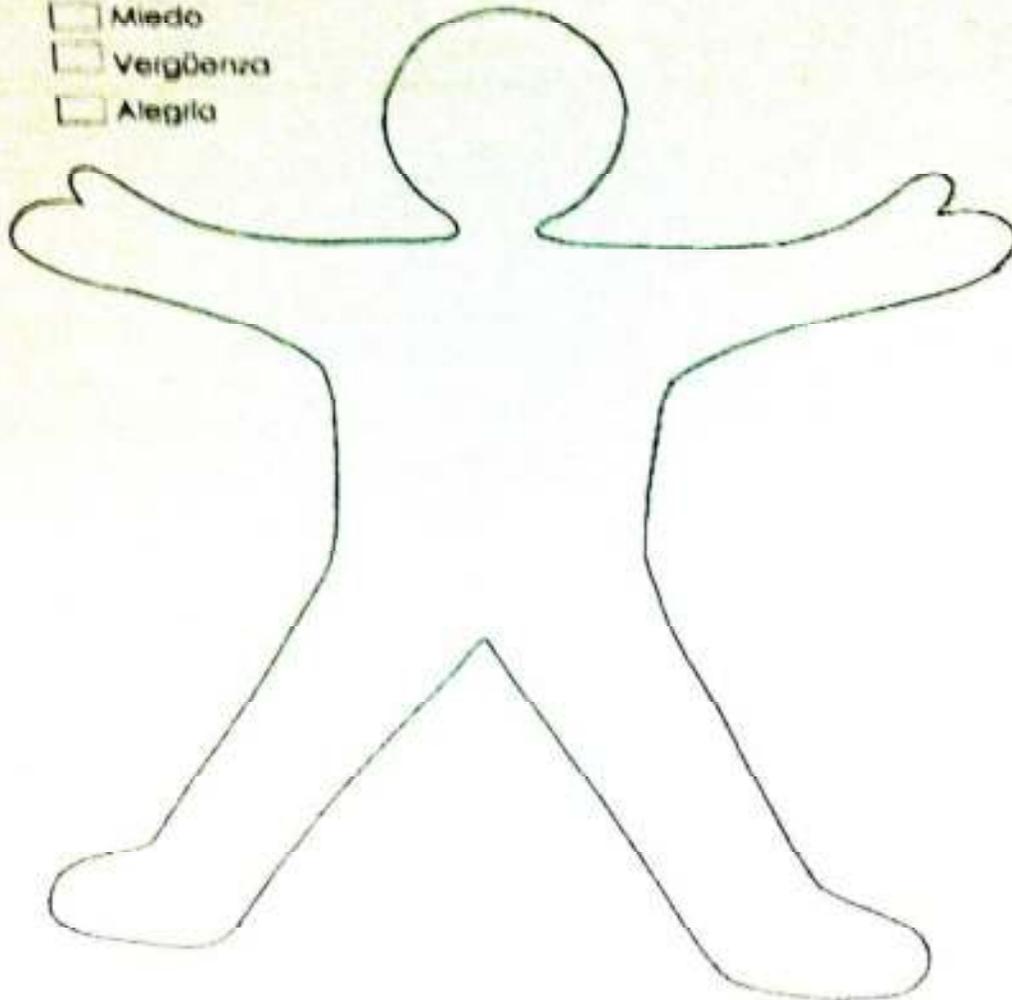
Ejecución:

- Se le entrega el mapa de las emociones al niño/a y se le explica que arriba hay un listado con seis emociones.
- Se le pregunta si conoce cuales son estas emociones y si alguna vez las ha experimentado o sentido (rabia, cariño, pena, miedo, vergüenza, alegría).
- Si no las conoce, el asesor o adulto a cargo de la actividad puede hablar al niño/a sobre ellas y dar ejemplos concretos de su vida o de otros niños/as que hayan experimentado estas emociones.
- Se le pide al niño/a que asigne a cada emoción un color (pintando ese cuadro con el color correspondiente).
- A continuación, se le pide que imagine en qué parte del cuerpo siente esas emociones y que las pinte en el lugar del cuerpo correspondiente.

- FICHA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE

Mapa de Emociones

- Rabia
- Cariño
- Pena
- Miedo
- Vergüenza
- Alegría



Sesión 2: Gato de las emociones

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de identificar, conectarse y expresar las propias vivencias emocionales de manera asertiva, a través del juego y desde un lugar seguro, evitando el daño a otros o la canalización de las emociones a través de conductas auto - destructivas.

Materiales:

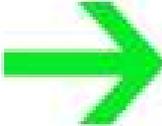
- Gato de emociones
- Dados o papeles con números (del 1 al 9).

Ejecución:

- Se le presenta el gato de las emociones al niño/a, explicándole que jugaremos a contarnos historias sobre nuestras emociones.
- El niño/a o asesor decide quién comienza
- El primero lanzará **dos dados** o sacará un papel con números del 1 al 9, y hablará sobre la emoción que se encuentra en la casilla (de acuerdo al número). El niño/a o asesor deben contar una historia en que hayan experimentado aquella emoción, describiendo como se sintieron, y también como se sintió su cuerpo en aquella experiencia.
- Si el niño/a comienza, luego es el turno del asesor, y así se va desarrollando el juego, hasta que se haya hablado de cada emoción.

- LÁMINA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE

Gato de las emociones:

1. Sorpresa 	2. Comodín: Elige una emoción 	3. Vergüenza 
4. Al lado 	5. Felicidad 	6. Tristeza 
7. Rabia 	8. Miedo 	9. Arriba 

wondershare™

Sesión 3: Identificación con el Rosal

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de identificar, conectar y expresar las propias vivencias emocionales de manera asertiva, a través de la creatividad y la imaginación activa, desde un lugar seguro, evitando el daño a otros o la canalización de las emociones a través de conductas auto - destructivas.

Materiales:

- Música relajante, ambiental, o con sonidos de la naturaleza.
- Lápices de colores, Hojas.

Ejecución:

- Se le pide al niño/a que cierre los ojos e imagine que es un rosal (mientras se ambienta el lugar con música que posibilite la imaginación).
- No es forzoso que sean rosas, pueden ser árboles o flores, etc.
- Se les da a los niños/as ciertas claves respecto de cómo pueden ser como rosales, esto es especialmente importante en el trabajo con niños defensivos y a menudo más reprimidos.
- Son importantes las sugerencias para abrirse a una asociación creativa. Ellos escogerán las sugerencias que más les acomoden e incluirán nuevas asociaciones.
- Esto se puede realizar dando las siguientes sugerencias:
"¿Qué tipo de rosal eres tú?" ¿Eres muy pequeño? ¿Eres grande? ¿Eres grueso? ¿Eres alto? ¿Tienes flores? ¿De qué color son tus flores? ¿Tienes muchas o pocas? ¿Estás en plena floración o tienes capullos? ¿Tienes hojas? ¿De qué tipo? ¿Cómo son tu tronco y tus ramas? ¿Cómo son tus raíces? ¿Son largas y rectas? ¿Son retorcidas? ¿Son profundas? ¿Tienes espinas? ¿Dónde estás? ¿En un patio?

¿En un parque? ¿En el desierto? ¿En la ciudad? ¿En el campo? ¿En medio del océano? ¿Estás en un macetero o creciendo en el suelo o a través del cemento, o incluso dentro de algún lugar? ¿Qué hay a tu alrededor? ¿Hay otras flores o estás solo? ¿Hay árboles? ¿Animales? ¿Gente? ¿Pájaros? ¿Luces como un rosal u otra cosa?

- Después se le pide al niño/a que abra los ojos cuando esté listo/a y que dibuje su rosal.
- Luego el niño debe explicar su dibujo y se le pide una descripción de su rosal en tiempo presente. Ej: "Yo soy un rosal alto, estoy en..."
- Mientras el niño/a hace una descripción de su rosal, se pueden preguntar algunas cosas. Ej: ¿Quién te cuida?
- Mientras el niño/a hace la descripción de su rosal el asesor/terapeuta debe escribirla tal cual la relata el niño. Luego se lee esta descripción al niño/a, deteniéndose en cada declaración para preguntar: Si lo que ha dicho como rosal calza de alguna forma con su vida.
- Se va trabajando con lo que surja del relato del niño/a.

Sesión 4: Tarjeta de Emociones

Objetivo:

- Reconocer e Identificar a través de las expresiones faciales las distintas emociones a trabajar.
- Poner palabras a las emociones asertivamente.
- Sumar a las emociones básicas otras más complejas.
- Desarrollar la capacidad de auto observación y de validar las diversas emociones como legítimas y propias de todos.

Materiales:

- Pliego de cartulina
- 8 tarjetas (30cmx15 cm) por un lado con una cara que representa una emoción
- Marcadores

Ejecución:

- Introducir al niño/niña en las diversas emociones, a medida que se van escribiendo en la cartulina, una por una en el orden que se sugiere.
- En un pliego de cartulina grande se escribirá en un lado las 8 emociones contento/a triste, asustado/a, enfadado, nervioso, relajado, celoso y orgulloso. Al otro lado pegaremos las tarjetas (cada una con una cara que representa una emoción) al azar para que el niño/niña pueda unir con una línea la emoción con la tarjeta respectiva. Luego se ayuda al niño/niña a comprender e identificar estas emociones, hablando de ellas y poniendo ejemplos de la vida cotidiana, esto lo hace el facilitador y también se le pide al niño/niña que de ejemplos. Retirar las tarjetas de la cartulina y Mostrarlas una a una y jugar a la adivinanza: qué emoción representan las caras.

Sesión 5: Collage de emociones

Objetivo:

- Reconocer y asociar las emociones a situaciones, gestos y palabras.

Materiales:

- Revistas - Tijeras- Pegamento- Rollo de papel – plumones.

Ejecución:

- Se le pide al niño/niña que recorte fotos, palabras, situaciones, etc., asociadas a cada una de las emociones descritas en las actividades anteriores. Luego irá pegando estos recortes conformando pequeños collage en cada óvalo que represente la emoción correspondiente.

- Una vez realizado el trabajo, el niño/niña podrá pegar este enorme collage de emociones en la sala de trabajo.

- Introducir al niño/niña a ver las emociones como algo que podemos dominar o controlar, por tanto, de una emoción se puede pasar a otra. Se le pedirá al niño/niña ejemplos de cómo se puede pasar de un estado emocional a otro, por ejemplo:

¿Cómo puede un niño/niña estar enfadado y luego relajado?

¿Qué ha pasado?

¿Cómo crees que lo logró?

¿Cómo se puede pasar de estar triste a estar contento/a?

¿Puedes dar un ejemplo de estar nervioso/a y luego relajado?

- Es probable que el/la niño/niña de respuestas relacionadas con cambios en el contexto y con estrategias personales para salir de una emoción que es lo que se espera promover.

Sesión 6: La Torta de Sentimientos

Objetivo:

- Ayudar al niño/a legitimar, normalizar y reconocer los sentimientos asociados a circunstancias o situaciones personales y llevar a discusión cómo ellos afectan sus acciones.

Materiales:

- Marcadores
- Hojas Blancas
- Lápices de colores
- Lápices Grafitos y borradores

Modalidad:

Este es un ejercicio que puede utilizarse tanto para expresar sentimientos diversos en situaciones diversas, pero también para trabajar centrados en una situación en particular que genera varios sentimientos, por ejemplo, Mi torta de sentimientos en la escuela, en esta modalidad se enseña que sentimientos diferentes o contradictorios pueden vivenciarse simultáneamente, es decir, una situación o una persona nos puede generar diversidad de emociones tanto positivas como negativas. Se está enseñando que esto es una vivencia normal y no tiene por qué ser culpabilizadora.

Ejecución:

- Se le explica al niño/niña que en nuestro corazón existen emociones o sentimientos distintos, es como una torta que se divide en varias porciones, por tanto, en esta actividad diseñará una torta con 6 u 8 porciones, cada una para cada emoción. Se le pide escribir dentro de cada porción cuando (en que situaciones), ha vivido o vivencia esa emoción.
- El niño/niña Puede colorear cada porción de la torta eligiendo un color según la emoción.

Sesión 7: Olla a Presión

Objetivo:

- Reconocer la rabia que nos provoca o ha provocado diferentes situaciones de la vida cotidiana y que si esta no se expresa, se corre el riesgo que se quede adentro y nos haga sentir muy tristes y sentirnos mal con nosotros mismos, o que cuando salga sea de muy mala manera.

Materiales:

- Una olla a presión o su foto si no es posible tenerla
- Pequeños trozos de papel de diversas formas
- Hoja de trabajo
- Pegamento

Ejecución:

- La emoción de la rabia ya ha sido trabajada en alguna de las actividades mencionadas anteriormente. Por tanto, ahora se enfatizará la diferencia entre emoción y conducta. Emociones son lo que se siente, conductas son las acciones que uno hace.
- Escribir en un paleógrafo o pizarra emociones en una columna y conducta en la otra, así pediremos al niño/niña ejemplos de cada una.
- Mostrar la olla a presión y mostrar cómo funciona y para qué sirve. Asegurarse que el niño/niña comprende cuál es la diferencia entre esta olla y las otras así como hacer comprensivo el concepto de válvulas de seguridad (pequeños agujeritos que permiten que salga el vapor o líquido). Contar al niño/niña que la olla a presión debe estar en buenas condiciones para que pueda funcionar bien, porque si no es así, las válvulas de seguridad no podrían funcionar y la olla puede explotar fácilmente.
- Hacer la analogía de la olla a presión con nuestro cuerpo y nuestro cerebro, muchas veces somos como una olla a presión, en que hay muchas cosas que nos provocan sentimientos fuertes de rabia y a medida que nuestro alrededor se pone más tenso o más problemático (el fuego), nos vamos llenando de rabia, igual como la olla se llenando de vapor, hasta que una vez repleta, este sale por las válvulas de seguridad. A nosotros nos pasa algo parecido, si no hay válvulas de seguridad corremos el riesgo de llenarnos de rabia y explotar.
- Invitar al niño/niña a trabajar en la hoja, para que escriba en los trozos de papel, las rabias guardadas: qué, quién, cuándo, dónde, ¿por qué? Para luego pegarlas dentro de la olla.
- Llevar al niño/niña a pensar en las desventajas de actuar como una olla a presión, es decir, de guardarse o quedarse con la rabia adentro y por otro lado, en el riesgo de sacar la rabia sin válvulas de seguridad hasta explotar.

- A través de una lluvia de ideas, hacer una lista de cuáles serían las válvulas de seguridad que podríamos usar para que nuestra rabia no se quede presionada ni corra el grave riesgo de explotar. Las válvulas de seguridad no son otra cosa que formas constructivas de expresar la rabia, o en otras palabras, modos seguros de enfadarse. Las posibles respuestas son: escribir una carta, hacer algo físico como correr, hacer deporte, buscar a alguien para conversar y compartir como uno se siente, decir a la otra persona lo que realmente uno quiere decirle, imaginar de una manera tranquila que las cosas pueden cambiar, mostrar a los otros lo que han hecho, dolor o daño, hablar con alguien, coger un lápiz y dibujar lo que estas sintiendo, respirar profundo y pensar en algo positivo, imaginarte lo que pasará después de decir a la otra persona algo que comience con me siento...etc.

Sesión 8: Rabia destructiva/Rabia constructiva

Objetivo:

- Ayudar a que el niño/niña reconozca e identifique modos apropiados e inapropiados de expresar la rabia. La rabia es normal, saludable y buena, pero su expresión puede ser dañina. Por tanto, cada uno es responsable de su propia rabia y de su modo de expresarla.

Materiales:

- Un pliego de cartulina

Ejecución:

- Escribir en la cartulina dos columnas donde diga lo siguiente:
- Rabia destructiva | Rabia constructiva

- A través de una lluvia de ideas, pedir al niño/niña ejemplos que pueda dar para completar estas dos columnas.
- Importante que en la discusión se plantee que la **rabia destructiva** es abusiva y la **rabia constructiva** es saludable.
- Algunos ejemplos de la primera son: patear la puerta, pegar, tirarse el cabello, empujar a alguien, etc.
- Algunos ejemplos de la segunda son: Expresar el enojo hablando con la persona que nos hizo algo malo, explicarle porque nos sentimos así, hablar con otra persona, dibujar como nos sentimos, hacer ejercicio, entre otras.
- Ayudar al niño/niña a pensar como la rabia constructiva puede ser expresada, por ejemplo, correr, romper un periódico viejo, pegar a una almohada, escribir una carta, salir a tirar piedras al campo (sin darle a ningún blanco, por supuesto), contar, respirar profundo, pensar en positivo, visualizar algo placentero o un lugar seguro, hablar a alguien de lo que estamos sintiendo, etc.
- El/la facilitador/a irá escribiendo en la cartulina todas las sugerencias.
- Dar al niño/niña una hoja donde él/ella elegirá cuáles son los modos constructivos que ya utiliza o quiere comenzar a practicar, y los escribirá.

Autoestima:

Se trabaja durante **seis** sesiones con el niño/niña el fortalecimiento de la autoestima.

Sesión 1: "Caja de mundo interno"

Objetivo: Establecer un espacio que el niño/a considere seguro para elaborar la temática de la autoestima y su identidad personal.

Materiales:

- Caja de zapatos - Temperas - Cartulina de colores - Pinceles - Stickers Pegamento
- Tijeras - Escarcha - Entre otros.

Ejecución:

- Se inicia actividad refiriendo al niño/a la importancia de que posea un espacio propio en el cual el mantenga los productos que se trabajarán en las futuras sesiones. Para esto se explica la función de la caja, la cual permitirá que se represente a sí mismo y como se siente, ya que definirá la forma de decorarla.
- Se explican todas las técnicas que puede utilizar, ya sea pintar, forrar con cartulina, hacer collage con revistas, forrar con fotos de la familia, entre otros. - Luego se realiza un diseño de como prefiere decorar su caja, indagando en los interés que tiene y que lo definen tal como es.
- Se inicia caja dependiendo de la forma en que niño desea decorar, ayudándolo/a en lo que niño/a desee, de manera de potenciar el vínculo "terapéutico", como una relación de colaboración y de escucha de sus deseos (el encargado/a no debe imponer sus deseos por sobre lo que el niño/a manifiesta).
- Esta actividad se puede realizar en dos o tres sesiones, dependiendo del tiempo de entrevista y de las habilidades y características del niño/a.

- Por otro lado, se puede saltar esta actividad dependiendo de los intereses que el niño/a tenga. En ese caso se puede realizar un diario de experiencias, o

cuaderno en donde se plasmaran las experiencias vivenciadas en las siguientes sesiones, esto dependiendo de las características e intereses que posea el niño/a.

Sesión 2: “El superhéroe” / “La superheroína”.

Objetivo: fomentar en el niño/a la percepción de sí mismo de manera integral, identificando virtudes y debilidades

Materiales:

- Papel - Lápices de colores y plumones - Lápiz grafito - goma

Ejecución:

- Se pide al niño/a cree un personaje inventado por el que posea un nombre, edad, y características positivas y negativas. Luego se pide al niño/niña que a través de una historia inventada por él/ella, coloquemos a su personaje en alguna situación conflictiva que permita que supere alguna de sus debilidades.

- Luego se pide al niño/niña que identifique las cualidades que coinciden entre él y su personaje, elaborando en conjunto que situaciones en su vida real permiten que supere sus debilidades potenciando las cualidades positivas que posee.

- Finalmente se refiere al niño/a, la importancia de que somos seres integrales con defectos y virtudes y que la importancia radica en que logremos ver los defectos y supéralos, “somos superhéroes de nuestra propia vida”.

Sesión 3: La influencia de los demás.

Objetivo: Fomentar la comprensión del medio para el daño y la recuperación de nuestra autoestima.

Materiales:

- hoja en blanco - scotch - ficha N°1 - Ficha N°2

Ejecución:

- Se inicia la sesión explicando qué es la autoestima: la autoestima es cómo se siente una persona respecto de sí misma y está estrechamente relacionada con nuestra familia y nuestro medio. Le explicamos también que cada día nos enfrentamos a cosas o sucesos que afectan a la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Por ejemplo, si nos peleamos con nuestros padres o si un amigo o amiga nos critica, cualquiera de estas situaciones puede hacerle daño a nuestra autoestima.

- Entregamos una hoja de papel, explicando que ésta representa su autoestima. Le explicamos que vamos a leer una lista de sucesos que pueden ocurrir durante el día y que le hacen un daño mayor o menor a nuestra autoestima (ficha 1).

- Le decimos que cada vez que les leemos una frase, ellos deben arrancar un pedazo de la hoja, y que el tamaño que quitan significa más o menos la proporción de su autoestima que este suceso quitaría. Le vamos leyendo las frases de forma ordenada y deben escribir el número de la frase que se corresponde a cada fragmento.

- Después les leemos las frases que recuperan la autoestima (ficha 2) y escriben la letra, que, de forma ordenada, identifica cada fragmento recuperado. A su vez

se pide vaya pegando trozos según lo que considera es lo que mejora su autoestima.

- Finalmente se reflexiona junto al niño/a acerca de esto, indagando en las áreas que le generan daño y enfatizando las que recuperan su autoestima, identificando las figuras que generan ese aumento.

- FICHAS EN PÁGINAS SIGUIENTES

FICHA 1 (se va rompiendo la hoja según le afecte la afirmación)
--

- Discutes con tu mejor amigo/a

- Tienes una pelea con tu novio/a y no has hecho las pases
- Tu profesor/a te critica por un trabajo
- Te dicen que te vistes raro
- Tu grupo de amigos/as no cuenta contigo para salir o hacer algo
- Te golpean
- Uno de tus padres te critica y te llama "tonto"
- Te sale una espinilla en la cara
- Un amigo/a cuenta un secreto que tú le confiaste
- Te sientes enfermo/a
- Se rumorea en el colegio que tú eres un chico/a fácil
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a tu mamá
- Tienes muchos deberes
- Te insultan en el patio del colegio
- Has tomado la decisión equivocada
- Tu padre/madre te grita

FICHA 2 (se va uniendo según le agrade la afirmación)

- Te compras unos zapatos nuevos
- Un chico/a que te gusta te invita a salir
- Te sacas un 7 en una prueba
- Recibes una invitación de un amigo/a
- Te dicen que te quieren
- Te decides a pedirle a quien te gusta que salgan y te dice que sí
- Haces una nueva amistad
- Haces algo divertido
- Te conceden un premio - Te hablan con educación y respeto

Sesión 4: "Mis redes".

Objetivo: Identificar junto al niño/a, las figuras de apoyo que potencian una imagen positiva de sí mismo.

Materiales:

- Plastilina - Hoja de block - Lápiz - Pegamento o scotch

Ejecución:

- Se Realiza junto al niño personajes con plastilina que lo representan a él y a cada una de las personas que el niño identifica como potenciadores de su autoestima.

- Luego de crearlos se le pide ubicarlos en una hoja de block, como el desea ubicarlos, mostrándole luego las distancias que coloca, con el fin de identificar quien siente es más cercano/a, niveles de importancia y tipo de relación que mantienen.

- Se refuerza la premisa de que se encuentra rodeado/a de personas que lo apoyan, quieren y ayudan.

- Esta actividad se puede realizar a partir de dibujos, o figuras geométricas que identifiquen a cada uno de los personajes, dependiendo de las habilidades e intereses que el niño/a posea.

Sesión 5: "Buenas cosas mías".

Objetivo:

Promover la autoestima enfatizando los aspectos positivos del niño/niña.

Materiales:

- Papel de cualquier color
- Marcadores o plumones
- Lápices

Ejecución:

- Se le pide al niño/niña que escriba su nombre en la parte superior de la hoja que previamente dividiremos en seis compartimentos. En cada uno de ellos pedimos que el/la niño/niña escriba aspectos de su vida, tales como "en casa", "en la escuela", "en los talleres", "en el fútbol", "mis amigos", etc. Entonces se les pide al niño/niña que escriba o dibuje una buena cosa que hace en cada uno de esos aspectos de su vida.
- En este ejercicio el trabajo de el/la facilitador/a es constante porque lo que se pretende conseguir es remarcar las habilidades, logros, cualidades y virtudes que están ligados a esos aspectos positivos que el/la niño/niña percibe en su vida.
- Luego se pide que una vez realizada la actividad el niño/niña puede agregar algo bueno que vea en cada uno de dichos contextos.

Sesión 6: "Graduación".

Objetivo: Facilitar en el niño/a la interiorización de una autoestima positiva de sí mismo/a, reforzando logros obtenidos en el proceso del módulo.

Materiales:

- Diploma

- Cámara de fotos

- Snacks

Descripción:

- Se explica al niño/a que ha nacido un nuevo niño/a, uno que se acepta a sí mismo tal como es con sus virtudes y defectos y que sabe cómo superar los dardos que nos manda la vida: "A nacido un nuevo él/ella", y eso es motivo de celebración.

- Se realiza una ceremonia de graduación en donde se entrega diploma con su nombre, reforzando sus logros, y se saca una foto la cual se colocara en su caja, diario o cuaderno, de haberlo realizado. Se colocan los snack y bebidas para compartir ese momento fomentando que el niño/a manifieste cómo se siente con este nacimiento.

Destrezas Comunicativas y Habilidades Sociales:

Se trabaja en **cuatro sesiones** con el/la niño/niña para fomentar las destrezas comunicativas y las habilidades sociales.

Sesión 1: "Cuento, Cuento".

Objetivo:

- Promover buenas destrezas comunicativas de escucha y memoria.

Materiales:

Un cuento corto no conocido (ojalá en formato libro 4 o 5 páginas).

Ejecución:

- Instruir en el inicio de la sesión al niño/niña sobre el objetivo de esta actividad. La idea es que pueda valorar su capacidad de memoria y concentración.
- Leer el cuento al niño/niña, pero antes instruirle acerca de que debe escuchar el cuento atentamente. Una vez que se ha leído el cuento, informarle al niño/niña que se jugará a un nuevo juego.
- El juego seleccionado puede ser de todo, desde ver cuánto se mantiene en el aula hasta juegos de mesa. Permitir al niño jugar algunos minutos para luego volver a leer el cuento. Al leerlo, se detendrá la lectura en algunos párrafos y se les preguntará al niño/a que pasa después.

Entonces, se le permite imaginar que ocurre después antes de continuar a la siguiente página (si el cuento está en formato libro).

- Invitar al niño/a finalmente a conversar en torno a las siguientes preguntas:

1. ¿Fue fácil o difícil para ti recordar lo que decía el cuento?
2. ¿Qué significa escuchar a alguien?
3. ¿Qué significa oír algo?
4. ¿Cómo te sientes cuando le hablas a alguien y la otra persona no te escucha?
¿Te ha pasado?
5. ¿Por qué es importante escuchar a otros?
6. ¿Cómo sabemos que alguien nos escucha?
7. ¿Cómo podemos pedir que alguien nos escuche? Y si el otro no puede o quiere hacerlo ¿Cómo podemos hacerlo? (dar la alternativa de acudir a otro que sí nos escucha).

Modalidad: Se puede complementar esta actividad con un rol playing a fin que los niños/as muestren alternativas frente a su demanda de ser escuchados, por ejemplo, pidiendo correctamente ser escuchados, insistir ser escuchado, asertivamente, acudir a otra persona para ser escuchado, etc. (sobre todo cuando quieren compartir lo que sienten o piensan).

Sesión 2: "Construyendo una escultura".

Objetivo:

- Fomentar destrezas comunicativas relacionadas con la entrega y el reconocimiento de direcciones.

Materiales:

- Materiales de construcción, Ej: bloques de lego, palitos, etc.

Ejecución:

- Se le pide al niño que se siente frente al facilitador/a, luego se le da la indicación: "debes construir una pequeña escultura o diseño con el material".
- Cuando hayan terminado la construcción deben explicarle verbalmente al asesor como construyeron y como es su escultura.
- Luego el asesor intentará construir la escultura como la original descrita por el niño/a.
- Luego se cambia de rol, y el asesor debe construir una escultura, para luego explicarle verbalmente al niño como construyo la escultura y como es su escultura.
- Ahora es el/la niño/a quien debe intentar construir la escultura como la original descrita por el asesor.
- Terminada la actividad, invitar a los niños a reflexionar guiándose a través de estas preguntas:
 1. ¿Fue más fácil para ti dar o recibir instrucciones?
 2. ¿Generalmente sigues las instrucciones que se te dan? ¿Por qué si? ¿Por qué no?
 3. ¿Qué haces en tu vida diaria para mostrar que tienes destrezas para escuchar?

Sesión 3: "Burbujas de jabón".

Objetivo:

- Fomentar el control de impulsos y el manejo de la frustración dentro de una tarea en común.

Materiales:

- Un bolo- Jabón líquido - Agua - Bombillas - Lana

Ejecución:

- Entregar todo el material y explicarle que su tarea es hacer burbujas (que flotan en el aire) con los materiales que se le han dado. También desafiarlo/a hacer las burbujas más grandes posibles.

Nota: el jabón y el agua puede ser mezclado para hacer burbujas muy débiles, mezclando las proporciones correctas se podrán hacer unas buenas burbujas. Si el niño/a está muy frustrado/a, invitarle a hacer el mejor cálculo entre agua y jabón.

- La cuerda y las bombillas pueden ser usadas para hacer burbujas poniendo la cuerda a través de dos bombillas y uniéndolas, dejando las bombillas los lados, conformando un cuadrado con la cuerda. Una vez hecho esto se unta en la mezcla de jabón para trata de crear burbujas. Se pueden usar las bombillas y cortarlas por la mitad para hacer las burbujas más pequeñas o simplemente usar los dedos para hacer un círculo que puede ser usado para crear burbujas.

- Una vez realizada la actividad, invitar al niño/a la siguiente discusión:

1. ¿Fue una tarea frustrante para ti? Explicar y asegurarse que el niño/a entienda el término frustración. Si fue o no así ¿Por qué?
2. ¿Qué hacemos cuando estamos frustrados?
3. ¿Cómo otros nos pueden ayudar?
4. ¿Fue necesario trabajar con otros para hacer esta tarea? ¿Por qué si o por qué no?
5. Trabajar con otros ¿hace menos frustrante el trabajo?
6. ¿Cómo te sentiste durante la actividad?

Sesión 4: "Esculturas Respetadas".

Objetivo:

- Fomentar el respeto al trabajo y esfuerzo ajeno.

Materiales:

- Plastilina de varios colores, si no es posible, se puede utilizar también un material que se seque al aire para conservar las figuras creadas.

Ejecución:

- Los materiales se ubican en el centro de la sala y luego se le da la siguiente instrucción: cada uno (el asesor/hora y el niño/niña crearán una pequeña escultura con el material disponible. No hay reglas para esto. Puede ser una forma abstracta, un objeto, un animal, etc. Una vez que cada uno la ha terminado, pasará la escultura al compañero. Una vez recibida la figura se puede cambiar agregando o haciendo cualquier cambio que se les ocurra. La única regla es que no puede destruir su estructura básica o su esencia.

Por lo tanto, el niño/a y el asesor/ora tendrán la oportunidad de cambiar y transformar el trabajo de cada uno con un límite.

- Una vez terminadas las esculturas, se dirige la conversación en el intercambio de experiencias concentrándose en los sentimientos que se generaron al entregar y al recibir la propia figura ya transformada por el otro, en los comentarios y las críticas, sobre todo en la forma de hacerlas sobre el trabajo creativo del otro/a.

Prevención del Abuso Sexual (Auto cuidado).

Se trabaja en **seis sesiones** con el/la niño/niña para prevenir situaciones de abuso sexual a través del fortalecimiento del auto cuidado y factores protectores.

Sesión 1: "Mi familia y mi comunidad"

Objetivos:

- Identificar a miembros de la familia y personas de la comunidad que le inspiren confianza al niño o niña.
- Reconocer a las personas a quienes el niño/niña puede pedir ayuda cuando lo necesite.

Materiales:

- Medio pliego de Cartulina Blanca.
- Plumones gruesos de colores.
- Pinturas de varios colores.
- Pinceles gruesos.
- Plumones normales.
- Música alegre.

Ejecución

Se realizará un dibujo de los miembros de la familia del niño o niña, o de su comunidad en donde vive, que le inspire confianza.

1. Se coloca el papel a lo largo en un muro a la altura del niño o niña para que pueda pintar.

2. Si no hay un muro adecuado, se coloca el papel en el suelo.

3. El niño o niña debe identificar y representar a miembros de su familia y de su comunidad que le inspiren confianza.

4. Una vez terminados los dibujos, el niño o niña se sienta frente a él, y hace una reflexión sobre la experiencia y sobre las personas que le inspiran confianza. Se pueden hacer preguntas sobre las personas que pintó:

- ¿por qué las escogiste? - ¿a quién de su familia recurriría? - ¿por qué? - ¿cuáles vecinos podrían prestarle alguna ayuda? - ¿cómo se comunicaría con ellos? - ¿cómo vencería sus temores para pedir ayuda? - ¿cómo le podrían ayudar cada una de las personas dibujadas?

5. Colgar el dibujo sobre la pared.

6. Se termina la actividad haciendo una reflexión sobre la importancia de tener siempre a alguien a quien recurrir, ya sea de su familia, de la comunidad o de la escuela. El niño o niña debe tener claro que si esta persona no le brinda ayuda o no le presta atención debe insistir o buscar a otra persona de confianza.

7. Para evaluar la actividad se puede hacer preguntas como:

¿Qué aprendiste hoy con esta actividad? O ¿para qué fue importante la actividad de hoy?

Nota: ambientar la actividad con música alegre mientras el niño o niña está trabajando.

Se puede complementar la actividad con una ficha como la siguiente.

Directorio de las **SEIS** primeras personas que yo buscaría si necesito ayuda o apoyo

Nombre _____
Institución u organización _____
Teléfono _____ Dirección _____

Nombre _____
Institución u organización _____
Teléfono _____ Dirección _____

Nombre _____
Institución u organización _____
Teléfono _____ Dirección _____

Nombre _____
Institución u organización _____
Teléfono _____ Dirección _____

Nombre _____
Institución u organización _____
Teléfono _____ Dirección _____

Nombre _____
Institución u organización _____
Teléfono _____ Dirección _____

Sesión 2: "Mis tesoros"

Objetivos

- Que el niño o niña se reconozca como alguien valioso utilizando recursos como la imaginación.
- Tomar conciencia de la necesidad de cuidarse a sí mismo.
- Identificar diferentes recursos personales que le ayuden al auto cuidado.

Materiales

- Papel de dibujo.
- Lápices o plumones de colores.
- Música suave.

Ejecución

- Actividad individual de relajación y visualización, posteriormente se realizará un dibujo relacionado con la visualización.

1. El niño o niña puede sentarse o tenderse en el suelo adoptando una posición cómoda y relajada.
2. Quitarse los zapatos y despojarse de prendas incómodas.
3. Colocar música suave de fondo a bajo volumen.
4. El moderador guía el ejercicio de relajación y visualización en forma lenta.
5. El niño o niña realiza un dibujo de los tesoros que identifican durante la visualización.

6. El moderador le pide al niño o niña que comparta y reflexione sobre la experiencia, e introduce el concepto de que cada niño o niña es un tesoro y, como tal, es importante cuidarlo y valorarlo.

7. Se pueden hacer algunas preguntas que ayuden a la reflexión como:

- ¿si tuvieras ese tesoro ahora, lo utilizarías?
- ¿de qué te serviría?
- ¿por qué crees que te lo regalaron solamente a ti?
- ¿qué significa para ti ese tesoro?
- ¿podrías pensar que eres tú el mayor tesoro?
- ¿cómo te cuidas tú si eres el mayor tesoro?
- ¿qué tendrías que hacer para cuidarte?
- ¿qué tendría que hacer para evitar cosas que te hacen daño?
- ¿si tú eres tu mayor tesoro, cómo cuidarías tu cuerpo?

8. Se evalúa la actividad utilizando preguntas como:

- ¿qué fue lo que más te gustó de esta sesión?
- ¿qué aprendiste hoy?
- ¿qué cosas nuevas van a hacer para cuidarse?

Sesión 3: "Mi red de Seguridad, grupo de Apoyo".

Objetivos:

- Enseñar al niño o niña el uso de la frase "mi red de seguridad".
- Practicar el uso de la palabra "confianza".
- Identificar 5 adultos significativos que sean capaces de: creerle, apoyarle y proporcionarle ayuda en cualquier situación.
- Establecer la red de seguridad de cada niño y niña.

Materiales:

- Hoja blanca
- Plumones de colores
- Pegamento
- Revistas para recortar

Ejecución:

- Se le entrega al niño/niña una hoja en blanco en la que dibujará el contorno de su mano con un lápiz o un color. Luego deberá decorarla usando colores o imágenes sacadas de revistas. Puede ponerle como título "mi red de seguridad" u otro nombre que ella/el escoja.
- Terminada la actividad el/la facilitador/a dan una definición de "confianza" explica el significado de la frase "red de seguridad"
- Se le ayuda al niño/niña a hacer una reflexión de estos conceptos.

- Usando el dibujo ya terminado cada niño/niña identificará a 5 adultos y adultas de confianza y colocara su nombre en cada dedo de la mano.
- El niño/niña debe responder las siguientes preguntas acerca de cada una de las personas escogidas:
 - ¿Qué tipo de trabajo hace esta persona? - ¿Dónde trabaja? - Por qué te inspira confianza?
 - ¿Sabes cómo localizarlo o llamarlo o comunicarte con él/ella cuando necesites?
 - Para finalizar la actividad el niño/niña lee el nombre de uno de los cinco adultos que ha elegido y da razones por las cuales esa persona le inspira confianza.
 - A modo de cierre se realiza una reflexión sobre la importancia de saber a dónde recurrir en caso de necesitarlo y del derecho que todos tenemos a tener una red de seguridad. Posteriormente se evalúa la sesión utilizando preguntas como estas:
 - ¿Qué fue lo que más te gustó de esta sesión? - ¿Qué fue lo que aprendiste hoy?
 - ¿De qué te va a servir lo que aprendiste hoy?

Definición de red de seguridad:

“Grupo de personas adultas responsables y respetuosas, capaces de creer, apoyar y ayudar a un niño o niña en cualquier situación, por ejemplo: un momento de alegría, algún problema o preocupación que les está afectando”.

Definición de confianza:

“Creer en la honestidad y responsabilidad de una persona adulta que no va a causar daño y que va ayudar”.

Sesión 4: “¿Cómo son mis señales?”

Objetivos

- Entrar en contacto con sensaciones corporales que señalan ansiedad, miedo, peligro, etc.
- Identificar la necesidad de estar alerta.

Materiales

- Hoja de papel - Lápices de colores

Ejecución

- El facilitador explica al niño cómo diferentes formas en que cada persona siente las señales de alarma. Por ejemplo:

Cuando tengo miedo y me siento inseguro:

- No puedo moverme ni gritar - Las piernas me tiemblan - Siento la cara caliente
- Me sudan las manos - Siento un malestar en el estómago - Se me paran los pelos
- Mi corazón me palpita muy rápido
- El facilitador le pide al niño o niña, que relaten una circunstancia en la que hayan sentido miedo y que hagan un dibujo de sí mismos, coloreando la parte del cuerpo en la que sintieron el miedo de modo más fuerte.
- Finalizar esta actividad, se reflexionará sobre las señales de advertencia a través de las siguientes preguntas:
 - ¿qué aprendieron de experiencia? - ¿por qué es importante reconocer las señales de advertencia? - ¿qué se dieron cuenta de sí mismos? - ¿qué aprendieron de sus compañeros? - ¿qué fue lo que más les gustó de la sesión?

Sesión 5: "¿Qué harías tú si...?"

Objetivos

- Aprender a resolver problemas.
- Aprender a analizar una situación teniendo en cuenta diferentes puntos de vista.

Materiales

- Lista con problemas
- Papeles de colores
- Tijeras
- Hojas para completar

Ejecución:

1. Escribir los problemas en los papeles de colores.
2. El niño se sienta junto al facilitador, cada uno, a un lado opuesto de la mesa.
3. El facilitador coloca los papeles en el centro del círculo.
4. Alternadamente, van sacando un papel del centro de la mesa, y leen el problema.
5. Entre ambos buscan alternativas y soluciones al problema.
6. Se le entrega una hoja al niño para que escriba un problema y busque soluciones. Las preguntas inician con: "¿Qué haría yo si...?" y las soluciones inician con: "Yo podría..."

7. El facilitador le expresa al niño o niña, que comparta libremente con él/ella lo que escribió en las hojas. El facilitador debe escuchar al niño o niña abiertamente para que sienta que todas sus opiniones son importantes pero al mismo tiempo orientarlo hacia soluciones claras, donde puedan saber cómo enfrentar esos problemas, ver diferentes alternativas, buscar ayuda y retirarse de la situación de peligro.

8. Para evaluar la actividad se pueden hacer preguntas como por ejemplo:

- ¿Qué aprendieron de la experiencia?
- ¿Por qué es importante conversar con otras personas acerca de cómo resolver algún problema?
- ¿Qué aprendieron de sí mismos?
- ¿Qué fue lo que más te gustó de la sesión?
- ¿qué fue lo que menos te gustó?

Nota: Es importante mantener el mensaje de la seguridad personal y buscar soluciones que no sean violentas.

- FICHAS DE TRABAJO EN PÁGINAS SIGUIENTES

- ¿Qué harías tú si en la escuela alguien te quita tus cuadernos y lápices?
- ¿Qué harías tú si un grupo de niños o niñas te persigue y te molesta?
- ¿Qué harías tú si estás solo en casa y tu hermanito menor se cae y se hiere?
- ¿Qué harías tú si tus hermanos mayores pelearan a golpes?
- ¿Qué harías tú si en el camino a casa te encuentras con un perro que te ladra fuerte y te persigue?
- ¿Qué harías tú si un extraño te invita a una plaza?
- ¿Qué harías tú si por equivocación te pierdes en la calle o en un supermercado?
- ¿Qué harías tú si un amigo de la familia te ofrece dulces y dinero y te invita a ir a su casa a ver televisión?
- ¿Qué harías tú si compañeros de tu clase te dicen que si no le sacas dinero a la profesora de su cartera, ellos te van a echar del grupo?
- ¿Qué harías tú si estás solo o sola en casa y un extraño insiste en que le abras la puerta, pues tiene algo para mostrarte?
- ¿Qué harías tú si tus amigos o amigas te invitan a no ir a la escuela y pasarse todo el día en la calle?
- ¿Qué harías tú si un amigo te pide que no cuentes que le robó plata a una profesora?



HOJA PARACOMPLETAR

¿Qué haría yo sí?:

Escribe una situación de peligro o un problema.

Yo podría:

Escriba varias posibles soluciones para enfrentar el problema.

Sesión 6: "El respeto de mis partes privadas"

Objetivos

- Identificar las partes del cuerpo.
- Aprender que las partes privadas deben ser respetadas.
- Identificar momentos apropiados cuando un adulto puede tocar el cuerpo de un niño o niña.

Materiales

- Tarjetas de dibujos.

Ejecución

1. El niño o niña se sienta frente al facilitador.
2. El facilitador muestra una de las tarjetas y pide al niño o niña que la comente y reflexione sobre su contenido. Es importante hacer claridad sobre algunas ideas generales acerca de las partes privadas y momentos privados:
 - El niño o niña debe saber que existe el riesgo de que un adulto lo toque de manera inadecuada.
 - Cuando la tarjeta muestre que el niño o niña esta con un médico o con algún otro profesional que lo está examinando, él o ella debe saber que en este tipo de situaciones debe estar acompañado por algún adulto protector.
 - En aquellas situaciones donde el niño o niña está en el baño, y ya tiene la edad para ir solo, él o ella deben estar solos.
3. Aclarar dudas.
4. **Hacer el cierre de la sesión haciendo preguntas como:**

- ¿Qué fue lo que más te gustó de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que no te gustó de esta sesión?
- ¿Cómo te sientes después de haber tratado el tema del cuerpo humano?
- ¿Hay algo que te dejó preocupado?
- ¿Cuál fue la parte más aburrida de esta sesión?
- ¿qué aprendiste sobre las partes privadas del cuerpo?
- ¿Cómo te sientes cuando se habla de este tema?

¿Si tienes alguna pregunta sobre las partes privadas del cuerpo, a quién le vas a preguntar?

Temas Tercera infancia (de 7 a 12 años), para trabajar con el niño/a:

Re significación de experiencias Traumáticas:

En este módulo se trabaja en **3** sesiones con el niño/niña que ha sufrido una experiencia traumática (Duelo complicado, perdida, situaciones de vulneración, etc.). Tomando en cuenta que anteriormente se han realizado sesiones para ahondar en el motivo de consulta y en la experiencia que ha sufrido el niño/a.

Sesión 1: Línea de tiempo

Objetivos: que el niño o niña logre poner en perspectiva la experiencia de trauma, entendiendo que solo constituye un episodio de su vida, pero no su vida completa. Lo que permite visualizar un futuro más positivo, y un pasado que no está marcado por la experiencia de trauma.

Destinatarios: Niños y niñas de 7 a 12 años.

Materiales:

- Caja con diferentes tipos de juguetes.
- Una cartulina blanca
- Lápices de colores.

Ejecución:

- En un primer momento se le explica al niño/niña que realizaremos una línea de tiempo de su historia. Se le explica que las líneas de tiempo contienen momentos que son importantes para las personas, que las líneas de tiempo hablan sobre quienes son esas personas, porque tipo de cosas han tenido que pasar, en que momentos se han sentido héroes, se han sentido felices, tranquilos, y en qué momentos se han sentido avergonzados, tristes o nerviosos. Se le explica también al niño o niña, que las líneas de tiempo contienen acontecimientos felices y tristes.

- Se le pide al niño/a que dibuje una línea de tiempo grande en la cartulina, con los colores y lápices que ella desee (se pueden utilizar plumones también).

- Luego se le pide que piense en situaciones en las que se ha sentido triste y feliz a lo largo de su vida.

- Después de reconocer esas situaciones se le invita a escribir algo breve sobre esa situación o a realizar un pequeño dibujo que ejemplifique como fue esa situación.

- Luego se le pide que seleccione un juguete para cada situación dando la siguiente consigna: "tienes que seleccionar un juguete que se parezca a cómo te sentiste en esa situación".

- El siguiente paso es ir revisando momento por momento, siempre preguntando porque escogió ese juguete y como se relaciona ese juguete con cómo se sintió en esa experiencia.

- **El/la facilitador/a debe introducir dos ideas fuerza en este momento:**

1. Las situaciones que nos hicieron sentir muy mal, son solo unas pocas dentro de todas las otras experiencias que nos hicieron sentir bien en nuestra vida.
2. De esas situaciones o experiencias que nos hicieron muy mal podemos aprender, y saber qué hacer si nos ocurre algo similar en el futuro.
3. El futuro aún no se construye, por lo que el niño/niña puede vivir el futuro de una manera mucho más positiva.

Sesión 2: "La dinámica de las pérdidas".

Objetivo:

- Tiene como finalidad permitir a niños y niñas elaborar la situación emocional de pérdida y angustia que generan experiencias traumáticas.
- Enseñar a los niños y niñas el significado de las pérdidas y las emociones psicológicas que estas producen; y que puedan, luego, aplicarlas a otras situaciones de pérdidas, y experiencias traumáticas que se puedan presentar en su vida.

Materiales:

- Cuento de margarita (en caso de ir dirigida a un niño se pueden cambiar el nombre del personaje y los juguetes que perdió el personaje principal del cuento).

Ejecución:

- Una vez que se ha expuesto el cuento, el/la facilitador(a) debe *proceder a verificar que se entendió y comprendió del mensaje o contenido del cuento* y reiterara de ese modo lo que quiere expresar el cuento. Para ello debe preguntar abiertamente al niño/a:

- ¿Qué fue lo que sucedió en esta historia?

- ¿Qué más ocurrió?

- ¿Qué fue lo que entendiste?

- ¿Qué paso cuando ella se dio cuenta que los juguetes se habían dañado definitivamente?

- ¿Que hizo Pedrito, su amigo?

- Luego quien facilita debe *inducir y estimular entonces al niño o niña a expresar sus sentimientos, y revivirlos, en relación a las diversas situaciones y personajes que aparecen en el drama*. Las intervenciones *del* facilitador deben inducir al niño o niña a relacionar el drama con otras situaciones similares, parecidas o semejantes que se presentan en la vida, y especialmente con las situaciones vividas como experiencias traumáticas.

Así, él o la facilitador(a) puede preguntar:

- ¿Cómo estaba Margarita después que perdió su carterita? ¿Y Pedrito?

- ¿Qué te pareció la situación X?

- ¿Has perdido algo en la vida?

- ¿Cómo te sentiste?

- ¿duró mucho ese estado de tristeza? Háblame de eso.

- ¿Cómo te sientes ya?

- ¿Conoces de alguna otra situación parecida que te haya pasado a ti?

- Quién dirige la actividad debe dar espacio para que el niño o niña exprese sus vivencias y experiencias traumáticas. Se le puede dar materiales para que pinte o

trabaje con masilla, dibujando o dándole forma a alguna experiencia traumática a través de la masilla.

- Debe inducirse al niño o niña a que *reflexione y saque conclusiones positivas aplicables a su vida.*

- Preguntas como las que se presentan a continuación u otras pueden utilizarse para lograr dichos objetivos:

- ¿Has aprendido algo en torno a lo que te sucedió?

- ¿Qué personas te han ayudado?

- ¿Qué podrías hacer en el futuro si te pasara algo así?

- ¿Qué has aprendido hoy?

- ¿Qué actitud positiva puedes utilizar ante una situación parecida a la anterior?

- Debemos introducir la idea fuerza de que los periodos de crisis son algo natural, insistiendo en que no hay vida sin perdida, sin tristeza, pero que debemos aprender a superar esas dificultades.

Cuento: "Margarita"

«Margarita sabía que desde ayer en la tarde el sol se había escondido bajo inmensas nubes grises y que se hizo de noche muy temprano. Desde entonces, del cielo había caído toda el agua del mundo, en gruesas gotas que la tormenta arrojaba sobre su techo de zinc, con mucha fuerza. Aunque sintió un poco de miedo. Sus padres dormían con ella y con Luis, su hermanita, todos juntos en la misma cama y en el mismo cuarto. Se sintió acurrucada y protegida, y sus padres le dijeron que no le pasaría nada, que llovería mucho, pero que luego todo se calmaría y que no se apurara pues, ellos estaban protegidos. Sin embargo, cuando al otro día se levantó de la cama vio que había entrado el agua a la casa y que muchos árboles se habían caído fuera. Y se le encogía el corazón de pena cuando vio que su muñeca Bamby y su carterita verde que le había traído su tía Fefa de España, se había roto y maltratado con el agua y el lodo. Pedrito, su amigo, trata de consolarla, pero ese día ella no quiso ni siquiera comer. Los recogió y trato de arreglarlos, pero en realidad se habían dañado totalmente. Mientras todo el mundo se lamentaba por los daños del ciclón. Margarita no deja de llorar todo el día y se sentía muy triste. Pues eran los dos juguetes que más quería.»

Sesión 3: "Círculo del cuidado".

Objetivos: Lograr que los niños visualicen su red de apoyo, y las personas a las cuales pueden acudir en momentos de crisis.

Materiales:

- Una hoja blanca - Lápices de colores y plumones.

Ejecución:

- Se introduce la idea fuerza de que en momentos difíciles es esencial contar con el apoyo de las personas que nos quieren, ya que ellas son nuestra fuente de apoyo para enfrentar momentos difíciles.

- Se le muestra el siguiente esquema al niño/niña y se le explica que deberá dibujar el esquema en la hoja de color blanco con los colores que él/ella quiera utilizar. Dentro de cada uno de los círculos debe escribir el nombre de las personas que ella/el cree que pueden ayudarlo en situaciones negativas para él/ella. Por ejemplo en el círculo de familia puede escribir el nombre del papá, la mamá, la tía, etc.

- Luego se le pide al niño/niña que seleccione seis personas de los círculos anteriores y escriba sus nombres en una lista, lo que le permitirá tener claro quiénes son las personas que lo/la cuidan, y a las cuales puede acudir en situaciones riesgosas para él/ella.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Prevención del Abuso Sexual (Autocuidado):

El presente módulo abordará esta temática a nivel individual, a través de una serie de actividades preventivas y de auto cuidado dirigida para niños y niñas entre 7 a 12 años, que se trabajaran en un total de **cinco sesiones**. En estas se promoverá la formación y fortalecimiento de herramientas de autoprotección en los niños y niñas en su contexto evolutivo. El trabajo a realizar implicará el desarrollo de habilidades necesarias para enfrentar situaciones de amenaza y peligro, el cual tiene como objetivo principal el desarrollo de estrategias conductuales efectivas de seguridad y protección.

Nota: Se entiende por abuso sexual Infantil a "Los contactos e interacciones entre un niño o niña y un adulto, cuando el adulto (agresor) usa al niño para estimularse sexualmente el mismo, al niño o a otra persona. El abuso sexual también puede ser cometido por una persona menor de 18 años, cuando esta es significativamente mayor que el niño o cuando el agresor está en una posición de poder o control sobre otro menor".

Sesión n° 1: "Nuestro Cuerpo"

Objetivo: Que el niño o niña tome conciencia sobre el derecho que tiene sobre su propio cuerpo.

Destinatarios: Niños y niñas de 7 a 12 años.

Materiales:

- Copia Lámina "Nuestro cuerpo"
- Plumones Rojos

Ejecución:

El facilitador/a le entrega al niño/a una lámina dependiendo del sexo del niño. El niño deberá colorear con un rotulador rojo las zonas en donde no le gustaría ser acariciado, tocado o besado.

Posteriormente el profesional le da unos minutos al niño(a) para realizar la actividad y luego de esto se da un espacio de reflexión para que el niño pueda comentar por qué marco en rojo ciertas partes del cuerpo humano.

- LÁMINAS ADJUNTAS EN PÁGINA SIGUIENTE





Sesión n° 2: "Carlitos y su Problema"

Objetivo: Que los niños/niñas puedan reconocer una situación de abuso sexual.

Destinatarios: Niños y niñas de 7 a 12 años. En el caso de las niñas, se puede cambiar el cuento por otro, o el nombre del personaje por el de una niña.

Materiales:

- Copia del cuento "Carlitos y Su Problema"
- Copia hoja de preguntas
- Lápices

Ejecución:

- Se le entrega una copia al niño(a) del cuento "Carlitos y su problema", antes de comenzar a leer el cuento el profesional tendrá en cuenta los conocimientos previos que el niño o niña tiene sobre lo que es el abuso sexual y luego de esto comienza a leer el cuento invitando al niño(a) que continúe la lectura.
- Posteriormente a esto, se le entrega al niño(a) una copia de la hoja de preguntas. Esta hoja consta de una serie de preguntas en relación al cuento relatado anteriormente que el niño debe contestar de manera que se pueda conocer su opinión frente al tema.
- Por último, el profesional solicita al niño (a) que lea sus respuestas y comenten.

Ficha "Carlitos y su problema"

Carlitos es un niño de ocho años que acude a una escuela en la que cursa tercero de primaria. Hasta hace poco, era alegre y extrovertido, mostrándose bien integrado en el grupo escolar. Su nivel de lectura y escritura era bueno, y en los juegos se comportaba activamente y con un alto grado de participación.

De regreso de las vacaciones de Navidad, empezó a mostrarse huraño con los demás niños y niñas. Su trabajo fue perdiendo calidad. Cuando la maestra se ausentaba de la clase, aunque fuese por unos instantes, Carlitos salía disparado tras ella y sólo aceptaba reintegrarse al grupo cuando lo hacía la maestra.

Luego, pidió ser trasladado a una mesa en la que pudiese estar solo, y cuando algún compañero lo requería se negaba a cualquier actividad compartida.

Al no comprender un cambio tan repentino, la maestra llamó a la madre, quién le informó de que se había separado de su pareja al descubrir que estaba abusando sexualmente de Carlitos y que, en los últimos meses, la vida familiar se había degradado mucho por culpa de su pareja. También le dijo a la maestra, que ella no tenía constancia de la situación hasta que lo vio con sus propios ojos ya que Carlitos no le había dicho nada.

La madre comenzó a notárselo porque Carlitos comenzó a orinarse en la cama y apenas salía de su habitación. En unas de las comidas, concretamente el día de Navidad, vio cómo su pareja le hizo un gesto con la cara. Automáticamente Carlitos se levantó y se dirigió a su cuarto. Unos minutos después, se levantó él y entró en el cuarto de Carlitos. La madre, esperó unos segundos y fue a averiguar qué es lo que estaba ocurriendo con su hijo. Sus sospechas se confirmaron. Cuando entró en la habitación de Carlitos, vio cómo su pareja abusaba de él, como le tocaba sus partes íntimas, como le acariciaba. La madre paró la situación y lo echó de casa. Carlitos se echó a llorar y su madre le dijo que ya pasó todo y que no tenía que preocuparse por nada que ella estaba allí con él.

Con esta información, la maestra pudo calibrar el alcance del malestar del niño, tratando de comprender sus estados de ansiedad.

También, pudo comunicarle que sabía lo que le estaba ocurriendo, y que podía recurrir a ella siempre que lo necesitase.

Poco a poco, Carlitos se fue reintegrando al grupo y se mostraba menos huraño. El sentimiento de vergüenza y de rechazo hacia sus compañeros fue sustituido por el de franqueza: comenzó a exponer sus propias dificultades y ayudar a los demás.

De esta forma, el sentimiento de culpa fue dejando paso a un estado depresivo que él pudo ir elaborando, al experimentar que su malestar era "tolerado" por quienes le rodeaban.

- FICHA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE

Ficha Preguntas

1. ¿Quién es el protagonista de la historia?

2. ¿Cuántos años tiene?

3. ¿Cuándo comenzó Carlitos a sentirse huraño y a rechazar a los demás?

4. ¿Sabía la mamá de Carlitos lo que le estaba sucediendo? ¿Cómo lo descubrió?

5. ¿Cuál es el motivo de que Carlitos tuviera esa actitud?

6. ¿Por qué crees que la pareja de su madre le hizo eso a Carlitos?

7. ¿Cuál fue la actitud de la madre en el momento de averiguar todo?

8. ¿Crees que se olvidará Carlitos algún día de lo que le sucedió?

Sesión n° 3: "¿Quién es Quién?"

Objetivo:

- Que el niño(a) identifique qué personajes pueden ser posibles agresores sexuales.

Destinatarios: Niños y niñas de 7 a 12 años.

Materiales:

- Láminas de dibujos

Ejecución:

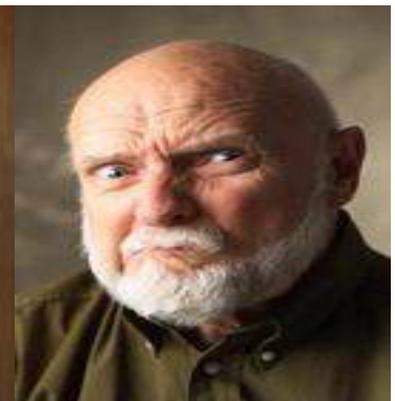
- El/la Profesional le presenta al niño (a) una lámina con diferentes personajes, este debe identificar cuales personaje cree que pueden ser posibles agresores sexuales.
- Posteriormente a esto, se le pide al niño que de sus respuestas respecto de quién cree a su parecer que de esos personajes puedan ser agresores sexuales.
- Para finalizar la actividad, el profesional le explica al niño(a) que cualquiera de los personajes sean conocidos o no pueden ser posibles agresores sexuales.

Actividad

A continuación te presentamos una serie de fotografías correspondientes a distintas personas. Indica tu opinión respecto de cuál crees tú que podrían ser posibles agresores.

Siguiendo de izquierda a derecha y empezando por arriba y en el orden de las fotografías, marca con una "X" el recuadro correspondiente al posible agresor sexual.

- LÁMINAS Y TABLA EN PÁGINAS SIGUIENTES



Sesión n° 4: "Adivínelo".

Objetivo:

- Que los niños aprendan a identificar y diferenciar un regalo de un soborno.

Destinatarios: Niños y niñas de 7 a 12 años.

Materiales:

- Ficha Adivínelo

Ejecución:

- Se le entrega al niño (a) una ficha que contiene una pregunta en la parte de afuera. El/ La profesional formula cada pregunta y el niño debe responder si la situación se trata de un regalo o soborno. Por la parte trasera de la ficha se encuentra la respuesta correcta a la situación. El niño(a) responde a medida que el profesional le va realizando cada pregunta. Por la parte trasera se encuentra la respuesta correcta a la situación.
- Por otra parte, la ficha contiene un espacio en blanco para que luego de que el niño de sus respuestas este escriba un ejemplo de una situación de regalo o soborno.
- Al finalizar la actividad, el/la profesional da un espacio para reflexionar junto con el niño sobre la actividad realizada.

Sesión n° 5: "Secreto"

Objetivo:

Identificar los secretos y decidir cuáles pueden guardarse y cuáles no.

Destinatarios: Niños y niñas de 7 a 12 años.

Materiales:

- Lápices
- Ficha "Secretos"

Ejecución:

- El/ La profesional da inicio a la actividad narrando una historia. Luego de esto, se le pide al niño(a) que escriban en la ficha columna "secretos" los secretos que aparezcan en la historia y en la columna SI/NO si cree que puede o debe guardarlo y no si cree que debe contarlo.
- Luego de dar algunos minutos para que el niño(a) realice la actividad, tanto como profesional y niño(a) comentan las respuestas escritas en la ficha y se reflexiona porqué hay algunos secretos que pueden o deben ser contados o no contados hasta decidir las respuestas correctas y en consecuencia saber elegir la conducta correcta ante un secreto.
- Para concluir la actividad el/la profesional realiza una orientación para que el niño(a) aprenda que los secretos en que una persona corra peligro o pueda ser dañada deben ser informados a un adulto de confianza.

Historia de Marta

En un colegio de por aquí cerca había una niña que se llamaba Marta. Ahora Marta ya es mayor, pero cuando yo la conocí tenía vuestra edad. Una mañana Marta se levantó muy contenta porque era el cumpleaños de su papá y ella tenía un precioso regalo para él y, además, le había hecho una tarjeta con un dibujo para felicitar a su papá. Marta bajó a desayunar y encontró a su mamá en la cocina preparando una tarta de merengue con muchos adornos. En ese momento se oyeron los zapatos de su papá bajando las escaleras para ir al trabajo. La mamá de Marta escondió rápidamente la tarta en el frigorífico para que el papá no la viera y le dijo a Marta:

- Marta, vamos a esconder la tarta para que papá no la vea y se lleve una gran sorpresa. No vayas a decirle dónde está, tienes que guardar el secreto. Marta dio un beso a su mamá y se fue al colegio con su papá. Después de dos clases salieron al recreo. Ella siempre jugaba con su amigo Raúl y su amiga Alicia, cambiaban cromos y jugaban a la pelota. Ese día Raúl parecía un poco triste y las dos amigas le preguntaron qué le pasaba. Entonces Raúl les dijo en voz baja:

- Marta, Alicia, os voy a contar un secreto que no podéis decir a nadie. Mi papá y mi mamá se van a separar y estoy muy triste, pero no quiero que nadie se entere. Tenéis que prometerme que no lo contaréis. Por la tarde Marta volvió a casa:

- ¡Mamá, mamá ya he vuelto! ¡Tengo que enseñarte el último cromo que he conseguido... ¡ De repente Marta se dio cuenta de que en casa había alguien más. Corrió al salón y comprobó que su tío Julio estaba sentado en el sofá charlando con su mamá.

- Escucha Marta. Tengo que ir a comprar un regalo para el cumpleaños de papá, así que el tío Julio se quedará contigo hasta que vuelva. Puedes enseñarle tus cromos a él y ver una película o lo que más os apetezca, pero tienes que portarte muy bien y obedecer al tío Julio. ¿De acuerdo?

Marta asentó con la cabeza pero de muy mala gana. No le gustaba que el tío Julio cuidara de ella, la obligaba a hacer cosas que no le gustaban y le tocaba de forma que la hacía sentir incómoda. La mamá de Marta se fue y ella se quedó sola con su tío.

- Marta, ¿a qué quieres jugar?

- No sé – contestó Marta. – A la pelota, o salir con los patines...

- Ya sé lo que vamos a hacer.- Dijo tío Julio. Vamos a jugar a los papás y a las mamás. Yo seré el papá y tú la mamá. Y los papás y las mamás se acarician...

A Marta no le gustaba ese juego, no le gustaba nada que la acariciase ni que le diera besos, pero mamá había dicho que tenía que obedecer al tío Julio y...

Marta le dijo a su tío que no quería jugar a eso, que no le gustaba. Tío Julio le dijo:

- Si juegas conmigo te haré un bonito regalo, pero no puedes decírselo a nadie, será nuestro secreto.

Marta dijo que no, corrió a su cuarto y se encerró para que nadie la molestara hasta que llegara mamá.

- FICHA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE

Ficha "Secretos"

Escribe en la columna "Secretos" los secretos que Marta tiene y en la columna "Si/No Guardarlo" escribe sí cuando creas que debería hacerlo y no si crees que no debería guardarlo.

SECRETO	SI/NO GUARDARLO

Reconocimiento y trabajo con emociones:

Se trabaja en **8 sesiones** con el niño/niña el reconocimiento de emociones, y la expresión de estas.

Sesión 1: Mapa de emociones

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de identificar, conectarse y expresar las propias vivencias emocionales de manera asertiva, evitando el daño a otros o la canalización de las emociones a través de conductas autodestructivas.

Materiales:

- Mapa de emociones (adjunto más abajo).
- Lápices de colores.

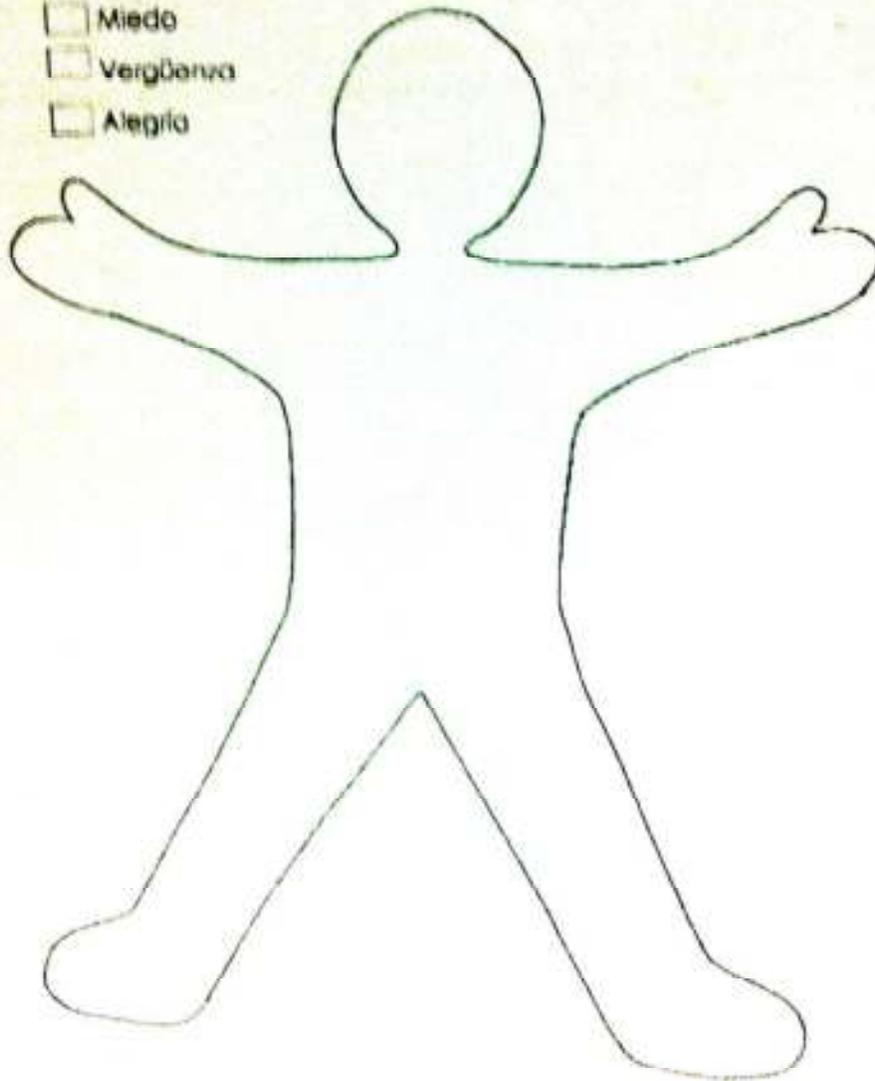
Ejecución:

- Se le entrega el mapa de las emociones al niño/a y se le explica que arriba hay un listado con seis emociones.
- Se le pregunta si conoce cuales son estas emociones y si alguna vez las ha experimentado o sentido (rabia, cariño, pena, miedo, vergüenza, alegría).
- Si no las conoce, el asesor o adulto a cargo de la actividad puede hablar al niño/a sobre ellas y dar ejemplos concretos de su vida o de otros niños/as que hayan experimentado estas emociones.
- Se le pide al niño/a que asigne a cada emoción un color (pintando ese cuadro con el color correspondiente).
- A continuación, se le pide que imagine en qué parte del cuerpo siente esas emociones y que las pinte en el lugar del cuerpo correspondiente.

- - FICHA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE

Mapa de Emociones

- Rabia
- Cariño
- Pena
- Miedo
- Vergüenza
- Alegría



Sesión 2: Gato de las emociones:

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de identificar, conectarse y expresar las propias vivencias emocionales de manera asertiva, a través del juego y desde un lugar seguro, evitando el daño a otros o la canalización de las emociones a través de conductas auto - destructivas.

Materiales:

- Gato de emociones
- Dados o papeles con números (del 1 al 9).

Ejecución:

- Se le presenta el gato de las emociones al niño/a, explicándole que jugaremos a contarnos historias sobre nuestras emociones.
- El niño/a o asesor decide quién comienza
- El primero lanzará **dos dados** o sacará un papel con números del 1 al 9, y hablará sobre la emoción que se encuentra en la casilla (de acuerdo al número). El niño/a o asesor deben contar una historia en que hayan experimentado aquella emoción, describiendo como se sintieron, y también como se sintió su cuerpo en aquella experiencia.
- Si el niño/a comienza, luego es el turno del asesor, y así se va desarrollando el juego, hasta que se haya hablado de cada emoción.

- FICHA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE

Gato de las emociones:

1. Sorpresa 	2. Comodín: Elige una emoción 	3. Vergüenza 
4. Al lado 	5. Felicidad 	6. Tristeza 
7. Rabia 	8. Miedo 	9. Arriba 

wondershare™

Sesión 3: Identificación con el Rosal:

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad de identificar, conectar y expresar las propias vivencias emocionales de manera asertiva, a través de la creatividad y la imaginación activa, desde un lugar seguro, evitando el daño a otros o la canalización de las emociones a través de conductas auto - destructivas.

Materiales:

- Música relajante, ambiental, o con sonidos de la naturaleza.
- Lápices de colores, Hojas.

Ejecución:

- Se le pide al niño/a que cierre los ojos e imagine que es un rosal (mientras se ambienta el lugar con música que posibilite la imaginación).
- No es forzoso que sean rosas, pueden ser árboles o flores, etc.
- Se les da a los niños/as ciertas claves respecto de cómo pueden ser como rosales, esto es especialmente importante en el trabajo con niños defensivos y a menudo más reprimidos. Son importantes las sugerencias para abrirse a una asociación creativa. Ellos escogerán las sugerencias que más les acomoden e incluirán nuevas asociaciones. Esto se puede realizar dando las siguientes sugerencias: "¿Qué tipo de rosal eres tú?" ¿Eres muy pequeño? ¿Eres grande? ¿Eres grueso? ¿Eres alto? ¿Tienes flores? Si es así, ¿De qué variedad? ¿De qué color son tus flores? ¿Tienes muchas o pocas? ¿Estás en plena floración o tienes capullos? ¿Tienes hojas? ¿De qué tipo? ¿Cómo son tu tronco y tus ramas? ¿Cómo son tus raíces?.... O quizá no tienes. Si tienes, ¿Son largas y rectas? ¿Son retorcidas? ¿Son profundas? ¿Tienes espinas? ¿Dónde estás? ¿En un patio? ¿En un parque? ¿En el desierto? ¿En la ciudad? ¿En el campo? ¿En medio del océano?

¿Estás en un macetero o creciendo en el suelo o a través del cemento, o incluso dentro de algún lugar? ¿Qué hay a tu alrededor? ¿Hay otras flores o estás solo? ¿Hay árboles? ¿Animales? ¿Gente? ¿Pájaros? ¿Luces como un rosal u otra cosa? ¿Hay algo a tu alrededor, como una reja? Si es así, ¿Cómo es? ¿O solo estas en un espacio abierto? ¿Cómo se siente ser rosal? ¿Cómo sobrevives? ¿Hay alguien que te cuide? ¿Cómo está el clima para ti en este momento?

- Después se le pide al niño/a que abra los ojos cuando esté listo/a y que dibuje su rosal.

- Luego el niño debe explicar su dibujo y se le pide una descripción de su rosal en tiempo presente. Ej: "Yo soy un rosal alto, estoy en..."

- Mientras el niño/a hace una descripción de su rosal, se pueden preguntar algunas cosas. Ej: ¿Quién te cuida?

- Mientras el niño/a hace la descripción de su rosal el asesor/terapeuta debe escribirla tal cual la relata el niño. Luego se lee esta descripción al niño/a, deteniéndose en cada declaración para preguntar: Si lo que ha dicho como rosal calza de alguna forma con su vida.

- Se va trabajando con lo que surja del relato del niño/a.

Sesión 4: Tarjeta de Emociones:

Objetivo:

- Reconocer e Identificar a través de las expresiones faciales las distintas emociones a trabajar.
- Poner palabras a las emociones asertivamente.
- Sumar a las emociones básicas otras más complejas.
- Desarrollar la capacidad de auto observación y de validar las diversas emociones como legítimas y propias de todos.

Materiales:

- Pliego de cartulina - 8 tarjetas (30cmx15 cm) por un lado con una cara que representa una emoción - Marcadores

Ejecución:

- Introducir al niño/niña en las diversas emociones, a medida que se van escribiendo en la cartulina, una por una en el orden que se sugiere.
- En un pliego de cartulina grande se escribirá en un lado las 8 emociones contento/a triste, asustado/a, enfadado, nervioso, relajado, celoso y orgulloso. Al otro lado pegaremos las tarjetas (cada una con una cara que representa una emoción) al azar para que el niño/niña pueda unir con una línea la emoción con la tarjeta respectiva. Luego se ayuda al niño/niña a comprender e identificar estas emociones, hablando de ellas y poniendo ejemplos de la vida cotidiana, esto lo hace el facilitador y también se le pide al niño/niña que de ejemplos.
- Retirar las tarjetas de la cartulina y Mostrarlas una a una y jugar a la adivinanza: qué emoción representan las caras.

Sesión 5: Collage de emociones:

Objetivo:

- Reconocer y asociar las emociones a situaciones, gestos y palabras.

Materiales:

- Revistas - Tijeras - Pegamento - Rollo de papel y rotuladores.

Ejecución:

- Se le pide al niño/niña que recorte fotos, palabras, situaciones, etc. asociadas a cada una de las emociones descritas en las actividades anteriores. Luego irá pegando estos recortes conformando pequeños collage en cada óvalo que represente la emoción correspondiente.
- Una vez realizado el trabajo, el niño/niña podrá pegar este enorme collage de emociones en la sala de trabajo.
- Introducir al niño/niña a ver las emociones como algo que podemos dominar o controlar, por tanto, de una emoción se puede pasar a otra. Se le pedirá al niño/niña ejemplos de cómo se puede pasar de un estado emocional a otro, por ejemplo:
 - ¿Cómo puede un niño/niña estar enfadado y luego relajado? ¿Qué ha pasado? ¿Cómo crees que lo logro?
 - ¿Cómo se puede pasar de estar triste a estar contento/a?
 - ¿Puedes dar un ejemplo de estar nervioso/a y luego relajado?
- Es probable que el/la niño/niña de respuestas relacionadas con cambios en el contexto y con estrategias personales para salir de una emoción que es lo que se espera promover.

Sesión 6: La Torta de Sentimientos:

Objetivo:

- Ayudar al niño/a legitimar, normalizar y reconocer los sentimientos asociados a circunstancias o situaciones personales y llevar a discusión cómo ellos afectan sus acciones.

Materiales:

- Marcadores - Hojas Blancas - Lápices de colores - Lápices Grafitos y borradores

Modalidad:

Este es un ejercicio que puede utilizarse tanto para expresar sentimientos diversos en situaciones diversas, pero también para trabajar centrados en una situación en particular que genera varios sentimientos, por ejemplo, Mi torta de sentimientos en la escuela, en esta modalidad se enseña que sentimientos diferentes o contradictorios pueden vivenciarse simultáneamente, es decir, una situación o una persona nos puede generar diversidad de emociones tanto positivas como negativas. Se está enseñando que esto es una vivencia normal y no tiene por qué ser culpabilizadora.

Ejecución:

- Se le explica al niño/niña que en nuestro corazón existen emociones o sentimientos distintos, es como una torta que se divide en varias porciones, por tanto, en esta actividad diseñará una torta con 6 u 8 porciones, cada una para cada emoción. Se le pide escribir dentro de cada porción cuando (en que situaciones), ha vivido o vivencia esa emoción.

- El niño/niña Puede colorear cada porción de la torta eligiendo un color según la emoción.

Sesión 7: Olla a Presión

Objetivo:

- Reconocer la rabia que nos provoca o ha provocado diferentes situaciones de la vida cotidiana y que si esta no se expresa, se corre el riesgo que se quede adentro y nos haga sentir muy tristes y sentirnos mal con nosotros mismos, o que cuando salga sea de muy mala manera.

Materiales:

- Una olla a presión o su foto si no es posible tenerla
- Pequeños trozos de papel de diversas formas
- Hoja de trabajo
- Pegamento

Ejecución:

- La emoción de la rabia ya ha sido trabajada en alguna de las actividades mencionadas anteriormente. Por tanto, ahora se enfatizará la diferencia entre emoción y conducta. Emociones son lo que se siente, conductas son las acciones que uno hace.
- Escribir en un paleógrafo o pizarra emociones en una columna y conducta en la otra, así pediremos al niño/niña ejemplos de cada una.
- Mostrar la olla a presión y mostrar cómo funciona y para qué sirve. Asegurarse que el niño/niña comprende cuál es la diferencia entre esta olla y las otras así como hacer comprensivo el concepto de válvulas de seguridad (pequeños agujeritos que permiten que salga el vapor o líquido). Contar al niño/niña que la olla a presión debe estar en buenas condiciones para que pueda funcionar bien,

porque si no es así, las válvulas de seguridad no podrían funcionar y la olla puede explotar fácilmente.

- Hacer la analogía de la olla a presión con nuestro cuerpo y nuestro cerebro, muchas veces somos como una olla a presión, en que hay muchas cosas que nos provocan sentimientos fuertes de rabia y a medida que nuestro alrededor se pone más tenso o más problemático (el fuego), nos vamos llenando de rabia, igual como la olla se llenando de vapor, hasta que una vez repleta, este sale por las válvulas de seguridad. A nosotros nos pasa algo parecido, si no hay válvulas de seguridad corremos el riesgo de llenarnos de rabia y explotar.

- Invitar al niño/niña a trabajar en la hoja, para que escriba en los trozos de papel, las rabias guardadas: qué, quién, cuándo, dónde, ¿por qué? Para luego pegarlas dentro de la olla.

- Llevar al niño/niña a pensar en las desventajas de actuar como una olla a presión, es decir, de guardarse o quedarse con la rabia adentro y por otro lado, en el riesgo de sacar la rabia sin válvulas de seguridad hasta explotar.

- A través de una lluvia de ideas, hacer una lista de cuáles serían las válvulas de seguridad que podríamos usar para que nuestra rabia no se quede presionada ni corra el grave riesgo de explotar. Las válvulas de seguridad no son otra cosa que formas constructivas de expresar la rabia, o en otras palabras, modos seguros de enfadarse. Las posibles respuestas son: escribir una carta, hacer algo físico como correr, hacer deporte, buscar a alguien para conversar y compartir como uno se siente, decir a la otra persona lo que realmente uno quiere decirle, imaginar de una manera tranquila que las cosas pueden cambiar, mostrar a los otros lo que han hecho, dolor o daño, hablar con alguien, coger un lápiz y dibujar lo que estas sintiendo, respirar profundo y pensar en algo positivo, imaginarte lo que pasará después de decir a la otra persona algo que comience con me siento...etc.

Sesión 8: Rabia destructiva/Rabia constructiva:

Objetivo:

- Ayudar a que el niño/niña reconozca e identifique modos apropiados e inapropiados de expresar la rabia. La rabia es normal, saludable y buena, pero su expresión puede ser dañina. Por tanto, cada uno es responsable de su propia rabia y de su modo de expresarla.

Materiales: - Un pliego de cartulina

Ejecución:

- Escribir en la cartulina dos columnas donde diga lo siguiente:

- Rabia destructiva | Rabia constructiva

- A través de una lluvia de ideas, pedir al niño/niña ejemplos que pueda dar para completar estas dos columnas. Importante que en la discusión se plantee que la rabia destructiva es abusiva y la rabia constructiva es saludable. Algunos ejemplos de la primera son: patear la puerta, pegar, tirarse el cabello, empujar a alguien, etc. Algunos ejemplos de la segunda son: Expresar el enojo hablando con la persona que nos hizo algo malo, explicarle porque nos sentimos así, hablar con otra persona, dibujar como nos sentimos, hacer ejercicio, entre otras.

- Ayudar al niño/niña a pensar como la rabia constructiva puede ser expresada, por ejemplo, correr, romper un periódico viejo, pegar a una almohada, escribir una carta, salir a tirar piedras al campo (sin darle a ningún blanco, por supuesto), contar, respirar profundo, pensar en positivo, visualizar algo placentero o un lugar seguro, hablar a alguien de lo que estamos sintiendo, etc.

- El/la facilitador/a irá escribiendo en la cartulina todas las sugerencias.

- Dar al niño/niña una hoja donde él/ella elegirá cuáles son los modos constructivos que ya utiliza o quiere comenzar a practicar, y los escribirá.

Autoestima:

Se trabaja en **seis sesiones** con el niño/niña, el fortalecimiento de una autoestima positiva.

Sesión 1: "Caja de mundo interno"

Objetivo: Establecer un espacio que el niño/a considere seguro para elaborar la temática de la autoestima y su identidad personal.

Materiales:

- Caja de zapatos
- Temperas
- Cartulina de colores
- Pinceles
- Stickers
- pegamento
- Tijeras
- Escarcha
- Entre otros.

Ejecución:

- Se inicia actividad refiriendo al niño/a la importancia de que posea un espacio propio en el cual el mantenga los productos que se trabajarán en las futuras sesiones. Para esto se explica la función de la caja, la cual permitirá que se represente a sí mismo y como se siente, ya que definirá la forma de decorarla.
- Se explican todas las técnicas que puede utilizar, ya sea pintar, forrar con cartulina, hacer collage con revistas, forrar con fotos de la familia, entre otros. Luego se realiza un diseño de como prefiere decorar su caja, indagando en los interés que tiene y que lo definen tal como es.
- Se inicia caja dependiendo de la forma en que niño desea decorar, ayudándolo/a en lo que niño/a desee, de manera de potenciar el vínculo "terapéutico", como una relación de colaboración y de escucha de sus deseos (el encargado/a no debe imponer sus deseos por sobre lo que el niño/a manifiesta).
- Esta actividad se puede realizar en dos o tres sesiones, dependiendo del tiempo de entrevista y de las habilidades y características del niño/a.
- Por otro lado, se puede saltar esta actividad dependiendo de los intereses que el niño/a tenga. En ese caso se puede realizar un diario de experiencias, o cuaderno en donde se plasmaran las experiencias vivenciadas en las siguientes sesiones, esto dependiendo de las características e intereses que posea el niño/a.

Sesión 2: "El superhéroe".

Objetivo

- Fomentar en el niño/a la percepción de sí mismo de manera integral, identificando virtudes y debilidades

Materiales:

- Papel
- Lápices de colores y plumones
- Lápiz grafito
- goma

Ejecución:

- Se pide al niño/a cree un personaje inventado por el que posea un nombre, edad, y características positivas y negativas. Luego se pide al niño que a través de una historia inventada por él/ella, coloquemos a su personaje en alguna situación conflictiva que permita que supere alguna de sus debilidades.
- Luego se pide al niño que identifique las cualidades que coinciden entre él y su personaje, elaborando en conjunto que situaciones en su vida real permiten que supere sus debilidades potenciando las cualidades positivas que posee.
- Finalmente se refiere al niño/a, la importancia de que somos seres integrales con defectos y virtudes y que la importancia radica en que logremos ver los defectos y supéralos, "somos superhéroes de nuestra propia vida".

Sesión 3: La influencia de los demás.

Objetivo:

- Fomentar la comprensión del medio para el daño y la recuperación de nuestra autoestima.

Materiales:

- hoja en blanco
- scotch
- ficha N°1
- Ficha N°2

Ejecución:

- Se inicia la sesión explicando qué es la autoestima: la autoestima es cómo se siente una persona respecto de sí misma y está estrechamente relacionada con nuestra familia y nuestro medio. Le explicamos también que cada día nos enfrentamos a cosas o sucesos que afectan a la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Por ejemplo, si nos peleamos con nuestros padres o si un amigo o amiga nos critica, cualquiera de estas situaciones puede hacerle daño a nuestra autoestima.

- Entregamos una hoja de papel, explicando que ésta representa su autoestima. Le explicamos que vamos a leer una lista de sucesos que pueden ocurrir durante el día y que le hacen un daño mayor o menor a nuestra autoestima (ficha 1).

- Le decimos que cada vez que les leemos una frase, ellos deben arrancar un pedazo de la hoja, y que el tamaño que quitan significa más o menos la proporción de su autoestima que este suceso quitaría. Le vamos leyendo las frases de forma ordenada y deben escribir el número de la frase que se corresponde a cada fragmento.

- Después les leemos las frases que recuperan la autoestima (ficha 2) y escriben la letra, que, de forma ordenada, identifica cada fragmento recuperado. A su vez se pide vaya pegando trozos según lo que considera es lo que mejora su autoestima.

- Finalmente se reflexiona junto al niño/a acerca de esto, indagando en las áreas que le generan daño y enfatizando las que recuperan su autoestima, identificando las figuras que generan ese aumento.

- FICHAS ADJUNTAS EN PÁGINAS SIGUIENTES

FICHA 1 (se va rompiendo la hoja según le afecte la afirmación)

- Discutes con tu mejor amigo/a
- Tienes una pelea con tu novio/a y no has hecho las pases
- Tu profesor/a te critica por un trabajo
- Te dicen que te vistes raro
- Tu grupo de amigos/as no cuenta contigo para salir o hacer algo
- Te golpean
- Uno de tus padres te critica y te llama "tonto"
- Te sale una espinilla en la cara
- Un amigo/a cuenta un secreto que tú le confiaste
- Te sientes enfermo/a
- Se rumorea en el colegio que tú eres un chico/a fácil
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a tu mamá
- Tienes muchos deberes
- Te insultan en el patio del colegio
- Has tomado la decisión equivocada
- Tu padre/madre te grita

FICHA 2 (se va uniendo según le agrade la afirmación)

- Te compras unos zapatos nuevos
- Un chico/a que te gusta te invita a salir
- Te sacas un 7 en una prueba
- Recibes una invitación de un amigo/a
- Te dicen que te quieren
- Te decides a pedirle a quien te gusta que salgan y te dice que sí
- Haces una nueva amistad
- Haces algo divertido
- Te conceden un premio
- Te hablan con educación y respeto

Sesión 4: "Mis redes".

Objetivo

- Identificar junto al niño/a, las figuras de apoyo que potencian una imagen positiva de sí mismo.

Materiales:

- Plastilina - Hoja de block - Lápiz - Pegamento o scotch

Ejecución:

- Se Realiza junto al niño personajes con plastilina que lo representan a él y a cada una de las personas que el niño identifica como potenciadores de su autoestima.
- Luego de crearlos se le pide ubicarlos en una hoja de block, como el desee ubicarlos, mostrándole luego las distancias que coloca, con el fin de identificar quien siente es más cercano/a, niveles de importancia y tipo de relación que mantienen.
- Se refuerza la premisa de que se encuentra rodeado/a de personas que lo apoyan, quieren y ayudan.
- Esta actividad se puede realizar a partir de dibujos, o figuras geométricas que identifiquen a cada uno de los personajes, dependiendo de las habilidades e intereses que el niño/a posea.

Sesión 5: El Árbol de la Vida

Objetivos

- El árbol de la vida constituye una instancia para hablar de las dificultades desde un lugar seguro.
- Es una actividad lúdica, donde se trabaja la re - construcción de la identidad desde las competencias y habilidades.
- En el árbol de la vida se trabajan distintas temáticas como la re-construcción de la identidad, el auto concepto, la autoestima, las habilidades, competencias y las redes.

Ejecución

- En un primer momento se debe dibujar el árbol de la vida, se les invita a los individuos a dibujar un árbol, este árbol debe tener ciertas características:
 - **Raíces:** de donde vienen los individuos, pueblo, ciudad, hogar, sus orígenes, familia, historias familiares (ej: los [inserte apellido] son chistosos, les gusta relatar historias, etc). También se incluye alguna canción o baile que caracterice a la familia.
 - **Frutos:** regalos materiales o espirituales que han sido importantes en la vida del individuo, ejemplo: una muñeca, comprensión, escucha, etc.
 - **Flores:** cosas que hago por los demás, ejemplo: poner la mesa, cuidar, entregar amor, botar la basura, apoyar, son los regalos que entregamos a los demás.
 - **Tierra:** lo cotidiano, donde vives hoy, y las actividades que se realizan diariamente.
 - **Ramas:** compromisos, esperanzas, sueños.
 - **Hojas:** Personas importantes, amigos, familiares, mascotas, personas que han muerto y que son significativas, etc.
 - **Tronco:** Nuestras habilidades, competencias, gustos, intereses, ejemplo: saber cocinar, ayudar a los demás, ser bueno en artes o escribiendo, etc.

- Se exponen los árboles en una pared y cada individuo presenta su árbol, el terapeuta o la persona que guía la actividad debe ir conectando las historias y las distintas partes del árbol. Ejemplo: Si en el tronco dice: sé cuidar a los demás, se le pregunta: ¿Cómo aprendiste a hacer eso? ¿En qué formas lo aplicas en tu vida diaria? ¿Alguna de las personas que están en las hojas te ha enseñado esa habilidad? ¿Cómo el cuidado se ha vuelto algo importante para ti? ¿Qué crees que diría [nombre de la persona que está en las hojas o en las raíces] si te viera hoy cuidando a otros? ¿Qué opinión tendría esta persona de ti? Ahora que sabes que eres bueno para [habilidad], ¿Qué te dice esto de ti mismo? Y así se va preguntando.
- Luego se expone la metáfora del "bosque de la vida", ya que los árboles se encuentran juntos en la pared. Se les explica que cuando los árboles están juntos en el bosque pueden darse mutuo apoyo cuando vienen las tormentas (esto hace que el individuo se visualice en un grupo o comunidad, pierda la individualidad y no se vea como "solo").
- Una vez que ya se habló de las habilidades y competencias y se establece un lugar seguro en "el bosque de la vida", se comienza a hablar de lo que le sucede a los árboles en ciertas ocasiones. Se les pregunta a los individuos que les sucede a veces a los árboles: ¿se secan? ¿se los lleva el viento? Se le pide a cada persona que diga lo que a veces le pasa a su árbol ¿se siente solo? ¿les falta la luz del sol? - Se habla de la metáfora del bosque nuevamente, y de que cuando los árboles están junto a otros árboles, se resguardan en un bosque seguro. - También se introduce la idea de que todos los árboles son distinto
- Se habla de cómo los árboles han logrado resguardarse cuando vienen las tormentas, y de como con las competencias que se encuentran en cada uno de los troncos han logrado salir adelante.

Nota: En el caso de los niños, este puede invitar a una persona significativa para él mientras expone su árbol de la vida, así también se amplía la identidad re construida del niño desde las habilidades. En la finalización de la actividad se le entrega a las personas un documento, certificado o diploma. También se pueden crear canciones entre todos, o alguna actividad de cierre.

Sesión 6: "Graduación".

Objetivo

- Facilitar en el niño/a la interiorización de una autoestima positiva de sí mismo/a, reforzando logros obtenidos en el proceso del módulo.

Materiales:

- Diploma - Cámara de fotos - Snacks

Descripción

- Se explica al niño/a que ha nacido un nuevo niño/a, uno que se acepta a si mismo tal como es con sus virtudes y defectos y que sabe cómo superar los dardos que nos manda la vida: "A nacido un nuevo él/ella", y eso es motivo de celebración.

- Se realiza una ceremonia de graduación en donde se entrega diploma con su nombre, reforzando sus logros, y se saca una foto la cual se colocara en su caja, diario o cuaderno, de haberlo realizado. Se colocan los snack y bebidas para compartir ese momento fomentando que el niño/a manifieste cómo se siente con este nacimiento.

Destrezas Comunicativas y Habilidades Sociales:

Se trabaja en cuatro sesiones con el/la niño/niña para fomentar las destrezas comunicativas y las habilidades sociales.

Sesión 1: "Cuento, Cuento".

Objetivo:

- Promover buenas destrezas comunicativas de escucha y memoria.

Materiales:

- Un cuento corto no conocido (ojalá en formato libro 4 o 5 páginas).

Ejecución

- Instruir en el inicio de la sesión al niño/niña sobre el objetivo de esta actividad. La idea es que pueda valorar su capacidad de memoria y concentración.
- Leer el cuento al niño/niña, pero antes instruirle acerca de que debe escuchar el cuento atentamente. Una vez que se ha leído el cuento, informarle al niño/niña que se jugará a un nuevo juego.
- El juego seleccionado puede ser de todo, desde ver cuánto se mantiene en el aula hasta juegos de mesa. Permitir al niño jugar algunos minutos para luego volver a leer el cuento. Al leerlo, se detendrá la lectura en algunos párrafos y se les preguntará al niño/a que pasa después. Entonces, se le permite imaginar que ocurre después antes de continuar a la siguiente página (si el cuento está en formato libro).

- Invitar al niño/a finalmente a conversar en torno a las siguientes preguntas:

1. ¿Fue fácil o difícil para ti recordar lo que decía el cuento?
2. ¿Qué significa escuchar a alguien?
3. ¿Qué significa oír algo?
4. ¿Cómo te sientes cuando le hablas a alguien y la otra persona no te escucha?
¿Te ha pasado?
5. ¿Por qué es importante escuchar a otros?
6. ¿Cómo sabemos que alguien nos escucha?
7. ¿Cómo podemos pedir que alguien nos escuche? Y si el otro no puede o quiere hacerlo ¿Cómo podemos hacerlo? (dar la alternativa de acudir a otro que sí nos escucha).

Modalidad:

Se puede complementar esta actividad con un rol playing a fin que los niños/as muestren alternativas frente a su demanda de ser escuchados, por ejemplo, pidiendo correctamente ser escuchados, insistir ser escuchado, asertivamente, acudir a otra persona para ser escuchado, etc. (sobre todo cuando quieren compartir lo que sienten o piensan).

Sesión 2: "Construyendo una escultura".

Objetivo

- Fomentar destrezas comunicativas relacionadas con la entrega y el reconocimiento de direcciones.

Materiales

- Materiales de construcción, Ej: bloques de lego, palitos, etc.

Ejecución

- Se le pide al niño que se siente frente al asesor, luego se le da la indicación: "debes construir una pequeña escultura o diseño con el material".
- Cuando hayan terminado la construcción deben explicarle verbalmente al asesor como construyeron y como es su escultura.
- Luego el asesor intentará construir la escultura como la original descrita por el niño/a.
- Luego se cambia de rol, y el asesor debe construir una escultura, para luego explicarle verbalmente al niño como construyo la escultura y como es su escultura.
- Ahora es el/la niño/a quien debe intentar construir la escultura como la original descrita por el asesor.
- Terminada la actividad, invitar a los niños a reflexionar guiándose a través de estas preguntas:
 4. ¿Fue más fácil para ti dar o recibir instrucciones?
 5. ¿Generalmente sigues las instrucciones que se te dan? ¿Por qué si? ¿Por qué no?
 6. ¿Qué haces en tu vida diaria para mostrar que tienes destrezas para escuchar?

Sesión 3: "Burbujas de jabón".

Objetivo

- Fomentar el control de impulsos y el manejo de la frustración dentro de una tarea en común.

Materiales

- Un bolo.
- Jabón líquido
- Agua
- Bombillas
- Lana

Ejecución

- Entregar todo el material y explicarle que su tarea es hacer burbujas (que flotan en el aire) con los materiales que se le han dado. También desafiarlo/a hacer las burbujas más grandes posibles.

Nota: el jabón y el agua puede ser mezclado para hacer burbujas muy débiles, mezclando las proporciones correctas se podrán hacer unas buenas burbujas. Si el niño/a está muy frustrado/a, invitarle a hacer el mejor cálculo entre agua y jabón.

- La cuerda y las bombillas pueden ser usadas para hacer burbujas poniendo la cuerda a través de dos bombillas y uniéndolas, dejando las bombillas los lados, conformando un cuadrado con la cuerda. Una vez hecho esto se unta en la mezcla de jabón para tratar de crear burbujas. Se pueden usar las bombillas y cortarlas por la mitad para hacer las burbujas más pequeñas o simplemente usar los dedos para hacer un círculo que puede ser usado para crear burbujas.

- Una vez realizada la actividad, invitar al niño/a la siguiente discusión:

7. ¿Fue una tarea frustrante para ti? Explicar y asegurarse que el niño/a entienda el término frustración. Si fue o no así ¿Por qué?
8. ¿Qué hacemos cuando estamos frustrados?
9. ¿Cómo otros nos pueden ayudar?
10. ¿Fue necesario trabajar con otros para hacer esta tarea? ¿Por qué si o por qué no?
11. Trabajar con otros ¿hace menos frustrante el trabajo?
12. ¿Cómo te sentiste durante la actividad?

Sesión 4: "Esculturas Respetadas".

Objetivo

- Fomentar el respeto al trabajo y esfuerzo ajeno.

Materiales

- Plastilina de varios colores, si no es posible, se puede utilizar también un material que se seque al aire para conservar las figuras creadas.

Ejecución

- Los materiales se ubican en el centro de la sala y luego se le da la siguiente instrucción: cada uno (el asesor/hora y el niño/niña crearan una pequeña escultura con el material disponible. No hay reglas para esto. Puede ser una forma abstracta, un objeto, un animal, etc. Una vez que cada uno la ha terminado, pasará la escultura al compañero. Una vez recibida la figura se puede cambiar agregando o haciendo cualquier cambio que se les ocurra. La única regla es que no puede destruir su estructura básica o su esencia.

Por lo tanto, el niño/a y el facilitador/a tendrán la oportunidad de cambiar y transformar el trabajo de cada uno con un límite.

- Una vez terminadas las esculturas, se dirige la conversación en el intercambio de experiencias concentrándose en los sentimientos que se generaron al entregar y al recibir la propia figura ya transformada por el otro, en los comentarios y las críticas, sobre todo en la forma de hacerlas sobre el trabajo creativo del otro/a.

Violencia Escolar:

Se trabaja en tres sesiones con el niño/niña sobre la violencia escolar y sus consecuencias negativas.

Sesión 1: "Titín, el niño avispa".

Objetivo

- Que el niño/niña logre identificar las situaciones de acoso al interior del aula de clases.

Materiales

- Copia cuento "Titín, el niño avispa" de Pedro Pablo Sacristán
- Copia Hoja de preguntas
- Lápices

Ejecución

- El profesional entrega al niño una copia del cuento "Titín, el niño avispa" y comienza a narrar en voz alta, luego el profesional le solicita al niño (a) continuar con la lectura del cuento.
- Una vez terminada esta, el profesional le entrega una copia de una hoja con preguntas relacionadas a la lectura. Se le da al niño (a) algunos minutos para escribir sus respuestas y posteriormente le solicita que lea estas en voz alta.
- Para culminar, el profesional y el niño analizan los distintos personajes del cuento, como actúa cada uno imaginar que debiese hacer el niño si estuviese en el mismo caso.

Historia: Titín, el niño avispa

Titín volvía otra vez a casa sin merienda. Como casi siempre, uno de los chicos mayores se la había quitado, amenazándole con pegarle una buena zurra. De camino, Titín paró en el parque y se sentó en un banco tratando de controlar su enfado y su rabia. Como era un chico sensible e inteligente, al poco rato lo había olvidado y estaba disfrutando de las plantas y las flores. Entonces, revoloteando por los rosales, vio una avispa y se asustó.

Al quitarse de allí, un pensamiento pasó por su cabeza. ¿Cómo podía ser que alguien muchísimo más pequeño pudiera hacerle frente y asustarle? ¡Pero si eso era justo lo que él mismo necesitaba para poder enfrentarse a los niños mayores! Estuvo un ratito mirando los insectos, y cuando llegó a casa, ya tenía claro el truco de la avispa: el miedo. Nunca podría luchar con una persona, pero todos tenían tanto miedo a su picadura, que la dejaban en paz. Así que Titín pasó la noche pensando cuál sería su "picadura", buscando las cosas que asustaban a aquellos grandullones.

Al día siguiente, Titín parecía otro. Ya no caminaba cabizbajo ni apartaba los ojos. Estaba confiado, dispuesto a enfrentarse a quien fuera, pensando en su nuevo trabajo de asustador, y llevaba su mochila cargada de "picaduras".

Así, el niño que le quitó el bocadillo se comió un sándwich de chorizo picantísimo, tan picante que acabó llorando y tosiendo, y nunca más volvió a querer comer nada de Titín. Otro niño mayor quiso pegarle, pero Titín no salió corriendo: simplemente le dijo de memoria los teléfonos de sus padres, de su profesor, y de la madre del propio niño; "si me pegas, todos se van a enterar y te llevarás un buen castigo", le dijo, y viéndole tan decidido y valiente, el chico mayor le dejó en paz. Y a otro abusón que quiso quitarle uno de sus juguetes, en lugar de entregarle el juguete con miedo, le dio una tarjetita escrita por un policía amigo suyo, donde se leía "si robas a este niño, te perseguiré hasta meterte en la cárcel".

La táctica dio resultado. Igual que Titín tenía miedo de sus palizas, aquellos grandullones también tenían miedo de muchas cosas. Una sola vez se llevó un par de golpes y tuvo que ser valiente y cumplir su amenaza: el abusón recibió tal escarmiento que desde aquel día prefirió proteger a Titín, que así llegó a ser como la valiente avispa que asustaba a quienes se metían con ella sin siquiera tener que picarles.

- HOJA DE PREGUNTAS EN PÁGINA SIGUIENTE

HOJA DE PREGUNTAS

1. ¿Por qué se produce el acoso a Titín?
2. ¿Qué hecho o hechos lo desencadenan?
3. ¿La víctima se siente inferior? ¿Por qué crees tú?
4. ¿El acosador de Titín se siente superior a él? ¿Por qué?
5. ¿Cuál fue la actitud que tomo Titín luego del episodio con la avispa?
6. ¿Crees tú que fue la actitud correcta para enfrentar a su compañero? ¿Por qué?

Sesión 2: "La Amistad"

Objetivo

- Concientizar sobre el valor de la amistad y las cualidades que necesitan desarrollarse para fomentar esta.

Materiales

- Hojas blancas - Lápices

Ejecución

- Se inicia la actividad solicitando al niño(a) que responda las preguntas que se le entregarán en una hoja.
- Luego de dar unos minutos, el profesional le pide al niño(a) que lea en voz alta cada una de las respuestas escritas en la hoja.
- Posteriormente, se da inicio a un espacio de debate sobre la importancia del valor de la amistad y por qué razón es necesario aplicarlo en la vida cotidiana. Se le pide al niño que comente alguna experiencia positiva que se ha desarrollado en su vida personal en relación al tema de la Amistad.
- Para finalizar la actividad el profesional del área social da inicio a un espacio de reflexión con el niño(a) sobre las acciones que se pueden hacer hoy , para comenzar a dar la alegría de ser amigo y empezar a sembrar esta alegría en la escuela, con la familia y amistades.

- HOJA DE PREGUNTAS EN PÁGINA SIGUIENTE

Sesión 3: "El Barco"

Objetivo

- Desarrollar cierta sensibilidad y permitir al niño(a) percibir y dar a conocer algunos de sus valores personales, para promover actitudes positivas y favorables que posibiliten el buen comportamiento con los demás dentro de la sala de clases.

Materiales

- Cartulinas
- Plumones
- Hoja Blanca

Ejecución

- El profesional dibuja en una cartulina un barco de gran tamaño con su tripulación navegando en el mar.
- Luego le explica al niño(a) que la tripulación está compuesta por un médico, un agricultor, un ingeniero, un deportista, un sacerdote, un profesor y un cocinero.
- El barco continúa su rumbo y pronto crece el mar y el barco naufraga. Logran sacar una pequeña barca en la cual solo caben cuatro personas.
- El profesional hace que el niño analice y escriba en una hoja dos breves preguntas ¿A quién de todos los personajes salvarías? ¿Por qué los salvarías?
- Finalmente tanto el profesional como el niño, comentan las respuestas y reflexionan sobre la dinámica realizada, comentando sobre el valor de la solidaridad y compañerismo y lo importante que es poner en práctica estos valores en la vida.

Género

Se trabaja en **cinco sesiones** con el/la niño/niña sobre equidad/inequidad, estereotipos y mandatos de género.

Sesión 1 “Los refranes”

Objetivo

- Que los niños reconozcan la importancia de propiciar una igualdad de género para favorecer la relación y convivencia entre niños y niñas.

Materiales

- Hojas - Revistas - Tijeras - Pegamento - Copia Hoja de Preguntas

Ejecución

- Se inicia la actividad invitando al niño(a) a leer y analizar cada uno de los refranes que se le entregarán en una hoja.
- Posteriormente a la lectura, se le entrega al niño(a) una hoja de preguntas relacionadas a los refranes que anteriormente ha leído.
- Se le entrega 15 min al niño(a) para contestar en la hoja cada pregunta.
- Luego, se da una instancia de reflexión en donde el niño(a) explica la opinión que tiene sobre los refranes y presenta sus puntos de vista sobre el tema.
- Al terminar esta actividad, el /la profesional lee una lista con distintas afirmaciones en la que deben identificar si es Verdadero o Falso.



- Como reflexión a esto, se le hace entrega al niño(a) diferentes revistas, tijeras y pegamentos para que este realice un collage, se le explica que este collage debe reflejar la igualdad del hombre y la mujer y las ventajas de participar en equidad de género tanto en la familia, la escuela como en la Sociedad.
- Para finalizar, el niño expone y explica el collage realizado.

Hoja Refranes

- A la mujer, ni todo el amor, ni todo el dinero.
- Mujer al volante un peligro constante.
- Detrás de un gran hombre, hay una gran mujer.
- El hombre hace lo que la mujer manda.
- Todos los hombres son iguales.

Preguntas

1. En los refranes ¿Se habla bien o mal de la mujer y del hombre?
2. ¿Con cuál o cuáles refranes estás de acuerdo? ¿Por qué?
3. ¿Con cuál o cuáles refranes no estás de acuerdo? ¿Por qué?
4. ¿De qué manera estos refranes favorecen la equidad o propician la igualdad de género?

Hoja Afirmaciones

Lea y responda si la afirmación es verdadera o falsa.

- Los niños pueden hacer todo lo que quieran y las niñas no pueden salir ni a la esquina.
- La mujer debe estar tranquila en su casa y no andar callejeando.
- Las mujeres deben ser sumisas, tranquilas, dependientes, ya que no saben tomar sus propias decisiones.
- Los hombres y las mujeres somos iguales ante la ley, ambos tenemos derechos y obligaciones debemos respetarnos mutuamente.
- Las mujeres no deben estudiar porque luego se casan y de nada les sirve.

Sesión 2: “¿Que opino yo? “

Objetivo

- Que el niño(a) reconozca las consecuencias de la inequidad de género entre hombres y mujeres.

Materiales

- Hojas - Lápices

Ejecución

- El/La profesional le entrega al niño(a) una hoja en la que se presentan tres casos.

- Luego de leer estos casos, el/la profesional invita al niño(a) a emitir un juicio de valor sobre cada caso y lo argumente de manera oral.

- Posteriormente se le entrega al niño(a) una hoja con distintas frases y las cuales debe completar según su percepción.

- Para finalizar, se le solicita al niño(a) que elabore un poema que este dirigido a aquellas personas que piensen que las mujeres son inferiores a los hombres en donde le invite a cambiar esa actitud.

Caso 1

Juana y Martín trabajan como vendedores en una zapatería. Trabajan la misma cantidad de días, en el mismo horario, y realizan funciones muy similares. El dueño le paga \$ 400.000 a Juana por semana y a Martín \$600.000

Caso 2

Laura trabaja como taxista. El dueño del taxi la ocupo porque dice que es una persona muy capaz, muy responsable, y se sabe dar a respetar. Laura ha sido criticada por personas que dicen que ese empleo es solo para hombres.

Caso 3

Don Luis viudo y tiene siete hijos, de los cuales cinco son hombres y dos mujeres. Don Luis dice que cuando muera heredará sus propiedades a sus hijos varones, a las mujeres no les va a dejar porque ellas ya están casadas y su marido tiene la obligación de tenerles donde vivir.

Sesión 3: Equidad/inequidad de género

Objetivo

- Que el niño(a) identifique las características tanto de la equidad como la inequidad de género.

Materiales

- Copia texto de Trabajo
- Copia Hoja de Preguntas
- Lápices

Descripción

- El/La profesional le hace entrega al niño la copia de un texto correspondiente a una entrevista basada en un hecho verídico y en relación a la inequidad de género.
- El/ la profesional lee en voz alta y le solicita al niño(a) que vaya leyendo el texto a medida que él/ ella lo lee en voz alta.
- Posterior a esto, se le hace entrega de una hoja que contiene algunas preguntas sobre el extracto leído y le solicita que conteste detenidamente el cuestionario.
- Al terminar, se revisan las respuestas solicitándole al niño que argumente sus respuestas con el objetivo de identificar de manera clara su posición frente al tema.
- Para finalizar, El/La profesional realiza una reflexión sobre la importancia que tiene promover la equidad de género en cualquier ámbito de la vida cotidiana.

- HOJA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE

Hoja de Trabajo

"A veces él cuando yo no estoy, les da de comer a sus hijos, o a veces que estoy apurada de que algún de que algún pedido llega y que estoy tejiendo, él se lava la ropa, si me ha ayudado, no puedo decir que no, si me ayuda hasta con los niños también, un esposo... pienso que debe ayudar a su esposa con los niños, darles de comer y darle permiso que vaya a las juntas, yo le aviso no más que voy a ir a las juntas y me dice... a ya bueno y le dejo hecha las tortillas para que se dé de comer".(Beatriz 41 años).

Preguntas

¿En qué partes del texto estás de acuerdo y en qué partes en desacuerdo?

¿Por qué?

¿Cómo debiese ser la relación entre el esposo y la esposa?

¿Qué se necesita para que en la familia, en la escuela y en la sociedad, se practique y se respete la equidad de género?

Sesión 4: "Rompecabezas"

Objetivo

- Que el niño identifique en los distintos ámbitos de su comunidad, quiénes toman las decisiones (hombres o mujeres) y la relación entre estos ámbitos.

Materiales

- Cartulina blanca
- Plumón negro y de colores

Descripción

- El/ la profesional le hace entrega al niño una cartulina y plumones.
- Le explica que allí debe dibujar un mapa de toda la comunidad en la cual vive y posteriormente a eso, el profesional, le realiza la siguiente pregunta: ¿Quiénes toman las decisiones en cada uno de esos lugares identificados, hombres o mujeres? Y le explica que cuando identifique que las decisiones la toman los hombres, pinte el lugar de color azul y viceversa cuando las decisiones la toman las mujeres pinte el lugar de color rosado.
- Se le da tiempo para que el niño analice esta pregunta y colorea las distintas zonas de su mapa comunitario en relación a la percepción que este tiene sobre quiénes toman las decisiones.

Terminado el trabajo se comparte el trabajo realizado, en donde se solicita al niño(a) que explique porque cree él/ella que en ciertos lugares de su comunidad tengan más poder los hombres o mujeres.

Sesión 5: "El reloj del tiempo"

Objetivo

- Identificar los roles en la familia y su relación con la inequidad o equidad de género

Materiales

- Hojas Blancas
- Lapiceras
- Plumón
- Cartulina

Descripción

- El/la profesional le solicita al niño(a) que anote en la hoja que se le entregará todas las actividades que diariamente realizan los miembros de su familia tanto mujeres como hombres.
- Luego, le pide al niño(a) que vaya diciendo en voz alta lo que escribió en relación a las actividades que realizan los distintos miembros de su familia. Por ej: Mamá: Lavar los platos, hacer aseo, etc.
- A medida que el niño va dictando sus respuestas el/la profesional va anotando en una cartulina dividida en las categorías HOMBRES en una columna y MUJERES en otra, las actividades realizadas por cada miembro según su sexo.
- Posteriormente el/la profesional le realiza algunas preguntas al niño(a) de manera que se pueda abrir un espacio de diálogo entre ambos y generar una reflexión sobre el tema.

- ¿Hay semejanzas entre las actividades que realizan hombres y mujeres?
¿Cuáles?

¿Qué pasaría si se intercambiaran las tareas?

- ¿Por qué existen esas diferencias, a su criterio?

- ¿Qué sucede en los casos en que hombres y mujeres desarrollan las mismas tareas?

- El/la profesional da por finalizada la actividad realizando una conclusión sobre las respuestas entregadas por el niño(a) relacionándolas con la división sexual del trabajo, con la igualdad de derechos y oportunidades, la equidad y la solidaridad.

Temas para trabajar con el/la Adolescente (13 a 18 años):

Ansiedad

Se trabaja durante **siete sesiones** el manejo de la ansiedad en la adolescencia.

La adolescencia es una etapa de grandes transformaciones, que ocurren simultáneamente a nivel biológico (en el cuerpo), intelectual (cognitivo), conductual, relacional y emocional.

Esto trae consigo muchos cambios y tareas, como la consolidación de la identidad, la sexualidad, la aceptación social y los conflictos de independencia.

La ansiedad que suele experimentarse en este proceso es el resultado de la adaptación a los cambios propios del momento evolutivo, además de la inestabilidad y el periodo de crisis normativa que genera la:

1. Búsqueda de la propia individualidad
2. La conciencia de las capacidades y virtudes propias.

Son muchos los adolescentes que empiezan a sentir ansiedad durante esta etapa, es algo normal y entendible frente a las características de esta etapa.

Sesión 1: “¿Qué es la ansiedad?”

Objetivo

- Reducir los niveles de ansiedad, para que ésta resulte más adaptativa.
- Afrontar las situaciones que producen ansiedad de manera más eficaz y aumentar el control de éstas.
- Desarrollar factores protectores.

Materiales

- Hoja
- Lápices
- O papelógrafo

Ejecución

- El facilitador/a explica lo que es la ansiedad y los efectos que se producen en el cuerpo (se puede realizar el dibujo de una figura humana en el papelógrafo para representar estos síntomas).
- Luego el facilitador debe iniciar una conversación con el/la adolescente en torno a la ansiedad, preguntar si el/la adolescente ha experimentado esta emoción o no. Lo importante es que el/la facilitador/a inserte la idea fuerza de que la ansiedad es una emoción que todos experimentamos, que es natural, normal, nos ayuda a movilizarnos y actuar. Sin embargo, cuando el monto de ansiedad es elevado, puede afectar nuestra vida diaria.
- Para finalizar la actividad, se le pregunta a el/la adolescente que aprendió hoy.

Sesión 2: "Situaciones que generan ansiedad".

Objetivo

- Ayudar a el/la adolescente a identificar los aspectos corporales, cognitivos y emocionales de la ansiedad.

Materiales

- Ficha de trabajo

Ejecución

- El/la facilitador/a le pregunta a el/la adolescente sobre la sesión anterior, sobre el tema que trataron y sobre lo que aprendió o recuerda. El/la facilitador/a resume el tema de la semana anterior, luego le explica a el/la adolescente que hoy trabajaran sobre una ficha en especial.
- El/la facilitador/a debe tener impresas varias fichas de trabajo, para que el/la adolescente las rellene con varias situaciones.
- El/la adolescente debe recordar situaciones en las que haya sentido ansiedad, reconociendo los componentes corporales, emocionales y sensoriales.
- Luego de que el/la adolescente llena las fichas se inicia una conversación respecto de lo que se ha escrito en las fichas.
- Lo importante es que el/la facilitadora ayude a el/la adolescente a reconocer las señales físicas, cognitivas y emocionales de la ansiedad.

- FICHAS DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE



FICHA DE TRABAJO:

Nombre:

Fecha:

Situación:

Emoción/sensación corporal:

Pensamiento:

Sesión 3: "Mis estrategias".

Objetivo

- Ayudar a el/la adolescente a construir estrategias para disminuir la ansiedad, revisar las soluciones intentadas anteriormente y visualizar sus propios recursos.

Ejecución

- El/la facilitador/a comienza una conversación con el/la adolescente en torno a situaciones en las que haya experimentado ansiedad (se pueden utilizar las hojas de trabajo de la sesión anterior).

- Luego junto al adolescente se buscan y construyen diversas estrategias para manejar la ansiedad, se habla de "lo que puede hacer" cuando se siente "ansioso", o "nervioso", de "lo que ha hecho y que le ha funcionado", lo importante es que el/la facilitadora muestre a el/la adolescente los logros excepcionales (situaciones en las cuales ha podido enfrentarse a la ansiedad con tranquilidad), de esta manera se potencian los propios recursos del adolescente.

- Finalmente se llega a acuerdo respecto de cuáles serán las estrategias que se implementaran cuando el/la adolescente se sienta más ansioso/a. Lo importante en este punto es que las preguntas de el/la facilitadora estén dirigidas hacia el futuro. Ejemplo: ¿Qué harías si mañana (situación)? ¿Qué crees que podrías hacer si volviera a suceder (situación)? Entre otras.

Sesión 4: "Control de la ansiedad".

Objetivo

- Ayudar a el/la adolescente a descubrir sus respuestas frente a situaciones ficticias que generan tensión y angustia.

Desarrollo

- El/la facilitador/a explica los objetivos de la actividad. Luego se le entrega a él/al participante la hoja de trabajo número 1, y se le da la instrucción de que en forma personal complete el espacio en blanco del diálogo de las dos caricaturas y escriba una nota breve de lo que supone sobre cada situación.
- Se distribuye la hoja de trabajo número 2. El/la participante de nuevo trabaja independientemente en las dos situaciones descritas en las caricaturas.
- Luego se discuten sus respuestas a la segunda hoja de situaciones y se trata de identificar posibles respuestas efectivas a las situaciones tensas y de frustración entre personas.
- El/l facilitadora abren la discusión entre él/ella, y el/la participante, extrayendo las ideas e impresiones de cada uno.
- El/la facilitador/a guía un proceso para que el participante analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

- HOJAS DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE



Sesión 5 y 6: "Aprender a Relajarse".

Objetivos

- Reducir los niveles de ansiedad, para que ésta resulte más adaptativa.
- Afrontar las situaciones que producen ansiedad de manera más eficaz y aumentar el control de éstas.
- Desarrollar factores protectores.

Materiales

- Música relajante, de meditación o de naturaleza (ruidos de ríos, pájaros, etc).

Desarrollo

- Como ya se ha hablado en sesiones anteriores sobre los aspectos "físicos" de la ansiedad, se le explica a el/la adolescente que el respirar nos ayuda a manejar y reducir la ansiedad, debido a que permite que el cuerpo se relaje, disminuyendo la respuesta autónoma, relajando los músculos, y disminuyendo las palpitations del corazón.
- Se le pide al adolescente que se siente de la manera más cómoda posible, cuidando de no dormirse durante el proceso de la relajación. Una vez que comenzó la música, se le pide a el/la adolescente que cierre los ojos y se concentre en su respiración, y en las partes de su cuerpo que están tensas, se le pide que las relaje, que monitoree desde los pies a la cabeza todos los músculos de su cuerpo, cuidando de que estén relajados (Se le explica que esto toma tiempo y práctica, ya que puede ser frustrante no lograrlo en una primera instancia).
- Se pueden repetir frases como "Haz que tu cuerpo se ponga blando, como si fuese un muñeco de trapo. Los brazos tienen que estar como colgando, bien blandos, como si el viento pudiese moverlos".

- Ahora se le dice: "respira profundamente, llevando el aire al estómago. Imagínate que es como un globo al que puedes inflar, ¿sientes cómo se hincha?"
- "Ahora piensa en una palabra que te guste, que te tranquilice y dila a ti mismo mentalmente, antes de soltar el aire. Por ejemplo a algunos adolescentes le ha servido decirse a sí mismos: tranquilo, con calma, despacio, basta, ""tranqui"", ""relax"" ".

"Deja escapar todo el aire por la boca y siente como tus músculos siguen relajados, cada vez más blandos. Espera un poco y vuelve a respirar, repite el proceso por 5 minutos más o menos".

Nota: es importante decirle a los adolescentes que si en algún punto de la relajación no se sienten cómodos con los ojos cerrados pueden abrirlos un poco para ver que está pasando a su alrededor, esto disminuye la sensación de descontrol y minimiza la ansiedad que puede ser originada por eventos traumáticos anteriores, como situaciones de abuso.

- Se trabaja esta relajación durante dos sesiones, ya que es importante que los adolescentes la aprendan y puedan implementarla como herramienta.

Sesión 7: "Imaginería".

Objetivos

- Reducir los niveles de ansiedad, para que ésta resulte más adaptativa.

- Afrontar las situaciones que producen ansiedad de manera más eficaz y aumentar el control de éstas.
- Desarrollar factores protectores.

Materiales

- Música relajante, de meditación o de naturaleza (ruidos de ríos, pájaros, etc.)

Desarrollo

- Se le explica a el/la adolescente que como ya se volvió un/a maestro/a de la relajación, ahora acompañaremos y aumentaremos el efecto de la respiración con imágenes que lo/la pondrán mucho más tranquilo/a todavía.
- Le explicamos: "a veces ayuda pensar en algún lugar lindo y tranquilo que te haya gustado: una playa, un bosque por el que caminaste. Trata de pensar bien en todos los detalles de ese lugar: ¿Qué ves, que sientes, que hueles, que escuchas? Por ejemplo: si pensaste en una playa, ¿Puedes ver como se mueve lentamente el mar? ¿Puedes imaginar que siente su olor? ¿escuchas el murmullo suave?".
- Luego se le dice: "algo un poco más difícil, que requiere práctica, pero es muy efectivo: es imaginarte a ti mismo afrontando con éxito la situación a la que le tienes miedo. ¿Puedes imaginarte a ti mismo/a tranquilo/a en el colegio rindiendo la prueba? (esto cambia dependiendo de lo que genere ansiedad), ¿Puedes imaginarte hablándole al chico/chica que te gusta de manera relajada?"
- "Por último, ahora imagina el futuro, una vez que el problema se haya resuelto, y los nervios hayan pasado. Imagínate, mientras respiras, que la preocupación quedó atrás, y estas en otra. ¿Qué cosas estarías haciendo? ¿Con quién? ¿Cómo te sientes?"



- Finalmente se entabla una conversación respecto de lo que aprendió el/la adolescente.

Auto concepto:

Se trabaja en dos sesiones con el/la adolescente sobre su auto concepto, propiciando la construcción de un concepto de sí mismo/a más positivo.

Sesión 1: Conociéndome

Objetivo

- Construir una visión realista e integrada de sí mismo con la finalidad de potenciar el autoconocimiento del individuo.

Materiales

- Hoja en blanco
- Lapicera

Ejecución

- El profesional/asesor le entrega al individuo una hoja con la figura de un cuerpo humano compuesto de figuras geométricas. En cada parte del cuerpo se encuentra una pregunta respecto de la imagen que se tiene de sí mismo (cualidades, valores, expectativas, entre otras), las cuales deben ser contestadas con sinceridad por parte del adolescente en otra hoja.

- Posterior a esto, se le pide al adolescente que reflexione sobre sus respuestas a las respectivas preguntas realizadas y en conjunto con el profesional identificar aquellos aspectos tanto positivos como negativos de su persona y proponer entre ambos estrategias y tareas de formas de comportamiento que pueda llevar a cabo en su vida cotidiana con la finalidad de mejorar y potenciar aquellos aspectos más débiles.

Sesión 2: Mi auto concepto

Objetivo

- Ejercitar habilidades de autoconocimiento
- Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo
- Descubrir las bases teóricas de la autoestima.

Materiales

- Copia texto "El Auto concepto"
- Copia texto "Autoestima"
- Lapiceras

- Ejecución

- El Profesional comienza la actividad realizando una breve explicación sobre la definición de autoestima, sus bases, síntomas y de qué manera esta puede influir en la vida cotidiana de cada persona. Luego de esto el profesional le entrega al adolescente una hoja con diferentes caras las cuales no tienen expresión para diferentes situaciones. El profesional le solicita al adolescente que dibuje la expresión para cada cara de acuerdo a las diferentes situaciones descritas.
- Posteriormente el profesional invita al adolescente a reflexionar sobre el ejercicio e intercambiar opiniones a partir de las expresiones que el individuo dibujo para cada situación mencionada. El profesional solicita al adolescente a evaluar su autoestima con una puntuación de 0 a 10.
- A partir de esto, el profesional puede hacer un análisis sobre la percepción que el adolescente tiene de sí mismo y que aspectos de su vida son influyentes para su autoestima, tanto positiva como negativamente.

Autoestima:

Se trabaja en **seis sesiones** con el/la adolescente el fortalecimiento de una autoestima positiva.

Sesión 1: Descubriendo mi autoestima

Objetivo

- Reflexionar sobre la importancia de una buena autoestima.

Materiales

- Hoja en blanco - Lapicera

Ejecución

- Se entrega al joven una hoja que representa su autoestima. El profesional/asesor leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, el adolescente arrancará un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo pero, al revés, juntando los trozos a medida que el animador de la sesión lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.
- Se le explica que este juego se llama: "El Juego de la Autoestima"
- La instrucción es: "Tienes entre tus manos una hoja en blanco que representa tu autoestima. He aquí una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar tu autoestima. Después de cada frase, arrancarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso quitaría. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:"

- Luego se le dice: "He aquí otra lista de sucesos cotidianos que pueden aumentar tu autoestima. Después de cada frase, juntarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso te haría recuperar. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

FICHA 1 (se va cortando trozos según cuanto le afecte)

- Discutes con tu mejor amigo / a.
- Tienes una pelea con tu novio /a y todavía no has hecho las paces.
- Tu profesor te critica un trabajo.
- Te dicen que vistes raro.
- Tu pandilla de amigos no cuenta contigo para salir de fiesta/carrete.
- Te golpean.
- Uno de tus padres te crítica y te llama "tonto".
- Te sale una espinilla en la cara.
- Un /a amigo /a difunde un secreto que tú le confiaste
- Te sientes enfermo /a.
- Se rumorea por el colegio que eres un chico o una chica "fácil".
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a mamá.
- Tu novio /a te pone cuernos.
- Tienes muchos deberes.
- Un grupo de amigos se burla de la forma de tus orejas o alguna parte de tu cuerpo.
- Te insultan en el patio del colegio.
- Tu equipo de fútbol pierde.
- Has tomado la decisión equivocada.
- Tu padre te grita.

FICHA 2 (se unen los trozos según lo bien que lo haga sentir)

- Ganas un premio.
- Un compañero de clase te pide consejo o ayuda para resolver un problema personal.
- Te compras unos zapatos nuevos.
- Un /a chico /a que te gusta te pide salir con él /ella.
- Sacas un 7.0 en una prueba.
- Recibes una invitación de un amigo.
- Te dicen que te quieren.
- Te decides a pedir una cita a un amigo o una amiga y te dice sí.
- Haces una nueva amistad
- Te nombran delegado /a de clase.
- Haces algo divertido.
- Te conceden una beca.
- Te hablan con educación / respeto.
- Tu equipo de fútbol gana.
- Te tratan como a un adulto.
- Tu novio /a te manda una carta de amor.
- Haces deporte y te sientes fuerte y sano /a.
- Todos tus amigos dicen que les encanta tu nuevo corte de pelo.
- Tu padre se disculpa por haberte gritado.
- Vas al campo a dar un paseo y te sientes bien.
- Te hacen un regalo.

- Luego se reflexiona con el/]la joven respecto de la actividad, a través de las siguientes preguntas:

1. ¿Has recuperado tu autoestima? ¿En qué % (toda o parte)?
2. Qué fue lo que más daño tu autoestima? ¿Por qué?
3. ¿Cómo podrías evitar que te dañara tanto?
4. ¿Qué fue lo que menos te dañó la autoestima? ¿Por qué?
5. ¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima? ¿Por qué?
6. ¿Cómo podemos ayudar a los demás a recuperar su autoestima?

Sesión 2: "Yo soy".

Objetivo

- Lograr que los adolescentes identifiquen que todos los seres humanos poseemos cualidades positivas.
- Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos.

Materiales

- Hoja de trabajo
- Lápices

Ejecución

- En primer lugar, el/la facilitador/a hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra "autoestima" (evaluación que el sujeto hace de sí mismo), siempre incitando primero a que el/la adolescente de su opinión o una lluvia de ideas sobre lo que significa el concepto "autoestima".
- **Definición de autoestima:** "La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas cualidades subjetivas, puesto que se basa en la percepción que tenemos de nosotros mismos y la que creemos que tienen los demás de nosotros, y según unas cualidades de tipo valorativo, puesto que en función de nuestras experiencias y de los valores que imperen en nuestra cultura, atribuimos a estas cualidades un valor positivo o negativo. El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, más concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas para nosotros, así pues, padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras

conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos”.

- A continuación, el/la facilitador/a repartirá la hoja de trabajo:
- La hoja de trabajo consistirá en una hoja en donde previamente estará escrita la frase “yo soy” en la parte superior y al centro de la hoja. Seguida esta frase el/la adolescente deberá escribir su nombre. Hacia abajo se escribirá la frase yo soy: _____ unas 20 veces, donde el/la adolescente escribirá diferentes cualidades positivas que él/ella reconoce de sí mismo/a.
- Se le indica las siguientes instrucciones: “Vas a escribir características tuyas que consideres que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). Luego se comparte lo que se escribió con el facilitador y se habla sobre cada una de las características escritas.
- Finalmente, el/la facilitador/a pregunta a el/la adolescente las dificultades que ha tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de encontrar características positivas en él/ella mismo/a. Se Explica que a la mayoría de las personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente. Se introduce la idea fuerza de que lo que hay que tratar de hacer es realizar unacomparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.

Sesión 3: "Mis cualidades positivas".

Objetivo

Identificar cualidades positivas en sí mismo/a

Materiales

- Hoja de trabajo
- Lápices

Ejecución

- Se entrega la hoja de trabajo (adjunta al final de la sesión), a el/la adolescente y se dan las siguientes instrucciones:

1: El/la adolescente deberá leer la lista de cualidades personales, y cada vez que encuentre una que en alguna medida posee, le pondrá un pequeño guion a la izquierda del número.

2: Ahora el/la adolescente leerá solo las cualidades que ha señalado con un guion y rodeará los guiones de un máximo de siete cualidades que considere más destacables en su propia persona.

3: De las siete que ha destacado como máximo, ahora rodeará las tres cualidades que para él/ella son más importantes. Para ello rodeará el número de estas cualidades.

- Por último se entabla una conversación sobre como el/la adolescente logro reconocer estas cualidades y de qué forma cree que estas cualidades le han servido para conseguir sus objetivos en diferentes áreas de su vida.

1. Soy un buen amigo o amiga
2. Escribo bien
3. Tengo buena memoria
4. Pienso antes de actuar
5. Soy constante en las cosas que empiezo
6. Soy deportista
7. Soy buen compañero o compañera
8. Soy colaborador o colaboradora
9. Escucho los demás
10. Sé guardar un secreto
11. Comparto con los demás
12. Me esfuerzo
13. Bailo bien
14. Soy limpio o limpia
15. Tengo unos ojos bonitos
16. Canto bien
17. Soy bueno o buena en algunos juegos
18. Leo bien
19. Tengo buenas ideas
20. Se me dan bien las Matemáticas
21. Aprendo canciones con facilidad
22. Soy ordenado u ordenada
23. Se me da bien el Inglés
24. Dibujo bien
25. Tengo un pelo bonito
26. Cuido mi salud
27. Caigo bien a los demás
28. Soy guapo o guapa
29. Me porto bien en casa
30. Soy fuerte
31. Me relaciono con la gente con facilidad
32. Tengo buen humor
33. Soy cuidadoso o cuidadosa con las cosas
34. Soy comprensivo o comprensiva con los demás
35. Me gusta ayudar a los demás
36. Soy responsable
37. Me concentro con facilidad
38. Soy trabajador o trabajadora
39. Hablo bien en público
40. Las dificultades no me desaniman
41. Me acepto como soy
42. Defiendo mis ideas
43. Tengo buena imaginación
44. Es difícil que me desanime
45. Me gusta mi aspecto físico
46. Me intereso por las noticias
47. Soy educado o educada
48. Aprendo con facilidad
49. Consigo lo que me propongo
50. Reconozco mis errores
51. Me entretengo con facilidad
52. Aprendo de los errores
53. Intento resolver mis propios problemas
54. Tengo capacidad de motivarme
55. Soy alegre
56. Suelo defenderme de las injusticias
57. No me dejo llevar por los demás
58. Me gusta aprender cosas nuevas
59. Ayudo en casa
60. Soy buena persona

Sesión 4: “Las cualidades que los demás ven en mí”.

Objetivo

- Identificar la percepción que el/la adolescente tiene acerca de lo que los demás opinan sobre él/ella, o acerca de las cualidades que ven en él/ella.

Materiales

- Hoja de trabajo
- Hoja blanca
- Lápices

Ejecución

- El/la adolescente deberá escribir en una hoja blanca las personas que son más significativas para él/ella (pueden ser amigos/as, familiares, etc.).
- Luego en la hoja de trabajo (adjunta en al final de la sesión anterior), marcará las cualidades que ella/el cree que los demás ven en ella/el. Luego se hablará de la elección que hizo junto a el/la facilitador/a. Al final de la sesión se le pedirá que escoja al menos tres personas de la lista y pida a estas personas que escriban una breve carta sobre las cualidades positivas que el/la adolescente posee. Estas cartas deberá traerlas la sesión siguiente.

Sesión 5: "Las cartas".

Objetivos

- Realizar una comparación entre lo que el/la adolescente reconoce como sus cualidades positivas (competencias, habilidades), y las que reconocen las personas que el/la adolescente considera como significativas en su vida.
- Generar una instancia en donde el/la adolescente será testigo de lo que las demás personas valoran en él/ella.

Materiales

- Hojas de trabajo de las dos sesiones anteriores - Cartas escritas por personas significativas - Hoja blanca - Lápices

Ejecución

- Primero se partirá revisando la hoja de la primera sesión en la que se comenzó a utilizar la hoja de trabajo (sesión 3). Se leerán las cualidades que el/la adolescente reconoció en si misma/o.
- Luego se leerá la segunda hoja de trabajo respecto de las cualidades que el/la adolescente cree que los demás ven en él/ella. Después de esto se deben leer las cartas que escribieron las personas significativas y se debe hacer una comparación entre lo que el/la adolescente cree que los demás ven en él/ella y lo que las personas reconocieron en el/la adolescente. Se entabla una conversación sobre este punto y se le explica que la siguiente sesión si él/ella lo desea tendrá la oportunidad de compartir los nuevos descubrimientos que ha hecho de sí mismo/a con personas que él/ella considera significativas. Se realiza otra lista con las personas que el/la adolescente quiere invitar a sesión y que serán "los testigos externos" del cambio que ha vivenciado el/la adolescente.

Se le explica que deberá realizar una invitación por carta, mail u otro medio a estas personas para la próxima sesión. Por último el/la adolescente escribirá un documento o carta en la hoja en blanco donde se evidencie el cambio que ha tenido a lo largo de las sesiones y sobre los nuevos descubrimientos que ha hecho sobre sí mismo/a (es importante guardar este documento, ya que se utilizará en la siguiente sesión).

Sesión 6: "Ceremonia de definición/Ceremonia de los testigos externos".

Objetivo

- Una ceremonia implica un antes y un después, un paso a otra etapa, una transición
- Este mapa permite que participen los miembros de la comunidad, lo que fomenta el sentido de pertenencia.
- Es un reconocimiento al cambio en el/la adolescente
- Este mapa tiene como objetivo que el/la adolescente comparta con otras personas significativas para él, los nuevos descubrimientos y cambios en la construcción de su identidad/autoestima/auto concepto.
- Es una forma de amplificar los cambios.

Ejecución

- Una vez en sesión se prepara a los testigos explicándoles que deben "escuchar atentamente, deben mirar a los ojos y escuchar en silencio".
- Se les explica que no se pueden emitir juicios respecto del relato de el/la adolescente, deben evitar comentarios sobre "si está bien o está mal".
- Se le pide que elijan una oración, frase o palabra de todo lo que escucharon.

- Uno a uno se les pregunta:

- a) ¿Qué frase rescataste de lo que menciono [nombre de el/la adolescente]?
- b) ¿De qué forma te resuena?
- c) ¿Con que de tu propia vida relacionas esta frase?
- d) Cuéntame una historia que hable o tenga relación con esta frase (así estas historias se entrecruzan, generando el sentido de pertenencia).
 - Cada uno de los participantes le pone un nombre a su historia. Ej: "La valentía ante todo".
 - A el/la adolescente se le pide que explique que le resuena de todo lo que los testigos externos dijeron. El/la adolescente puede escoger una historia o referirse a todas.

Auto Imagen:

Se trabaja en **dos sesiones** con el adolescente su auto imagen.

Sesión 1 y 2: "Mi cuerpo".

Objetivos

- Reconocer su cuerpo como único, verse a través de la silueta y apreciar todo lo que tiene que ver con su cuerpo.
- Identificar las cosas agradables y desagradables que su cuerpo puede vivenciar para así ayudar a los/las adolescentes a cuidar y proteger su cuerpo.
- Recibir el mensaje de que su cuerpo estará sano si se le cuida y trata con afecto

Materiales

- Pliegos unidos de cartulina (donde se pueda dibujar la silueta del tamaño real de un adolescente).
- Plumones
- Lápices de colores

Ejecución

Sesión 1: se construye la "silueta". Para esto se debe acostar a el/la adolescente sobre el papel y con el marcador repasar la silueta sobre el papel.

- Una vez que esta la silueta dibujada de su cuerpo, el/la adolescente dibujará los detalles de la cara, las manos, los pies, etc. Puede dibujarse con la ropa que lleva puesta, coloreando y rellenando detalles (ejemplo aros, reloj, cicatrices, etc).

- Luego de hacer este trabajo el/la adolescente debe compartir la silueta de su cuerpo con el/la facilitador/a, explicando que es lo que le gusta y no le gusta de su apariencia o cuerpo.

- Se introduce la idea fuerza de que todas las "siluetas" son diferentes y todas tienen algo especial, no hay ninguna igual a otra, y eso es lo que las hace únicas.

- Finalmente, construir una lista en común con el/la facilitador/a de las cosas que el/la adolescente puede realizar para cuidar su cuerpo. (Escuchar una música linda, hacer ejercicios, correr, nadar, comer frutas y verduras, etc).

Sesión 2: Se vuelve a trabajar en la silueta durante la segunda sesión. Durante esta sesión se trabajará en las distintas funciones corporales. Para esto el facilitador debe entablar una conversación con el/la adolescente respecto de por ejemplo: qué le gusta comer (haciendo que el/la adolescente evalúe si lo que come es saludable para su cuerpo o no), luego el/la adolescente pueden recostarse sobre la "silueta" y se le pide que adopte la posición en que duerme, preguntando cómo se siente su cuerpo cuando duerme en esa posición y que el/la adolescente evalúe que postura sería la más adecuada para que su cuerpo descansara mejor.

- Ayudar a el/la adolescente a reconocer cuando su cuerpo se siente bien, cuando se sienta mal, que partes de su cuerpo cree que maneja mejor y cuáles no, etc. Que le gusta ver, que es agradable de oír, que le gusta oler.



Lo importante es que el/la adolescente identifiquen que cosas son agradables para su cuerpo (comida rica, música, la ducha, una caricia, un abrazo, jugar, moverse, oler perfumes o flores, ver cosas bonitas, etc). Y otras que son desagradables (dolor, mal olor, comida podrida, agua muy fría o muy caliente, no moverse, oír ruidos fuertes, gritos, etc).

Identidad:

Se trabaja en **seis sesiones** con el/la adolescente en la construcción de su identidad.

Sesión 1, 2 y 3: Mi Biografía

Objetivo

- Visualizar a través del autoreporte, como percibe de manera particular su historia el/la adolescente. Este ejercicio es una forma no amenazante de comunicar aspectos personales y familiares, además de encontrar elementos comunes en las historias, así como cosas propias y únicas de cada uno. Lo que normaliza, minimiza las estigmatizaciones y promueve un sentido de identidad.

Materiales

- Cartulinas de diversos colores
- Cosas para decorar (tempera, pinceles, brillo, escarcha, lentejuelas, goma eva, etc).
- Lápices de colores, de tinta, lapiceras, etc.
- Hojas en blanco para llenar la carpeta

Ejecución

Sesión 1: Durante el inicio de la sesión se le explicará a el/la adolescente que se realizará una bitácora o libro donde se escribirá su biografía. Se introduce la idea fuerza de que la biografía es muy importante ya que representa nuestra historia, y re- escribir nuestra historia en un libro o bitácora es de mucha ayuda, ya que nos permite contar la misma historia que conocemos de distinta manera, enfatizando aspectos que en la actualidad valoramos más y antes no visualizábamos, además nos ayuda a ver cómo hemos crecido y nos hemos desarrollado en el tiempo, pero sin perder de vista la importancia que ha tenido el pasado en quienes somos hoy.

- La sesión 1 está enfocada principalmente en la construcción y decorado de la carpeta o bitácora, que será construida en base a cartulinas de colores, y dentro tendrá hojas blancas. El decorado es libre y a elección de el/la adolescente. Lo importante es que el/la adolescente se identifique con su bitácora/libro, que siente que lo/la representa.

Sesión 2: Durante esta sesión se invita a el/la adolescente a completar la prima hoja del libro/bitácora, detallando sus datos generales (nombre, edad, número de teléfono, dirección, email, Facebook, sus mejores amigos/as, actividades que realiza en la actualidad, música favorita, película favorita, artista favorito/a, etc). Una vez que éste trabajo acaba se pasa a la siguiente parte de la actividad.

- En las siguientes hojas se le pide a el/la adolescente que escriba las cosas, los eventos, incidentes, recuerdos positivos o negativos más importantes de su vida, por ejemplo, cuando entraron al colegio la primera vez, cuando hicieron un viaje largo, cuando fueron de visita a un lugar que les sorprendió mucho, etc. La idea es ir creando una narrativa de su historia ordenada en el tiempo. En general los/las adolescentes del grupo preferirán escribir una historia con las experiencias que fueron más significativas para ellos/ellas. Pero los ejemplos anteriores pueden servir como guías. La idea es que el libro/bitácora contenga variadas historias que sean significativas para el/la adolescente.

Sesión 3: Durante la tercera sesión el/la adolescente hará un listado en la bitácora/libro de todas las personas que son importantes para él/ella, y que siente que han contribuido a ser quién ella/él es en la actualidad. Luego anotara todos los datos que ella/él conozca de estas personas (como sus edades, gustos, intereses, etc). Por último escribirá diferentes historias que ha vivenciado con cada una de las personas de su lista, agregando al final de cada historia que es lo que ella/Él ha aprendido de esta persona que incluyó en su bitácora/libro. Luego de esto se reflexiona sobre como lo que ha aprendido el/la adolescente de estas personas ha servido para el desarrollo de quien ella/él es hoy en día.

Sesión 4: "Mi Mundo".

Objetivo

- Ayudar a los/las adolescentes a identificar diferentes partes que componen su mundo, elementos que conforman parte de su identidad.

Modalidad

- Modalidad 1: Se puede hacer en forma de Collage
- Modalidad 2: Se puede realizar como un puzzle, designando cada pieza en las diferentes partes que componen su mundo.

Materiales

- Cartulina para hacer un poster
- Marcadores, lápices
- Revista para recortar
- Tijeras
- Pegamento
- Papeles de colores

Ejecución

- En esta actividad el/la adolescente hará un poster (medio pliego de cartulina) con fotos, recortes o dibujos, palabras, etc. Todas las cosas que representen. Todo lo que conforma parte de su mundo personal, familiar, escolar, social. Una vez realizado el trabajo se comparte con el/la facilitador/a y se dirige la discusión hacia las cosas importantes de la vida de el/la adolescente, y de las diversas cosas que conforman su mundo. Lo más importante, lo menos importante, etc.

Sesión 5 y 6: Árbol de la vida

Objetivos

- El árbol de la vida constituye una instancia para hablar de las dificultades desde un lugar seguro.
- Es una actividad lúdica, donde se trabaja la re – construcción de la identidad desde las competencias y habilidades.
- En el árbol de la vida se trabajan distintas temáticas como la re-construcción de la identidad, el auto concepto, la autoestima, las habilidades, competencias y las redes.

Ejecución

Sesión1: La primera sesión está especialmente dedicada a la construcción del Árbol. En un primer momento se debe dibujar el árbol de la vida, se les invita a los individuos a dibujar un árbol, este árbol debe tener ciertas características:

- **Raíces:** de donde vienen los individuos, pueblo, ciudad, hogar, sus orígenes, familia, historias familiares (ej: los [inserte apellido] son chistosos, les gusta relatar historias, etc). También se incluye alguna canción o baile que caracterice a la familia.
- **Frutos:** regalos materiales o espirituales que han sido importantes en la vida del individuo, ejemplo: una muñeca, comprensión, escucha, etc.
- **Flores:** cosas que hago por los demás, ejemplo: poner la mesa, cuidar, entregar amor, botar la basura, apoyar, son los regalos que entregamos a los demás.
- **Tierra:** lo cotidiano, donde vives hoy, y las actividades que se realizan diariamente.

- **Ramas:** compromisos, esperanzas, sueños.
- **Hojas:** Personas importantes, amigos, familiares, mascotas, personas que han muerto y que son significativas, etc.
- **Tronco:** Nuestras habilidades, competencias, gustos, intereses, ejemplo: saber cocinar, ayudar a los demás, ser bueno en artes o escribiendo, etc.

Sesión 2: Se exponen los árboles en una pared y cada individuo presenta su árbol, el terapeuta o la persona que guía la actividad debe ir conectando las historias y las distintas partes del árbol. Ejemplo: Si en el tronco dice: sé cuidar a los demás, se le pregunta: ¿Cómo aprendiste a hacer eso? ¿En qué formas lo aplicas en tu vida diaria? ¿Alguna de las personas que están en las hojas te ha enseñado esa habilidad? ¿Cómo el cuidado se ha vuelto algo importante para ti? ¿Qué crees que diría [nombre de la persona que está en las hojas o en las raíces] si te viera hoy cuidando a otros? ¿Qué opinión tendría esta persona de ti? Ahora que sabes que eres bueno para [habilidad], ¿Qué te dice esto de ti mismo? Y así se va preguntando.

Luego se expone la metáfora del "bosque de la vida", ya que los árboles se encuentran juntos en la pared. Se les explica que cuando los árboles están juntos en el bosque pueden darse mutuo apoyo cuando vienen las tormentas (esto hace que el individuo se visualice en un grupo o comunidad, pierda la individualidad y no se vea como "solo").

- Una vez que ya se habló de las habilidades y competencias y se establece un lugar seguro en "el bosque de la vida", se comienza a hablar de lo que le sucede a los árboles en ciertas ocasiones. Se les pregunta a los individuos que les sucede a veces a los árboles: ¿se secan? ¿se los lleva el viento? Se le pide a cada persona que diga lo que a veces le pasa a su árbol ¿se siente solo? ¿les falta la luz del sol? - Se habla de la metáfora del bosque nuevamente, y de que cuando

los árboles están junto a otros árboles, se resguardan en un bosque seguro. -
También se introduce la idea de que todos los árboles son distintos.

- Se habla de cómo los árboles han logrado resguardarse cuando vienen las tormentas, y de como con las competencias que se encuentran en cada uno de los troncos han logrado salir adelante.

Nota: En el caso de los niños/niñas o adolescentes, este/esta puede invitar a una persona significativa para él/ella mientras expone su árbol de la vida, así también se amplía la identidad re construida del niño/niña desde las habilidades. En la finalización de la actividad se le entrega a el/la adolescente un documento, certificado o diploma. También se pueden crear canciones, o alguna actividad de cierre.

Vocación:

Se trabaja en **una sesión** con el/la adolescente respecto de su orientación vocacional.

Sesión 1: Mi inclinación Vocacional

Objetivo

- Que el adolescente descubra la propia orientación e inclinaciones vocacionales.

Materiales

- Hoja de Papel
- Lápiz
- Copia del formato "Mi inclinación Vocacional"

Ejecución

- El profesional/asesor le entrega al adolescente una copia del formato "Mi inclinación vocacional". Luego de esto el profesional invita al adolescente a comentar cuales carreras le gustan y cuáles no y los motivos de esta elección. El profesional le solicita al adolescente que identifique el perfil que debe tener la persona para tener éxito en cada carrera escogida. Posteriormente se crea una instancia de reflexión sobre esta vivencia y tanto el profesional como el adolescente comentan el ejercicio. Por último el Profesional del área social guía al adolescente de qué manera puede aplicar lo visto en su vida cotidiana.



Hoja de Trabajo "Mi Inclinação Vocacional"

En la columna de la izquierda escriba las 5 Carreras que usted Sí estudiaría o le hubiera gustado estudiar y en la columna de la derecha las que no estudiaría o no le hubiera gustado estudiar:

Lo que más me gusta	Lo que menos me gusta

Destrezas Comunicativas y Habilidades Sociales:

Se trabaja en **una o más sesiones** (utilizando esta dinámica u otra), con el/la adolescente, el manejo de la comunicación, las habilidades sociales y el entrenamiento en asertividad.

Sesión 1: Comunicar de una manera eficaz

Objetivos

- Tomar conciencia de los distintos estilos de comunicación, sus ventajas y desventajas para prevenir y solucionar conflictos.
- Desarrollar una manera de comunicarse de tipo asertiva, basada en el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Materiales

- Material Didáctico
- Fichas de Trabajo

Ejecución

- El/la profesional/asesor/asesora presenta las principales características de los estilos de comunicación asertivo, pasivo, agresivo describiendo:
 - Las características de la expresión no-verbal.
 - Las características de la expresión verbal.
 - Las ventajas/desventajas a la hora de prevenir conflictos y resolverlos cuando surjan.
- Tras la explicación (utilizando un apoyo visual como por ejemplo una presentación Power-Point y haciendo referencia a ejemplos concretos) el

adolescente, analiza una situación (utilizando la ficha adjunta) y la desarrolla según los distintos estilos, analizando sus consecuencias.

- Reflexión y evaluación: La actividad permite hacer una reflexión sobre el estilo de comunicación interpersonal más eficaz, con relación al bienestar personal, puesto que una persona que sabe expresar sus necesidades y opiniones respetando a los demás, ve reforzada sus habilidades sociales y sus relaciones con los demás.

- FICHA DE TRABAJO EN PÁGINAS SIGUIENTES

Material adjunto:

1. Su amigo acaba de llegar a cenar, justo una hora tarde. No le ha llamado para avisarle que se retrasaría. Usted se siente irritado por la tardanza. Le dice:

ESTILO	CONSECUENCIAS
PASIVO	
AGRESIVO	
ASERTIVO	

2. Un compañero de trabajo le da constantemente su trabajo para que Ud. Lo haga. Usted decide terminar con esta situación. Su compañero acaba de pedirle que haga algo de su trabajo.

Usted contesta:

ESTILO	CONSECUENCIAS
PASIVO	
AGRESIVO	
ASERTIVO	

3. Usted y un/a amigo/a están en el cine, una pareja sentada delante no para de reírse y hablar, le está molestando. Le dice...

ESTILO	CONSECUENCIAS
PASIVO	
AGRESIVO	
ASERTIVO	

Violencia Escolar:

Se trabaja en **tres sesiones** con el/la adolescente sobre la violencia escolar y sus consecuencias negativas.

Sesión 1: "Titín, el niño avispa".

Objetivo

- Que el niño/niña logre identificar las situaciones de acoso al interior del aula de clases.

Materiales

- Copia cuento "Titín, el niño avispa" de Pedro Pablo Sacristán - Copia Hoja de preguntas - Lápices

Ejecución

- El profesional entrega al niño una copia del cuento "Titín, el niño avispa" y comienza a narrar en voz alta, luego el profesional le solicita al niño (a) continuar con la lectura del cuento.

- Una vez terminada esta, el profesional le entrega una copia de una hoja con preguntas relacionadas a la lectura. Se le da al niño (a) algunos minutos para escribir sus respuestas y posteriormente le solicita que lea estas en voz alta.

Para culminar, el profesional y el niño analizan los distintos personajes del cuento, como actúa cada uno imaginar que debiese hacer el niño si estuviese en el mismo caso

Historia: Titín, el niño avispa

Titín volvía otra vez a casa sin merienda. Como casi siempre, uno de los chicos mayores se la había quitado, amenazándole con pegarle una buena zurra. De camino, Titín paró en el parque y se sentó en un banco tratando de controlar su enfado y su rabia. Como era un chico sensible e inteligente, al poco rato lo había olvidado y estaba disfrutando de las plantas y las flores. Entonces, revoloteando por los rosales, vio una avispa y se asustó.

Al quitarse de allí, un pensamiento pasó por su cabeza. ¿Cómo podía ser que alguien muchísimo más pequeño pudiera hacerle frente y asustarle? ¡Pero si eso era justo lo que él mismo necesitaba para poder enfrentarse a los niños mayores! Estuvo un ratito mirando los insectos, y cuando llegó a casa, ya tenía claro el truco de la avispa: el miedo. Nunca podría luchar con una persona, pero todos tenían tanto miedo a su picadura, que la dejaban en paz. Así que Titín pasó la noche pensando cuál sería su "picadura", buscando las cosas que asustaban a aquellos grandullones.

Al día siguiente, Titín parecía otro. Ya no caminaba cabizbajo ni apartaba los ojos. Estaba confiado, dispuesto a enfrentarse a quien fuera, pensando en su nuevo trabajo de asustador, y llevaba su mochila cargada de "picaduras".

Así, el niño que le quitó el bocadillo se comió un sándwich de chorizo picantísimo, tan picante que acabó llorando y tosiendo, y nunca más volvió a querer comer nada de Titín. Otro niño mayor quiso pegarle, pero Titín no salió corriendo: simplemente le dijo de memoria los teléfonos de sus padres, de su profesor, y de la madre del propio niño; "si me pegas, todos se van a enterar y te llevarás un buen castigo", le dijo, y viéndole tan decidido y valiente, el chico mayor le dejó en paz. Y a otro abusón que quiso quitarle uno de sus juguetes, en lugar de entregarle el juguete con miedo, le dio una tarjetita escrita por un policía amigo suyo, donde se leía "si robas a este niño, te perseguiré hasta meterte en la cárcel". La táctica dio resultado. Igual que Titín tenía miedo de sus palizas, aquellos grandullones también tenían miedo de muchas cosas. Una sola vez se llevó un par de golpes y tuvo que ser valiente y cumplir su amenaza: el abusón recibió tal escarmiento que desde aquel día prefirió proteger a Titín, que así llegó a ser como la valiente avispa que asustaba a quienes se metían con ella sin siquiera tener que picarles.

HOJA DE PREGUNTAS

1. ¿Por qué se produce el acoso a Titín?
2. ¿Qué hecho o hechos lo desencadenan?
3. ¿La víctima se siente inferior? ¿Por qué crees tú?
4. ¿El acosador de Titín se siente superior a él? ¿Por qué?
5. ¿Cuál fue la actitud que tomo Titín luego del episodio con la avispa?
6. ¿Crees tú que fue la actitud correcta para enfrentar a su compañero?
¿Por qué?

Sesión 2: "La Amistad"

Objetivo

- Concienciar sobre el valor de la amistad y las cualidades que necesitan desarrollarse para fomentar esta.

Materiales

- Hojas blancas - Lápices

Ejecución

- Se inicia la actividad solicitando al niño(a) que responda las preguntas que se le entregarán en una hoja.
- Luego de dar unos minutos, el profesional le pide al niño(a) que lea en voz alta cada una de las respuestas escritas en la hoja.
- Posteriormente, se da inicio a un espacio de debate sobre la importancia del valor de la amistad y por qué razón es necesario aplicarlo en la vida cotidiana. Se le pide al niño que comente alguna experiencia positiva que se ha desarrollado en su vida personal en relación al tema de la Amistad.
- Para finalizar la actividad el profesional del área social da inicio a un espacio de reflexión con el niño(a) sobre las acciones que se pueden hacer hoy , para comenzar a dar la alegría de ser amigo y empezar a sembrar esta alegría en la escuela, con la familia y amistades.

- FICHA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE

Ficha Preguntas

1. Describe las características de un buen amigo
2. Indica como demuestras que eres el amigo de alguien
3. ¿Crees que es importante tener amigos? ¿Por qué?
4. ¿Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo? ¿cuáles?
5. ¿Qué otras cualidades te gustaría tener?

Sesión 3: "El Barco"

Objetivo

- Desarrollar cierta sensibilidad y permitir al niño(a) percibir y dar a conocer algunos de sus valores personales, para promover actitudes positivas y favorables que posibiliten el buen comportamiento con los demás dentro de la sala de clases.

Materiales

- Cartulinas
- Plumones
- Hoja Blanca

Ejecución

- El profesional dibuja en una cartulina un barco de gran tamaño con su tripulación navegando en el mar.
- Luego le explica al niño(a) que la tripulación está compuesta por un médico, un agricultor, un ingeniero, un deportista, un sacerdote, un profesor y un cocinero.
- El barco continúa su rumbo y pronto crece el mar y el barco naufraga. Logran sacar una pequeña barca en la cual solo caben cuatro personas.
- El profesional hace que el niño analice y escriba en una hoja dos breves preguntas ¿A quién de todos los personajes salvarías? ¿Por qué los salvarías?
- Finalmente tanto el profesional como el niño, comentan las respuestas y reflexionan sobre la dinámica realizada, comentando sobre el valor de la solidaridad y compañerismo y lo importante que es poner en práctica estos valores en la vida.

Género

Se trabaja en **cinco sesiones** con el/la niño/niña sobre equidad/inequidad, estereotipos y mandatos de género.

Sesión 1 “Los refranes”

Objetivo

- Que los niños reconozcan la importancia de propiciar una igualdad de género para favorecer la relación y convivencia entre niños y niñas.

Materiales

- Hojas - Revistas - Tijeras - Pegamento - Copia Hoja de Preguntas

Ejecución

- Se inicia la actividad invitando al niño(a) a leer y analizar cada uno de los refranes que se le entregarán en una hoja.

- Posteriormente a la lectura, se le entrega al niño(a) una hoja de preguntas relacionadas a los refranes que anteriormente ha leído.

- Se le entrega 15 min al niño(a) para contestar en la hoja cada pregunta.

- Luego, se da una instancia de reflexión en donde el niño(a) explica la opinión que tiene sobre los refranes y presenta sus puntos de vista sobre el tema.

- Al terminar esta actividad, el /la profesional lee una lista con distintas afirmaciones en la que deben identificar si es Verdadero o Falso.

- Como reflexión a esto, se le hace entrega al niño(a) diferentes revistas, tijeras y pegamentos para que este realice un collage, se le explica que este collage debe reflejar la igualdad del hombre y la mujer y las ventajas de participar en equidad de género tanto en la familia, la escuela como en la Sociedad.

- Para finalizar, el niño expone y explica el collage realizado.

-FICHA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE

Hoja Refranes

- A la mujer, ni todo el amor, ni todo el dinero.
- Mujer al volante un peligro constante.
- Detrás de un gran hombre, hay una gran mujer.
- El hombre hace, lo que la mujer manda.
- Todos los hombres son iguales.

Preguntas

1. En los refranes ¿Se habla bien o mal de la mujer y del hombre?

2. ¿Con cuál o cuáles refranes estás de acuerdo? ¿Por qué?

3. ¿Con cuál o cuáles refranes no estás de acuerdo? ¿Por qué?

4. ¿De qué manera estos refranes favorecen la equidad o propician la igualdad de género?

Hoja Afirmaciones

Leamos y respondamos si la afirmación es verdadera o falsa.

- Los niños pueden hacer todo lo que quieran y las niñas no pueden salir ni a la esquina.
- La mujer debe estar tranquila en su casa y no andar callejeando.
- Las mujeres deben ser sumisas, tranquilas, dependientes, ya que no saben tomar sus propias decisiones.
- Los hombres y las mujeres somos iguales ante la ley, ambos tenemos derechos y obligaciones debemos respetarnos mutuamente.
- Las mujeres no deben estudiar porque luego se casan y de nada les sirve.

Sesión 2: “¿Que opino yo? “

Objetivo

- Que el niño(a) reconozca las consecuencias de la inequidad de género entre hombres y mujeres.

Materiales

- Hojas
- Lápices

Ejecución

- El/La profesional le entrega al niño(a) una hoja en la que se presentan tres casos.

- Luego de leer estos casos, el/la profesional invita al niño(a) a emitir un juicio de valor sobre cada caso y lo argumente de manera oral.

- Posteriormente se le entrega al niño(a) una hoja con distintas frases y las cuales debe completar según su percepción.

- Para finalizar, se le solicita al niño(a) que elabore un poema que este dirigido a aquellas personas que piensen que las mujeres son inferiores a los hombres en donde le invite a cambiar esa actitud.

Caso 1

Juana y Martín trabajan como vendedores en una zapatería. Trabajan la misma cantidad de días, en el mismo horario, y realizan funciones muy similares. El dueño le paga \$ 400.000 a Juana por semana y a Martín \$600.000

Caso 2

Laura trabaja como taxista. El dueño del taxi la ocupo porque dice que es una persona muy capaz, muy responsable, y se sabe dar a respetar. Laura ha sido criticada por personas que dicen que ese empleo es solo para hombres.

Caso 3

Don Luis viudo y tiene siete hijos, de los cuales cinco son hombres y dos mujeres. Don Luis dice que cuando muera heredará sus propiedades a sus hijos varones, a las mujeres no les va a dejar porque ellas ya están casadas y su marido tiene la obligación de tenerles donde vivir.

Sesión 3: "Equidad/Inequidad de género"

Objetivo

- Que el niño(a) identifique las características tanto de la equidad como la inequidad de género.

Materiales

- Copia texto de Trabajo
- Copia Hoja de Preguntas
- Lápices

Descripción

- El/La profesional le hace entrega al niño la copia de un texto correspondiente a una entrevista basada en un hecho verídico y en relación a la inequidad de género.
- El/ la profesional lee en voz alta y le solicita al niño(a) que vaya leyendo el texto a medida que él/ ella lo lee en voz alta.
- Posterior a esto, se le hace entrega de una hoja que contiene algunas preguntas sobre el extracto leído y le solicita que conteste detenidamente el cuestionario.
- Al terminar, se revisan las respuestas solicitándole al niño que argumente sus respuestas con el objetivo de identificar de manera clara su posición frente al tema,
- Para finalizar, El/La profesional realiza una reflexión sobre la importancia que tiene promover la equidad de género en cualquier ámbito de la vida cotidiana.

FICHA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE

Hoja de Trabajo

"A veces él cuando yo no estoy, les da de comer a sus hijos, o a veces que estoy apurada de que algún de que algún pedido llega y que estoy tejiendo, él se lava la ropa, si me ha ayudado, no puedo decir que no, si me ayuda hasta con los niños también, un esposo... pienso que debe ayudar a su esposa con los niños, darles de comer y darle permiso que vaya a las juntas, yo le aviso no más que voy a ir a las juntas y me dice... a ya bueno y le dejo hecha las tortillas para que se dé de comer".(Beatriz 41 años).

Preguntas

¿En qué partes del texto estás de acuerdo y en qué partes en desacuerdo?

¿Porque?

¿Cómo debiese ser la relación entre el esposo y la esposa?

¿Qué se necesita para que en la familia, en la escuela y en la sociedad, se practique y se respete la equidad de género?

Sesión 4: "Rompecabezas"

Objetivo

- Que el niño identifique en los distintos ámbitos de su comunidad, quiénes toman las decisiones (hombres o mujeres) y la relación entre estos ámbitos.

Materiales

- Cartulina blanca
- Plumón negro y de colores

Descripción

- El/ la profesional le hace entrega al niño una cartulina y plumones.
- Le explica que allí debe dibujar un mapa de toda la comunidad en la cual vive y posteriormente a eso, el profesional, le realiza la siguiente pregunta: ¿Quiénes toman las decisiones en cada uno de esos lugares identificados, hombres o mujeres? Y le explica que cuando identifique que las decisiones la toman los hombres, pinte el lugar de color azul y viceversa cuando las decisiones la toman las mujeres pinte el lugar de color rosado.
- Se le da tiempo para que el niño analice esta pregunta y colorea las distintas zonas de su mapa comunitario en relación a la percepción que este tiene sobre quiénes toman las decisiones.
- Terminado el trabajo se comparte el trabajo realizado, en donde se solicita al niño(a) que explique porque cree él/ella que en ciertos lugares de su comunidad tengan más poder los hombres o mujeres.

Sesión 5: "El reloj del tiempo"

Objetivo

- Identificar los roles en la familia y su relación con la inequidad o equidad de género.

Materiales

- Hojas Blancas - Lapiceras - Plumón - Cartulina

Descripción

- El/la profesional le solicita al niño(a) que anote en la hoja que se le entregará todas las actividades que diariamente realizan los miembros de su familia tanto mujeres como hombres.
- Luego, le pide al niño(a) que vaya diciendo en voz alta lo que escribió en relación a las actividades que realizan los distintos miembros de su familia. Por ej: Mamá: Lavar los platos, hacer aseo, etc.
- A medida que el niño va dictando sus respuestas el/la profesional va anotando en una cartulina dividida en las categorías HOMBRES en una columna y MUJERES en otra, las actividades realizadas por cada miembro según su sexo.
- Posteriormente el/la profesional le realiza algunas preguntas al niño(a) de manera que se pueda abrir un espacio de diálogo entre ambos y generar una reflexión sobre el tema.
- ¿Hay semejanzas entre las actividades que realizan hombres y mujeres? ¿Cuáles?
- ¿Qué pasaría si se intercambiaran las tareas?
- ¿Por qué existen esas diferencias, a su criterio?
- ¿Qué sucede en los casos en que hombres y mujeres desarrollan las mismas tareas?

- El/la profesional da por finalizada la actividad realizando una conclusión sobre las respuestas entregadas por el niño(a) relacionándolas con la división sexual del trabajo, con la igualdad de derechos y oportunidades, la equidad y la solidaridad.

Re significación de Experiencias Traumáticas

Resiliencia (para trabajar con niños/niñas y adolescentes):

Este módulo tiene como primer objetivo, aliviar los dolores y el estrés consecuencia de las agresiones correspondiente a los primeros golpes, se trata en este caso de influenciar las memorias traumáticas de los niños y niñas víctimas de estas adversidades severas y/o malos tratos.

El segundo objetivo, es prevenir y anular el impacto de la victimización secundaria, porque se persigue que los niños y niñas cambien la idea que se habían visto obligados a tener de su situación. Se trata de favorecer una "metamorfosis de las representaciones".

Por lo descrito anteriormente este módulo tiene como finalidad ofrecer y crear un ambiente que permita que los niños, niñas y adolescentes accedan a:

- Vinculaciones afectivas seguras, fiables y continuas con los/las facilitadores/as.
- Que refuercen o adquieran capacidades para hacer frente a las dificultades originadas en el pasado, las presentes y las que puedan presentarse en el futuro.
- Los aspectos que se consideran son: Inteligencia Emocional y sentimientos, Identidad, Autoestima, Destrezas comunicativas y Trabajo en grupo.
- Procesos relacionales que permitan tomar conciencia a través de conversaciones, de la condición de ser víctimas, afectadas por agresiones y situaciones adversas. Esto para encontrar nuevos significados y resolver las experiencias traumáticas por muy duras que estas hayan sido.

- Vivir experiencias interpersonales de apoyo afectivo y social, a través de mensajes que transmiten una aceptación incondicional de la persona del niño, niña o adolescente y el reconocimiento de su legitimidad en tanto sujeto. Así como sentir que se les reconozca como afectados de contextos injustos y violentos, valorando sus recursos y capacidades para enfrentar el sufrimiento y resistir a las agresiones.
- Participar en actividades que por su contenido en valores, les permite acceder a una visión trascendente de lo humano, así como a un compromiso social, religioso o político altruistas para lograr sociedades más justas, solidarias y sin violencia.
- Disfrutar de experiencias que promuevan la alegría y el humor.
- Participar en actividades que permitan el desarrollo de la creatividad y la expresión artística.

Objetivos del módulo

Este módulo basado en el apoyo y promoción de la Resiliencia espera contribuir a que los niños/as y adolescentes:

- Vivan una experiencia de buenos tratos, a nivel individual y colectivo.
- Refuercen o adquieran nuevos recursos personales para fortalecer sus capacidades a nivel de su Inteligencia Emocional y Sentimientos, Identidad, Autoestima, Destrezas Comunicativas, Trabajo en Grupo.
- Participen en una dinámica de apoyo mutuo y de apoyo efectivo.
- Integren modelos de comportamientos y de relación constructiva y respetuosa.
- Compartan una dinámica de construcción colectiva de narrativas que le dé sentido y normalicen la singularidad de sus historias, incluyendo el contenido traumático de sus historias personales, familiares, culturales y sociales.

Se trata además que las dinámicas de grupo permitan a los participantes descubrir un sentido a su vida en el futuro, comprometiéndose con la solidaridad, en la relación altruista con los otros y consigo mismo.

- Reciban una dosis masiva de placer, humor, entretenimiento y cuidados.

Unidades a tratar:

- Sentimientos (Expresión y Modulación)
- Identidad
- Autoestima
- Destrezas comunicativas

Unidad 1: Emociones: identificando y expresando.

Cuando un niño o niña ha vivido vulneraciones de derechos en su vida y sobre todo si estas no son pasajeras, a menudo presentan dificultades para expresar y modular sus sentimientos.

- La idea es poder ayudarles a usar palabras para expresar sentimientos y emociones. Para ello, deben antes que todo comprenderlas, reconocerlas e identificarlas en ellos y en los demás.
- Se comienza a trabajar con las emociones básicas: tristeza, rabia, alegría, miedo. La legitimidad y universalidad de las emociones. Luego se progresa a otros registros emocionales más complejos tales como frustración, nervios, desagrado, soledad, orgullo y vergüenza.
- Los niños son ayudados para reconocer sus propios sentimientos en un principio, chequeando sus cuerpos, sus caras, sus expresiones, sensaciones en otras partes del cuerpo (nudo en la garganta, mariposas en el estómago) en ellos mismos. Una vez reconocida e identificadas las emociones usando las palabras para definir las, se pasa a asociarlas a experiencias presentes y pasadas.

- La tarea siguiente es ayudarles a desarrollar sus destrezas para buscar pistas en las expresiones, conductas, tono de voz, etc. De las diversas emociones en otras personas. El hecho de aprender a reconocer emociones en ellos mismos y en los demás van aprendiendo a desarrollar conductas empáticas, toma de perspectiva y la regulación emocional.
- Posteriormente, los niños deberían aprender estrategias para cambiar registros emocionales negativos (como estar enfadado, frustrado y triste) en otros más positivos. En este sentido, compartir la idea que las emociones pueden cambiar no solo por cambios en el contexto, sino también por estrategias cognitivas que podemos aprender.
- Los niños que han vivido malos tratos presentan grandes dificultades para modular sus emociones, sus impulsos y deseos, así como pasar de un registro emocional desagradable a otro más positivo.
- En el primer y segundo año, cuando los niños luchan por concretizar sus impulsos y deseos, y tiene las típicas rabietas, necesitan una contención afectiva por parte de un adulto que les calme y les lleve otra vez a un estado de reposo y tranquilidad. Esta respuesta o control externo es lo que permite desarrollar paso a paso un control interno, una modulación de los impulsos y deseos y una regulación de sus emociones.
- En los niños víctimas de violencia ese adulto no ha estado presente o mínimamente lo suficiente para calmar o contener, por lo tanto el niño posteriormente le es imposible por sí mismo, encontrar medios para calmarse y regular sus emociones.
- Por tanto uno de los objetivos de esta unidad es que los niños puedan aprender a diferenciar entre sentir y actuar sus emociones, particularmente la rabia, a reconocerla en ellos mismos y en los demás, así como a discernir modos adecuados e inadecuados de expresarla.
- En paralelo a este aprendizaje, con el surgimiento del lenguaje el niño tiene acceso a verbalizar y etiquetar diferentes estados afectivos internos, lo que más

tarde le beneficiará para modularse y resolver problemas en las interacciones interpersonales.

Sesión 1: Mapa de emociones

Objetivo

- Desarrollar la capacidad de identificar, conectarse y expresar las propias vivencias emocionales de manera asertiva, evitando el daño a otros o la canalización de las emociones a través de conductas autodestructivas.

Materiales

- Mapa de emociones (adjunto más abajo). - Lápices de colores.

Ejecución

- Se le entrega el mapa de las emociones al niño/a y se le explica que arriba hay un listado con seis emociones

Se le pregunta si conoce cuales son estas emociones y si alguna vez las ha experimentado o sentido (rabia, cariño, pena, miedo, vergüenza, alegría).

- Si no las conoce, el asesor o adulto a cargo de la actividad puede hablar al niño/a sobre ellas y dar ejemplos concretos de su vida o de otros niños/as que hayan experimentado estas emociones.

- Se le pide al niño/a que asigne a cada emoción un color (pintando ese cuadro con el color correspondiente).

- A continuación, se le pide que imagine en qué parte del cuerpo siente esas emociones y que las pinte en el lugar del cuerpo correspondiente.

- Ver el Archivo Adjunto en la siguiente hoja.



Sesión 2: Gato de las emociones

Objetivo

- Desarrollar la capacidad de identificar, conectarse y expresar las propias vivencias emocionales de manera asertiva, a través del juego y desde un lugar seguro, evitando el daño a otros o la canalización de las emociones a través de conductas auto - destructivas.

Materiales

- Gato de emociones

- **DOS Dados**

Ejecución

- Se le presenta el gato de las emociones al niño/a, explicándole que jugaremos a contarnos historias sobre nuestras emociones.

- El niño/a o asesor decide quién comienza

- El primero lanzará dos dados o sacará un papel con números del 1 al 9, y hablará sobre la emoción que se encuentra en la casilla (de acuerdo al número). El niño/a o asesor deben contar una historia en que hayan experimentado aquella emoción, describiendo como se sintieron, y también como se sintió su cuerpo en aquella experiencia.

- Si el niño/a comienza, luego es el turno del asesor, y así se va desarrollando el juego, hasta que se haya hablado de cada emoción.

- **MATERIAL EN PÁGINA SIGUIENTE**

Gato de las emociones:

1. Sorpresa 	2. Comodín: Elige una emoción 	3. Vergüenza 
4. Al lado 	5. Felicidad 	6. Tristeza 
7. Rabia 	8. Miedo 	9. Arriba 

wondershare™

Sesión 3: Identificación con el Rosal

Objetivo

- Desarrollar la capacidad de identificar, conectar y expresar las propias vivencias emocionales de manera asertiva, a través de la creatividad y la imaginación activa, desde un lugar seguro, evitando el daño a otros o la canalización de las emociones a través de conductas autodestructivas.

Materiales

- Música relajante, ambiental, o con sonidos de la naturaleza.
- Lápices de colores, Hojas.

Ejecución

- Se le pide al niño/a que cierre los ojos e imagine que es un rosal (mientras se ambienta el lugar con música que posibilite la imaginación).
- No es forzoso que sean rosas, pueden ser árboles o flores, etc.
- Se les da a los niños/as ciertas claves respecto de cómo pueden ser como rosales, esto es especialmente importante en el trabajo con niños defensivos y a menudo más reprimidos. Son importantes las sugerencias para abrirse a una asociación creativa. Ellos escogerán las sugerencias que más les acomoden e incluirán nuevas asociaciones. Esto se puede realizar dando las siguientes sugerencias: "¿Qué tipo de rosal eres tú?" ¿Eres muy pequeño? ¿Eres grande? ¿Eres grueso? ¿Eres alto? ¿Tienes flores? Si es así, ¿De qué variedad? ¿De qué color son tus flores? ¿Tienes muchas o pocas? ¿Estás en plena floración o tienes capullos? ¿Tienes hojas? ¿De qué tipo? ¿Cómo son tu tronco y tus ramas? ¿Cómo son tus raíces?... O quizá no tienes. Si tienes, ¿Son largas y rectas? ¿Son retorcidas? ¿Son profundas? ¿Tienes espinas? ¿Dónde estás? ¿En un patio? ¿En un parque? ¿En el desierto? ¿En la ciudad? ¿En el campo? ¿En medio del océano?

¿Estás en un macetero o creciendo en el suelo o a través del cemento, o incluso dentro de algún lugar? ¿Qué hay a tu alrededor? ¿Hay otras flores o estás solo? ¿Hay árboles? ¿Animales? ¿Gente? ¿Pájaros? ¿Luces como un rosal u otra cosa? ¿Hay algo a tu alrededor, como una reja?

Si es así, ¿Cómo es? ¿O solo estas en un espacio abierto? ¿Cómo se siente ser rosal? ¿Cómo sobrevives? ¿Hay alguien que te cuide? ¿Cómo está el clima para ti en este momento?

- Después se le pide al niño/a que abra los ojos cuando esté listo/a y que dibuje su rosal.

- Luego el niño debe explicar su dibujo y se le pide una descripción de su rosal en tiempo presente. Ej: "Yo soy un rosal alto, estoy en..."

- Mientras el niño/a hace una descripción de su rosal, se pueden preguntar algunas cosas. Ej: ¿Quién te cuida?

- Mientras el niño/a hace la descripción de su rosal el asesor/terapeuta debe escribirla tal cual la relata el niño. Luego se lee esta descripción al niño/a, deteniéndose en cada declaración para preguntar: Si lo que ha dicho como rosal calza de alguna forma con su vida.

- Se va trabajando con lo que surja del relato del niño/a.

Sesión 4: Tarjeta de Emociones

Objetivos

- Reconocer e Identificar a través de las expresiones faciales las distintas emociones a trabajar.
- Poner palabras a las emociones asertivamente.
- Sumar a las emociones básicas otras más complejas.
- Desarrollar la capacidad de auto observación y de validar las diversas emociones como legítimas y propias de todos.

Materiales

- Pliego de cartulina - 8 tarjetas (30cmx15 cm) por un lado con una cara que representa una emoción - Marcadores

Ejecución

- Introducir al niño/niña en las diversas emociones, a medida que se van escribiendo en la cartulina, una por una en el orden que se sugiere.
- En un pliego de cartulina grande se escribirá en un lado las 8 emociones contento/a triste, asustado/a, enfadado, nervioso, relajado, celoso y orgulloso. Al otro lado pegaremos las tarjetas (cada una con una cara que representa una emoción) al azar para que el niño/niña pueda unir con una línea la emoción con la tarjeta respectiva. Luego se ayuda al niño/niña a comprender e identificar estas emociones, hablando de ellas y poniendo ejemplos de la vida cotidiana, esto lo hace el facilitador y también se le pide al niño/niña que de ejemplos.
- Retirar las tarjetas de la cartulina y Mostrarlas una a una y jugar a la adivinanza: qué emoción representan las caras

Sesión 5: Collage de emociones

Objetivo

- Reconocer y asociar las emociones a situaciones, gestos y palabras.

Materiales

- Revistas - Tijeras - Pegamento - Rollo de papel y plumones.

Ejecución

- Se le pide al niño/niña que recorte fotos, palabras, situaciones, etc, asociadas a cada una de las emociones descritas en las actividades anteriores. Luego irá pegando estos recortes conformando pequeños collage en cada óvalo que represente la emoción correspondiente.
- Una vez realizado el trabajo, el niño/niña podrá pegar este enorme collage de emociones en la sala de trabajo.
- Introducir al niño/niña a ver las emociones como algo que podemos dominar o controlar, por tanto, de una emoción se puede pasar a otra. Se le pedirá al niño/niña ejemplos de cómo se puede pasar de un estado emocional a otro, por ejemplo:
 - ¿Cómo puede un niño/niña estar enfadado y luego relajado? ¿Qué ha pasado? ¿Cómo crees que lo logro?
 - ¿Cómo se puede pasar de estar triste a estar contento/a?
 - ¿Puedes dar un ejemplo de estar nervioso/a y luego relajado?
- Es probable que el/la niño/niña de respuestas relacionadas con cambios en el contexto y con estrategias personales para salir de una emoción que es lo que se espera promover.

Sesión 6: La Torta de Sentimientos

Objetivo

- Ayudar al niño/a legitimar, normalizar y reconocer los sentimientos asociados a circunstancias o situaciones personales y llevar a discusión cómo ellos afectan sus acciones.

Materiales

- Marcadores - Hojas Blancas - Lápices de colores - Lápices Grafitos y borradores

Modalidad

- Este es un ejercicio que puede utilizarse tanto para expresar sentimientos diversos en situaciones diversas, pero también para trabajar centrados en una situación en particular que genera varios sentimientos, por ejemplo, Mi torta de sentimientos en la escuela, en esta modalidad se enseña que sentimientos diferentes o contradictorios pueden vivenciarse simultáneamente, es decir, una situación o una persona nos puede generar diversidad de emociones tanto positivas como negativas. Se está enseñando que esto es una vivencia normal y no tiene por qué ser culpabilizadora.

Ejecución

- Se le explica al niño/niña que en nuestro corazón existen emociones o sentimientos distintos, es como una torta que se divide en varias porciones, por tanto, en esta actividad diseñará una torta con 6 u 8 porciones, cada una para cada emoción. Se le pide escribir dentro de cada porción cuando (en que situaciones), ha vivido o vivencia esa emoción.

- El niño/niña Puede colorear cada porción de la torta eligiendo un color según la emoción

Sesión 7: Olla a Presión

Objetivo

- Reconocer la rabia que nos provoca o ha provocado diferentes situaciones de la vida cotidiana y que si esta no se expresa, se corre el riesgo que se quede adentro y nos haga sentir muy tristes y sentirnos mal con nosotros mismos, o que cuando salga sea de muy mala manera.

Materiales

- Una olla a presión o su foto si no es posible tenerla
- Pequeños trozos de papel de diversas formas
- Hoja de trabajo
- Pegamento

Ejecución

- La emoción de la rabia ya ha sido trabajada en alguna de las actividades mencionadas anteriormente. Por tanto, ahora se enfatizará la diferencia entre emoción y conducta. Emociones son lo que se siente, conductas son las acciones que uno hace.

- Escribir en un papelógrafo o pizarra emociones en una columna y conducta en la otra, así pediremos al niño/niña ejemplos de cada una.

- Mostrar la olla a presión y mostrar cómo funciona y para qué sirve. Asegurarse que el niño/niña comprende cuál es la diferencia entre esta olla y las otras así como hacer comprensivo el concepto de válvulas de seguridad (pequeños agujeritos que permiten que salga el vapor o líquido). Contar al niño/niña que la olla a presión debe estar en buenas condiciones para que pueda funcionar bien, porque si no es así, las válvulas de seguridad no podrían funcionar y la olla puede explotar fácilmente.

- Hacer la analogía de la olla a presión con nuestro cuerpo y nuestro cerebro, muchas veces somos como una olla a presión, en que hay muchas cosas que nos provocan sentimientos fuertes de rabia y a medida que nuestro alrededor se pone más tenso o más problemático (el fuego), nos vamos llenando de rabia, igual como la olla se llenando de vapor, hasta que una vez repleta, este sale por las válvulas de seguridad. A nosotros nos pasa algo parecido, si no hay válvulas de seguridad corremos el riesgo de llenarnos de rabia y explotar.
- Invitar al niño/niña a trabajar en la hoja, para que escriba en los trozos de papel, las rabias guardadas: qué, quién, cuándo, dónde, ¿por qué? Para luego pegarlas dentro de la olla.
- Llevar al niño/niña a pensar en las desventajas de actuar como una olla a presión, es decir, de guardarse o quedarse con la rabia adentro y por otro lado, en el riesgo de sacar la rabia sin válvulas de seguridad hasta explotar.
- A través de una lluvia de ideas, hacer una lista de cuáles serían las válvulas de seguridad que podríamos usar para que nuestra rabia no se quede presionada ni corra el grave riesgo de explotar. Las válvulas de seguridad no son otra cosa que formas constructivas de expresar la rabia, o en otras palabras, modos seguros de enfadarse. Las posibles respuestas son: escribir una carta, hacer algo físico como correr, hacer deporte, buscar a alguien para conversar y compartir como uno se siente, decir a la otra persona lo que realmente uno quiere decirle, imaginar de una manera tranquila que las cosas pueden cambiar, mostrar a los otros lo que han hecho, dolor o daño, hablar con alguien, coger un lápiz y dibujar lo que estas sintiendo, respirar profundo y pensar en algo positivo, imaginarte lo que pasará después de decir a la otra persona algo que comience con me siento...etc.

Sesión 8: Rabia destructiva/Rabia constructiva

Objetivo

- Ayudar a que el niño/niña reconozca e identifique modos apropiados e inapropiados de expresar la rabia. La rabia es normal, saludable y buena, pero su expresión puede ser dañina. Por tanto, cada uno es responsable de su propia rabia y de su modo de expresarla.

Materiales

- Un pliego de cartulina

Ejecución

- Escribir en la cartulina dos columnas donde diga lo siguiente:

- Rabia destructiva | Rabia constructiva

- A través de una lluvia de ideas, pedir al niño/niña ejemplos que pueda dar para completar estas dos columnas. Importante que en la discusión se plantee que la rabia destructiva es abusiva y la rabia constructiva es saludable.

Algunos ejemplos de la **rabia destructiva** son: patear la puerta, pegar, tirarse el cabello, empujar a alguien, etc.

- Algunos ejemplos de la **rabia constructiva** son: Expresar el enojo hablando con la persona que nos hizo algo malo, explicarle porque nos sentimos así, hablar con otra persona, dibujar como nos sentimos, hacer ejercicio, entre otras.

- Ayudar al niño/niña a pensar como la rabia constructiva puede ser expresada, por ejemplo, correr, romper un periódico viejo, pegar a una almohada, escribir una carta, salir a tirar piedras al campo (sin darle a ningún blanco, por supuesto), contar, respirar profundo, pensar en positivo, visualizar algo placentero o un lugar seguro, hablar a alguien de lo que estamos sintiendo, etc.

- El/la facilitador/a irá escribiendo en la cartulina todas las sugerencias.

- Dar al niño/niña una hoja donde él/ella elegirá cuáles son los modos constructivos que ya utiliza o quiere comenzar a practicar, y los escribirá.

Unidad 2: Unidad Identidad y Autoestima

- Este tema es uno de los centrales en el módulo porque el modo en que el niño o la niña se representa a sí mismo determina en gran manera su modo de estar en el mundo y como se representa a los otros.
- Creemos que ofrecer un contexto de buenos tratos como el tiempo en las sesiones puede tener un impacto positivo en sus representaciones internas, proceso que contribuye a la Resiliencia. Lo anterior lleva a que los niños/as puedan reconocerse como únicos, semejantes con sus pares en algunas cosas y muy diferentes en otras. La diferencia muchas veces tiene connotación negativa, sobre todo cuando los niños se perciben diferentes que la mayoría de sus pares, como pasa con niños víctimas de la pobreza, marginalidad o hijos de padres con muchos problemas socialmente visibles, por ejemplo, padre alcoholico.
- Por tanto trabajar sobre quienes son ellos y cómo apreciar las particularidades de cada uno contribuye a desarrollar su identidad sanamente.
- El autoconocimiento permite fortalecernos y aprender también de nuestras debilidades, este es uno de los elementos más importantes de la Resiliencia.
- En esta unidad, se realizarán ejercicios que lleven a los niños a pensarse, auto-observarse para así promover la auto consciencia y entonces de alguna manera afectar su capacidad de regular u controlar sus comportamientos.

Sesiones para niños/niñas

Sesión 1: "Caja de mundo interno"

Objetivo

- Establecer un espacio que el niño/a considere seguro para elaborar la temática de la autoestima y su identidad personal.

Materiales

- Caja de zapatos - Temperas - Cartulina de colores - Pinceles - Stickers
- pegamento - Tijeras - Escarcha - Entre otros.

Ejecución

- Se inicia actividad refiriendo al niño/a la importancia de que posea un espacio propio en el cual el mantenga los productos que se trabajarán en las futuras sesiones. Para esto se explica la función de la caja, la cual permitirá que se represente a sí mismo y como se siente, ya que definirá la forma de decorarla.
- Se explican todas las técnicas que puede utilizar, ya sea pintar, forrar con cartulina, hacer collage con revistas, forrar con fotos de la familia, entre otros. Luego se realiza un diseño de como prefiere decorar su caja, indagando en los interés que tiene y que lo definen tal como es.
- Se inicia caja dependiendo de la forma en que niño desea decorar, ayudándolo/a en lo que niño/a desee, de manera de potenciar el vínculo "terapéutico", como una relación de colaboración y de escucha de sus deseos (el encargado/a no debe imponer sus deseos por sobre lo que el niño/a manifiesta).
- Esta actividad se puede realizar en dos o tres sesiones, dependiendo del tiempo de entrevista y de las habilidades y características del niño/a.

- Por otro lado, se puede saltar esta actividad dependiendo de los intereses que el niño/a tenga. En ese caso se puede realizar un diario de experiencias, o cuaderno en donde se plasmaran las experiencias vivenciadas en las siguientes sesiones, esto dependiendo de las características e intereses que posea el niño/a.

Sesión 2: “El superhéroe” / “La superheroína”.

Objetivo

- Fomentar en el niño/a la percepción de sí mismo de manera integral, identificando virtudes y debilidades.

Materiales

- Papel - Lápices de colores y plumones - Lápiz grafito - goma

Ejecución

- Se pide al niño/a cree un personaje inventado por el que posea un nombre, edad, y características positivas y negativas. Luego se pide al niño/niña que a través de una historia inventada por él/ella, coloquemos a su personaje en alguna situación conflictiva que permita que supere alguna de sus debilidades.

- Luego se pide al niño/niña que identifique las cualidades que coinciden entre él y su personaje, elaborando en conjunto que situaciones en su vida real permiten que supere sus debilidades potenciando las cualidades positivas que posee.

- Finalmente se refiere al niño/a, la importancia de que somos seres integrales con defectos y virtudes y que la importancia radica en que logremos ver los defectos y supéralos, “somos superhéroes de nuestra propia vida”.

Sesión 3: La influencia de los demás.

Objetivo

- Fomentar la comprensión del medio para el daño y la recuperación de nuestra autoestima.

Materiales- hoja en blanco - scotch - ficha N°1 - Ficha N°2

Ejecución

- Se inicia la sesión explicando qué es la autoestima: la autoestima es cómo se siente una persona respecto de sí misma y está estrechamente relacionada con nuestra familia y nuestro medio. Le explicamos también que cada día nos enfrentamos a cosas o sucesos que afectan a la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Por ejemplo, si nos peleamos con nuestros padres o si un amigo o amiga nos critica, cualquiera de estas situaciones puede hacerle daño a nuestra autoestima.

- Entregamos una hoja de papel, explicando que ésta representa su autoestima. Le explicamos que vamos a leer una lista de sucesos que pueden ocurrir durante el día y que le hacen un daño mayor o menor a nuestra autoestima (ficha 1).

- Le decimos que cada vez que les leemos una frase, ellos deben arrancar un pedazo de la hoja, y que el tamaño que quitan significa más o menos la proporción de su autoestima que este suceso quitaría. Le vamos leyendo las frases de forma ordenada y deben escribir el número de la frase que se corresponde a cada fragmento.

- Después les leemos las frases que recuperan la autoestima (ficha 2) y escriben la letra, que, de forma ordenada, identifica cada fragmento recuperado. A su vez se pide vaya pegando trozos según lo que considera es lo que mejora su autoestima.

- Finalmente se reflexiona junto al niño/a acerca de esto, indagando en las áreas que le generan daño y enfatizando las que recuperan su autoestima, identificando las figuras que generan ese aumento.

FICHA 1 (se va rompiendo la hoja según le afecte la afirmación)

- Discutes con tu mejor amigo/a
- Tienes una pelea con tu novio/a y no has hecho las pases
- Tu profesor/a te critica por un trabajo
- Te dicen que te vistes raro
- Tu grupo de amigos/as no cuenta contigo para salir o hacer algo
- Te golpean
- Uno de tus padres te critica y te llama "tonto"
- Te sale una espinilla en la cara
- Un amigo/a cuenta un secreto que tú le confiaste
- Te sientes enfermo/a
- Se rumorea en el colegio que tú eres un chico/a fácil
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a tu mamá
- Tienes muchos deberes
- Te insultan en el patio del colegio
- Has tomado la decisión equivocada
- Tu padre/madre te grita

FICHA 2 (se va uniendo según le agrade la afirmación)

- Te compras unos zapatos nuevos
- Un chico/a que te gusta te invita a salir
- Te sacas un 7 en una prueba
- Recibes una invitación de un amigo/a
- Te dicen que te quieren
- Te decides a pedirle a quien te gusta que salgan y te dice que sí
- Haces una nueva amistad
- Haces algo divertido
- Te conceden un premio
- Te hablan con educación y respeto

Sesión 4: "Mis redes".

Objetivo

- Identificar junto al niño/a, las figuras de apoyo que potencian una imagen positiva de sí mismo.

Materiales

- Plasticina - Hoja de block - Lápiz - Pegamento o scotch

Ejecución

- Se Realiza junto al niño personajes con plastilina que lo representan a él y a cada una de las personas que el niño identifica como potenciadores de su autoestima.
- Luego de crearlos se le pide ubicarlos en una hoja de block, como el desea ubicarlos, mostrándole luego las distancias que coloca, con el fin de identificar quien siente es más cercano/a, niveles de importancia y tipo de relación que mantienen.
- Se refuerza la premisa de que se encuentra rodeado/a de personas que lo apoyan, quieren y ayudan.
- Esta actividad se puede realizar a partir de dibujos, o figuras geométricas que identifiquen a cada uno de los personajes, dependiendo de las habilidades e intereses que el niño/a posea.

Sesión 5: "Buenas cosas mías"

Objetivo

- Promover la autoestima enfatizando los aspectos positivos del niño/niña.

Materiales

- Papel de cualquier color
- Marcadores o plumones
- Lápices

Ejecución

- Se le pide al niño/niña que escriba su nombre en la parte superior de la hoja que previamente dividiremos en seis compartimentos. En cada uno de ellos pedimos que el/la niño/niña escriba aspectos de su vida, tales como "en casa", "en la escuela", "en los talleres", "en el fútbol", "mis amigos", etc. Entonces se les pide al niño/niña que escriba o dibuje una buena cosa que hace en cada uno de esos aspectos de su vida.
- En este ejercicio el trabajo de el/la facilitador/a es constante porque lo que se pretende conseguir es remarcar las habilidades, logros, cualidades y virtudes que están ligados a esos aspectos positivos que el/la niño/niña percibe en su vida.
- Luego se pide que una vez realizada la actividad el niño/niña puede agregar algo bueno que vea en cada uno de dichos contextos.

Sesión 6: "Graduación"

Objetivo

- Facilitar en el niño/a la interiorización de una autoestima positiva de sí mismo/a, reforzando logros obtenidos en el proceso del módulo.

Materiales

- Diploma
- Cámara de fotos
- Snacks

Descripción

- Se explica al niño/a que ha nacido un nuevo niño/a, uno que se acepta a sí mismo tal como es con sus virtudes y defectos y que sabe cómo superar los dardos que nos manda la vida: "A nacido un nuevo él/ella", y eso es motivo de celebración.
- Se realiza una ceremonia de graduación en donde se entrega diploma con su nombre, reforzando sus logros, y se saca una foto la cual se colocara en su caja, diario o cuaderno, de haberlo realizado.
- Se colocan los snack y bebidas para compartir ese momento fomentando que el niño/a manifieste como se siente con este nacimiento.

Sesiones para adolescentes

Autoestima

Sesión 1: Descubriendo mi autoestima

Objetivo

- Reflexionar sobre la importancia de una buena autoestima.

Materiales

- Hoja en blanco
- Lápices de pasta

Ejecución

- Se entrega al joven una hoja que representa su autoestima. El profesional/asesor leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, el adolescente arrancará un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo pero, al revés, juntando los trozos a medida que el animador de la sesión lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.
- Se le explica que este juego se llama: "El Juego de la Autoestima"
- La instrucción es: "Tienes entre tus manos una hoja en blanco que representa tu autoestima. He aquí una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar tu autoestima. Después de cada frase, arrancarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso quitaría. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:"

- Discutes con tu mejor amigo / a.
- Tienes una pelea con tu novio /a y todavía no has hecho las paces.
- Tu profesor te critica un trabajo.
- Te dicen que vistes raro.
- Tu pandilla de amigos no cuenta contigo para salir de fiesta/carrete.
- Te golpean.
- Uno de tus padres te crítica y te llama "tonto".
- Te sale una espinilla en la cara.
- Un /a amigo /a difunde un secreto que tú le confiaste
- Te sientes enfermo /a.
- Se rumorea por el colegio que eres un chico o una chica "fácil".
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a mamá.
- Tu novio /a te pone cuernos.
- Tienes muchos deberes.
- Un grupo de amigos se burla de la forma de tus orejas o alguna parte de tu cuerpo.
- Te insultan en el patio del colegio.
- Tu equipo de fútbol pierde.
- Has tomado la decisión equivocada.
- Tu padre/madre te grita.

- Luego se le dice: "He aquí otra lista de sucesos cotidianos que pueden aumentar tu autoestima. Después de cada frase, juntarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso te haría recuperar. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

- Ganas un premio.
- Un compañero de clase te pide consejo o ayuda para resolver un problema personal.
- Te compras unos zapatos nuevos.
- Un /a chico /a que te gusta te pide salir con él /ella.
- Sacas un 7.0 en una prueba.
- Recibes una invitación de un amigo.
- Te dicen que te quieren.
- Te decides a pedir una cita a un amigo o una amiga y te dice sí.
- Haces una nueva amistad
- Te nombran delegado /a de clase.
- Haces algo divertido.
- Te conceden una beca.
- Te hablan con educación / respeto.
- Tu equipo de fútbol gana.
- Te tratan como a un adulto.
- Tu novio /a te manda una carta de amor.
- Haces deporte y te sientes fuerte y sano /a.
- Todos tus amigos dicen que les encanta tu nuevo corte de pelo.
- Tu padre se disculpa por haberte gritado.
- Vas al campo a dar un paseo y te sientes bien.
- Te hacen un regalo.

- Luego se reflexiona con el]/la joven respecto de la actividad, a través de las siguientes preguntas:

1. ¿Has recuperado tu autoestima? ¿En qué % (toda o parte)?
2. ¿Qué fue lo que más daño tu autoestima? ¿Por qué?
3. ¿Cómo podrías evitar que te dañara tanto?
4. ¿Qué fue lo que menos te dañó la autoestima? ¿Por qué?
5. ¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima? ¿Por qué?
6. ¿Cómo podemos ayudar a los demás a recuperar su autoestima?

Sesión 2: "Yo soy".

Objetivos

- Lograr que los adolescentes identifiquen que todos los seres humanos poseemos cualidades positivas.
- Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos.

Materiales

- Hoja de trabajo
- Lápices

Ejecución

- En primer lugar, el/la facilitador/a hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra "autoestima" (evaluación que el sujeto hace de sí mismo), siempre incitando primero a que el/la adolescente de su opinión o una lluvia de ideas sobre lo que significa el concepto "autoestima".
- Definición de autoestima: "La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas cualidades subjetivas, puesto que se basa en la percepción que tenemos de nosotros mismos y la que creemos que tienen los demás de nosotros, y según unas cualidades de tipo valorativo, puesto que en función de nuestras experiencias y de los valores que imperen en nuestra cultura, atribuimos a estas cualidades un valor positivo o negativo.

El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, más concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas para nosotros, así pues, padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos”.

- A continuación, el/la facilitador/a repartirá la hoja de trabajo:
- La hoja de trabajo consistirá en una hoja en donde previamente estará escrita la frase “yo soy” en la parte superior y al centro de la hoja. Seguida esta frase el/la adolescente deberá escribir su nombre. Hacia abajo se escribirá la frase yo soy: _____ unas 20 veces, donde el/la adolescente escribirá diferentes cualidades positivas que él/ella reconoce de sí mismo/a.
- Se le indica las siguientes instrucciones: “Vas a escribir características tuyas que consideres que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). Luego se comparte lo que se escribió con el facilitador y se habla sobre cada una de las características escritas.
- Finalmente, el/la facilitador/a pregunta a el/la adolescente las dificultades que ha tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de encontrar características positivas en él/ella mismo/a. Se Explica que a la mayoría de las personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente. Se introduce la idea fuerza de que lo que hay que tratar de hacer es realizar una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.

Sesión 3: "Mis cualidades positivas"

Objetivo

- Identificar cualidades positivas en sí mismo/a

Materiales

- Hoja de trabajo
- Lápices

Ejecución

- Se entrega la hoja de trabajo (adjunta al final de la sesión), a el/la adolescente y se dan las siguientes instrucciones:

1: El/la adolescente deberá leer la lista de cualidades personales, y cada vez que encuentre una que en alguna medida posee, le pondrá un pequeño guion a la izquierda del número.

2: Ahora el/la adolescente leerá solo las cualidades que ha señalado con un guion y rodeará los guiones de un máximo de siete cualidades que considere más destacables en su propia persona.

3: De las siete que ha destacado como máximo, ahora rodeará las tres cualidades que para él/ella son más importantes. Para ello rodeará el número de estas cualidades.

- Por último se entabla una conversación sobre como el/la adolescente logro reconocer estas cualidades y de qué forma cree que estas cualidades le han servido para conseguir sus objetivos en diferentes áreas de su vida.

1. Soy un buen amigo o amiga
2. Escribo bien
3. Tengo buena memoria
4. Pienso antes de actuar
5. Soy constante en las cosas que empiezo
6. Soy deportista
7. Soy buen compañero o compañera
8. Soy colaborador o colaboradora
9. Escucho los demás
10. Sé guardar un secreto
11. Comparto con los demás
12. Me esfuerzo
13. Bailo bien
14. Soy limpio o limpia
15. Tengo unos ojos bonitos
16. Canto bien
17. Soy bueno o buena en algunos juegos
18. Leo bien
19. Tengo buenas ideas
20. Se me dan bien las Matemáticas
21. Aprendo canciones con facilidad
22. Soy ordenado u ordenada
23. Se me da bien el Inglés
24. Dibujo bien
25. Tengo un pelo bonito
26. Cuido mi salud
27. Caigo bien a los demás
28. Soy guapo o guapa
29. Me porto bien en casa
30. Soy fuerte
31. Me relaciono con la gente con facilidad
32. Tengo buen humor
33. Soy cuidadoso o cuidadosa con las cosas
34. Soy comprensivo o comprensiva con los demás
35. Me gusta ayudar a los demás
36. Soy responsable
37. Me concentro con facilidad
38. Soy trabajador o trabajadora
39. Hablo bien en público
40. Las dificultades no me desaniman
41. Me acepto como soy
42. Defiendo mis ideas
43. Tengo buena imaginación
44. Es difícil que me desanime
45. Me gusta mi aspecto físico
46. Me intereso por las noticias
47. Soy educado o educada
48. Aprendo con facilidad
49. Consigo lo que me propongo
50. Reconozco mis errores
51. Me entretengo con facilidad
52. Aprendo de los errores
53. Intento resolver mis propios problemas
54. Tengo capacidad de motivarme
55. Soy alegre
56. Suelo defenderme de las injusticias
57. No me dejo llevar por los demás
58. Me gusta aprender cosas nuevas
59. Ayudo en casa
60. Soy buena persona

Sesión 4: “Las cualidades que los demás ven en mí”

Objetivo

- Identificar la percepción que el/la adolescente tiene acerca de lo que los demás opinan sobre él/ella, o acerca de las cualidades que ven en él/ella.

Materiales

- Hoja de trabajo
- Hoja blanca
- Lápices

Ejecución

- El/la adolescente deberá escribir en una hoja blanca las personas que son más significativas para él/ella (pueden ser amigos/as, familiares, etc).
- Luego en la hoja de trabajo (adjunta en al final de la sesión anterior), marcará las cualidades que ella/el cree que los demás ven en ella/el. Luego se hablará de la elección que hizo junto a el/la facilitador/a. Al final de la sesión se le pedirá que escoja al menos tres personas de la lista y pida a estas personas que escriban una breve carta sobre las cualidades positivas que el/la adolescente posee. Estas cartas deberá traerlas la sesión siguiente.

Sesión 5: "Las cartas"

Objetivos

- Realizar una comparación entre lo que el/la adolescente reconoce como sus cualidades positivas (competencias, habilidades), y las que reconocen las personas que el/la adolescente considera como significativas en su vida.
- Generar una instancia en donde el/la adolescente será testigo de lo que las demás personas valoran en él/ella.

Materiales

- Hojas de trabajo de las dos sesiones anteriores
- Cartas escritas por personas significativas
- Hoja blanca
- Lápices

Ejecución

- Primero se partirá revisando la hoja de la primera sesión en la que se comenzó a utilizar la hoja de trabajo (sesión 3). Se leerán las cualidades que el/la adolescente reconoció en si misma/o.
- Luego se leerá la segunda hoja de trabajo respecto de las cualidades que el/la adolescente cree que los demás ven en él/ella. Después de esto se deben leer las cartas que escribieron las personas significativas y se debe hacer una comparación entre lo que el/la adolescente cree que los demás ven en él/ella y lo que las personas reconocieron en el/la adolescente. Se entabla una conversación sobre este punto y se le explica que la siguiente sesión si él/ella lo desea tendrá la oportunidad de compartir los nuevos descubrimientos que ha hecho de sí mismo/a con personas que él/ella considera significativas. Se realiza otra lista con las personas que el/la adolescente quiere invitar a sesión y que serán "los testigos externos" del cambio que ha vivenciado el/la adolescente.

Se le explica que deberá realizar una invitación por carta, mail u otro medio a estas personas para la próxima sesión. Por último el/la adolescente escribirá un

documento o carta en la hoja en blanco donde se evidencie el cambio que ha tenido a lo largo de las sesiones y sobre los nuevos descubrimientos que ha hecho sobre sí mismo/a (es importante guardar este documento, ya que se utilizará en la siguiente sesión).

Sesión 6: "Ceremonia de definición/Ceremonia de los testigos externos".

Objetivos

- Una ceremonia implica un antes y un después, un paso a otra etapa, una transición
- Este mapa permite que participen los miembros de la comunidad, lo que fomenta el sentido de pertenencia.
- Es un reconocimiento al cambio en el/la adolescente
- Este mapa tiene como objetivo que el/la adolescente comparta con otras personas significativas para él, los nuevos descubrimientos y cambios en la construcción de su identidad/autoestima/auto concepto.
- Es una forma de amplificar los cambios.

Ejecución

- Una vez en sesión se prepara a los testigos explicándoles que deben "escuchar atentamente, deben mirar a los ojos y escuchar en silencio".
- Se les explica que no se pueden emitir juicios respecto del relato de el/la adolescente, deben evitar comentarios sobre "si está bien o está mal".
- Se le pide que elijan una oración, frase o palabra de todo lo que escucharon.

- Uno a uno se les pregunta:

a) ¿Qué frase rescataste de lo que mencionó [nombre de el/la adolescente]?

b) ¿De qué forma te resuena?

c) ¿Con que de tu propia vida relacionas esta frase?

d) Cuéntame una historia que hable o tenga relación con esta frase (así estas historias se entrecruzan, generando el sentido de pertenencia).

- Cada uno de los participantes le pone un nombre a su historia. Ej: "La valentía ante todo".

- A el/la adolescente se le pide que explique que le resuena de todo lo que los testigos externos dijeron. El/la adolescente puede escoger una historia o referirse a todas.

Identidad:

Sesión 1, 2 y 3: Mi Biografía

Objetivo

- Visualizar a través del autoreporte, cómo percibe de manera particular su historia el/la adolescente. Este ejercicio es una forma no amenazante de comunicar aspectos personales y familiares, además de encontrar elementos comunes en las historias, así como cosas propias y únicas de cada uno. Lo que normaliza, minimiza las estigmatizaciones y promueve un sentido de identidad.

Materiales

- Cartulinas de diversos colores - Cosas para decorar (tempera, pinceles, brillo, escarcha, lentejuelas, goma eva, etc). - Lápices de colores, de tinta, lapiceras, etc. - Hojas en blanco para llenar la carpeta

Ejecución

Sesión 1: Durante el inicio de la sesión se le explicará a el/la adolescente que se realizará una bitácora o libro donde se escribirá su biografía. Se introduce la idea fuerza de que la biografía es muy importante ya que representa nuestra historia, y re- escribir nuestra historia en un libro o bitácora es de mucha ayuda, ya que nos permite contar la misma historia que conocemos de distinta manera, enfatizando aspectos que en la actualidad valoramos más y antes no visualizábamos, además nos ayuda a ver cómo hemos crecido y nos hemos desarrollado en el tiempo, pero sin perder de vista la importancia que ha tenido el pasado en quienes somos hoy.

- La **sesión 1** está enfocada principalmente en la construcción y decorado de la carpeta o bitácora, que será construida en base a cartulinas de colores, y dentro tendrá hojas blancas. El decorado es libre y a elección de el/la adolescente. Lo

importante es que el/la adolescente se identifique con su bitácora/libro, que siente que lo/la representa.

Sesión 2: Durante esta sesión se invita a el/la adolescente a completar la prima hoja del libro/bitácora, detallando sus datos generales (nombre, edad, número de teléfono, dirección, email, Facebook, sus mejores amigos/as, actividades que realiza en la actualidad, música favorita, película favorita, artista favorito/a, etc). Una vez que éste trabajo acaba se pasa a la siguiente parte de la actividad.

- En las siguientes hojas se le pide a el/la adolescente que escriba las cosas, los eventos, incidentes, recuerdos positivos o negativos más importantes de su vida, por ejemplo, cuando entraron al colegio la primera vez, cuando hicieron un viaje largo, cuando fueron de visita a un lugar que les sorprendió mucho, etc. La idea es ir creando una narrativa de su historia ordenada en el tiempo. En general los/las adolescentes del grupo preferirán escribir una historia con las experiencias que fueron más significativas para ellos/ellas. Pero los ejemplos anteriores pueden servir como guías. La idea es que el libro/bitácora contenga variadas historias que sean significativas para el/la adolescente.

Sesión 3: Durante la tercera sesión el/la adolescente hará un listado en la bitácora/libro de todas las personas que son importantes para él/ella, y que siente que han contribuido a ser quién ella/él es en la actualidad. Luego anotara todos los datos que ella/él conozca de estas personas (como sus edades, gustos, intereses, etc). Por último escribirá diferentes historias que ha vivenciado con cada una de las personas de su lista, agregando al final de cada historia que es lo que ella/Él ha aprendido de esta persona que incluyó en su bitácora/libro. Luego de esto se reflexiona sobre como lo que ha aprendido el/la adolescente de estas personas ha servido para el desarrollo de quien ella/él es hoy en día.

Sesión 4: "Mi Mundo"

Objetivo

- Ayudar a los/las adolescentes a identificar diferentes partes que componen su mundo, elementos que conforman parte de su identidad.

Modalidad

- Modalidad 1: Se puede hacer en forma de Collage
- Modalidad 2: Se puede realizar como un puzzle, designando cada pieza en las diferentes partes que componen su mundo.

Materiales

- Cartulina para hacer un poster
- Marcadores, lápices
- Revista para recortar
- Tijeras
- Pegamento
- Papeles de colores

Ejecución

- En esta actividad el/la adolescente hará un poster (medio pliego de cartulina) con fotos, recortes o dibujos, palabras, etc. Todas las cosas que representen. Todo lo que conforma parte de su mundo personal, familiar, escolar, social. Una vez realizado el trabajo se comparte con el/la facilitador/a y se dirige la discusión hacia las cosas importantes de la vida de el/la adolescente, y de las diversas cosas que conforman su mundo. Lo más importante, lo menos importante, etc.

Sesión 5 y 6: Árbol de la vida

Objetivos

- El árbol de la vida constituye una instancia para hablar de las dificultades desde un lugar seguro.
- Es una actividad lúdica, donde se trabaja la re – construcción de la identidad desde las competencias y habilidades.
- En el árbol de la vida se trabajan distintas temáticas como la re-construcción de la identidad, el auto concepto, la autoestima, las habilidades, competencias y las redes.

Ejecución

Sesión1: La primera sesión está especialmente dedicada a la construcción del Árbol. En un primer momento se debe dibujar el árbol de la vida, se les invita a los individuos a dibujar un árbol, este árbol debe tener ciertas características:

- **Raíces:** de donde vienen los individuos, pueblo, ciudad, hogar, sus orígenes, familia, historias familiares (ej: los [inserte apellido] son chistosos, les gusta relatar historias, etc). También se incluye alguna canción o baile que caracterice a la familia.
- **Frutos:** regalos materiales o espirituales que han sido importantes en la vida del individuo, ejemplo: una muñeca, comprensión, escucha, etc.
- **Flores:** cosas que hago por los demás, ejemplo: poner la mesa, cuidar, entregar amor, botar la basura, apoyar, son los regalos que entregamos a los demás.
- **Tierra:** lo cotidiano, donde vives hoy, y las actividades que se realizan diariamente.
- **Ramas:** compromisos, esperanzas, sueños.
- **Hojas:** Personas importantes, amigos, familiares, mascotas, personas que han muerto y que son significativas, etc.

- **Tronco:** Nuestras habilidades, competencias, gustos, intereses, ejemplo: saber cocinar, ayudar a los demás, ser bueno en artes o escribiendo, etc.

Sesión 2: Se exponen los árboles en una pared y cada individuo presenta su árbol, el terapeuta o la persona que guía la actividad debe ir conectando las historias y las distintas partes del árbol. Ejemplo: Si en el tronco dice: sé cuidar a los demás, se le pregunta: ¿Cómo aprendiste a hacer eso? ¿En qué formas lo aplicas en tu vida diaria? ¿Alguna de las personas que están en las hojas te ha enseñado esa habilidad? ¿Cómo el cuidado se ha vuelto algo importante para ti? ¿Qué crees que diría [nombre de la persona que está en las hojas o en las raíces] si te viera hoy cuidando a otros? ¿Qué opinión tendría esta persona de ti? Ahora que sabes que eres bueno para [habilidad], ¿Qué te dice esto de ti mismo? Y así se va preguntando.

- Luego se expone la metáfora del "bosque de la vida", ya que los árboles se encuentran juntos en la pared. Se les explica que cuando los árboles están juntos en el bosque pueden darse mutuo apoyo cuando vienen las tormentas (esto hace que el individuo se visualice en un grupo o comunidad, pierda la individualidad y no se vea como "solo").

- Una vez que ya se habló de las habilidades y competencias y se establece un lugar seguro en "el bosque de la vida", se comienza a hablar de lo que le sucede a los árboles en ciertas ocasiones. Se les pregunta a los individuos que les sucede a veces a los árboles: ¿se secan? ¿se los lleva el viento? Se le pide a cada persona que diga lo que a veces le pasa a su árbol ¿se siente solo?

¿les falta la luz del sol? - Se habla de la metáfora del bosque nuevamente, y de que cuando los árboles están junto a otros árboles, se resguardan en un bosque seguro. - También se introduce la idea de que todos los árboles son distintos.

- Se habla de cómo los árboles han logrado resguardarse cuando vienen las tormentas, y de como con las competencias que se encuentran en cada uno de los troncos han logrado salir adelante.

Nota: En el caso de los niños/niñas o adolescentes, este/esta puede invitar a una persona significativa para él/ella mientras expone su árbol de la vida, así también se amplía la identidad re construida del niño/niña desde las habilidades. En la finalización de la actividad se le entrega a el/la adolescente un documento, certificado o diploma. También se pueden crear canciones, o alguna actividad de cierre.

Unidad 3: Destrezas Comunicativas y Habilidades Sociales

La importancia de este módulo se justifica por el hecho de que niños, niñas y adolescentes que han sufrido directa o indirectamente las consecuencias de la violencia, presentan gran dificultad en compartir su mundo interior, sentimientos y pensamientos.

Las actividades aquí propuestas pueden ser usadas para la comunicación de sentimientos, conseguir que unos hablen y compartan con otros, mejorar destrezas sociales y practicar destrezas verbales y de escucha.

Sesión 1: "Cuento, Cuento".

Objetivo

- Promover buenas destrezas comunicativas de escucha y memoria.

Materiales

- Un cuento corto no conocido (ojalá en formato libro 4 o 5 páginas).

Ejecución

- Instruir en el inicio de la sesión al niño/niña sobre el objetivo de esta actividad. La idea es que pueda valorar su capacidad de memoria y concentración.
- Leer el cuento al niño/niña, pero antes instruirle acerca de que debe escuchar el cuento atentamente. Una vez que se ha leído el cuento, informarle al niño/niña que se jugará a un nuevo juego.
- El juego seleccionado puede ser de todo, desde ver cuánto se mantiene en el aula hasta juegos de mesa. Permitir al niño jugar algunos minutos para luego volver a leer el cuento. Al leerlo, se detendrá la lectura en algunos párrafos y se les preguntará al niño/a que pasa después. Entonces, se le permite imaginar que

ocurre después antes de continuar a la siguiente página (si el cuento está en formato libro).

- Invitar al niño/a finalmente a conversar en torno a las siguientes preguntas:

1. ¿Fue fácil o difícil para ti recordar lo que decía el cuento?
2. ¿Qué significa escuchar a alguien?
3. ¿Qué significa oír algo?
4. ¿Cómo te sientes cuando le hablas a alguien y la otra persona no te escucha? ¿Te ha pasado?
5. ¿Por qué es importante escuchar a otros?
6. ¿Cómo sabemos que alguien nos escucha?
7. ¿Cómo podemos pedir que alguien nos escuche? Y si el otro no puede o quiere hacerlo ¿Cómo podemos hacerlo? (dar la alternativa de acudir a otro que sí nos escucha).

Modalidad

- Se puede complementar esta actividad con un rol playing a fin que los niños/as muestren alternativas frente a su demanda de ser escuchados, por ejemplo, pidiendo correctamente ser escuchados, insistir ser escuchado, asertivamente, acudir a otra persona para ser escuchado, etc. (sobre todo cuando quieren compartir lo que sienten o piensan).

Sesión 2: "Construyendo una escultura"

Objetivo

- Fomentar destrezas comunicativas relacionadas con la entrega y el reconocimiento de direcciones.

Materiales

- Materiales de construcción, ej: bloques de lego, palitos, etc.

Ejecución

- Se le pide al niño que se siente frente al asesor, luego se le da la indicación: "debes construir una pequeña escultura o diseño con el material".
- Cuando hayan terminado la construcción deben explicarle verbalmente al asesor como construyeron y como es su escultura.
- Luego el asesor intentará construir la escultura como la original descrita por el niño/a.
- Luego se cambia de rol, y el asesor debe construir una escultura, para luego explicarle verbalmente al niño como construyo la escultura y como es su escultura.
- Ahora es el/la niño/a quien debe intentar construir la escultura como la original descrita por el asesor.
- Terminada la actividad, invitar a los niños a reflexionar guiándose a través de estas preguntas:
 - ¿Fue más fácil para ti dar o recibir instrucciones?
 - ¿Generalmente sigues las instrucciones que se te dan? ¿Por qué si? ¿Por qué no?
 - ¿Qué haces en tu vida diaria para mostrar que tienes destrezas para escuchar?

Sesión 3: "Burujas de jabón"

Objetivo

Fomentar el control de impulsos y el manejo de la frustración dentro de una tarea en común.

Materiales

- Un bolo - Jabón líquido - Agua - Bombillas - Lana

Ejecución:

- Entregar todo el material y explicarle que su tarea es hacer burbujas (que flotan en el aire) con los materiales que se le han dado. También desafiarlo/a hacer las burbujas más grandes posibles.

Nota: el jabón y el agua puede ser mezclado para hacer burbujas muy débiles, mezclando las proporciones correctas se podrán hacer unas buenas burbujas. Si el niño/a está muy frustrado/a, invitarle a hacer el mejor cálculo entre agua y jabón.

- La cuerda y las bombillas pueden ser usadas para hacer burbujas poniendo la cuerda a través de dos bombillas y uniéndolas, dejando las bombillas los lados, conformando un cuadrado con la cuerda. Una vez hecho esto se unta en la mezcla de jabón para trata de crear burbujas. Se pueden usar las bombillas y cortarlas por la mitad para hacer las burbujas más pequeñas o simplemente usar los dedos para hacer un círculo que puede ser usado para crear burbujas.

- Una vez realizada la actividad, invitar al niño/a la siguiente discusión:

1. ¿Fue una tarea frustrante para ti? Explicar y asegurarse que el niño/a entienda el término frustración. Si fue o no así ¿Por qué?

2. ¿Qué hacemos cuando estamos frustrados?

3. ¿Cómo otros nos pueden ayudar?
4. ¿Fue necesario trabajar con otros para hacer esta tarea? ¿Por qué si o por qué no?
5. Trabajar con otros ¿hace menos frustrante el trabajo?
6. ¿Cómo te sentiste durante la actividad?

Sesión 4: "Esculturas Respetadas"

Objetivo

- Fomentar el respeto al trabajo y esfuerzo ajeno.

Materiales

- Plastilina de varios colores, si no es posible, se puede utilizar también un material que se seque al aire para conservar las figuras creadas.

Ejecución

- Los materiales se ubican en el centro de la sala y luego se le da la siguiente instrucción: cada uno (el asesor/hora y el niño/niña crearán una pequeña escultura con el material disponible. No hay reglas para esto. Puede ser una forma abstracta, un objeto, un animal, etc. Una vez que cada uno la ha terminado, pasará la escultura al compañero. Una vez recibida la figura se puede cambiar agregando o haciendo cualquier cambio que se les ocurra. La única regla es que no puede destruir su estructura básica o su esencia...

Por lo tanto, el niño/a y el asesor/ora tendrán la oportunidad de cambiar y transformar el trabajo de cada uno con un límite.

- Una vez terminadas las esculturas, se dirige la conversación en el intercambio de experiencias concentrándose en los sentimientos que se generaron al entregar

y al recibir la propia figura ya transformada por el otro, en los comentarios y las críticas, sobre todo en la forma de hacerlas sobre el trabajo creativo del otro/a.

Módulos de Intervención Familiar

Temas para trabajar con la familia

Concepto de familia:

Se trabaja en 2 sesiones con la familia sobre su concepción respecto de lo que es "una familia" o de cómo debería ser "una familia".

Sesión 1: La Cazuela

Objetivos

- Fortalecer la autoestima familiar, permitiendo que todas las personas se reconozcan como parte de una familia, independiente de su estructura, y que valoren las características de ella.
- Analizarlas particularidades de la propia familia, identificando características singulares y fortalezas.
- Reflexionar en torno al concepto de familia, comprendiendo las diversidades de cada una.

Ejecución

- Se introduce la idea de la familia, enfatizando la necesidad de reflexionar sobre el concepto y la experiencia de pertenecer a una familia. Todas las familias, como los árboles de una misma especie, son diferentes, pero siguen siendo árboles. Para comenzar se realizará la actividad *La cazuela* (puede ser basada en otro plato típico, según la región).
- Se le entrega a la pareja o familia la hoja de "mi receta para la cazuela", y se les invita a escribir la receta de cazuela que cada uno conoce. Se deben detallar los ingredientes y los pasos para hacerla.
- Luego se comparten las recetas para acordar una en común.
- El asesor promueve la reflexión:

- ¿Existe un tipo de cazuela? ¿Podieron acordar ingredientes esenciales de la cazuela?
- A continuación se invita al grupo a reflexionar: ¿Existe un tipo de familia? ¿Se pueden identificar elementos esenciales de una familia?
- Posteriormente se realiza un plenario para conversar en conjunto: ¿Cómo definir el concepto de familia?
- El/La monitora/monitor/Asesor/asesora concluye el momento con las siguientes ideas:
 - Existen diferentes tipos de cazuela e, igualmente, diferentes tipos de familia. Por ejemplo: parejas sin hijos, familias extensas, familias monoparentales, etc. Todas son familias por igual.
 - Como sucede con las recetas de cazuela, existen *ingredientes* esenciales para ser familia, como: la existencia de lazos afectivos y significativos, y la función de protección y seguridad.
 - Diversas son las definiciones construidas para hablar de familia. De acuerdo a la Comisión Nacional de la Familia (1992), se entiende una familia como el sistema social formado por personas unidas por vínculos, ya sea de consanguinidad (hermanos), filiación (padres e hijos, sean estos biológicos o adoptados) y/o alianza (convivientes o matrimonio).

Sesión 2: La Maqueta de Mi Familia

Objetivo

- Analizar las particularidades de la propia familia, identificando características singulares, fortalezas y aspectos por mejorar.

Ejecución

- El asesor/asesora invita a la familia a crear, personalmente, una maqueta o escultura que represente a su familia. Para ello, podrán utilizar una variedad de materiales que se ofrecen: revistas, hojas, lápices, tijeras, cilindros de papel higiénico, envases plásticos, palitos de helado, cartones, etc.
- Cada persona realiza una maqueta, incorporando en ella elementos que grafiquen las características de su familia.
- Al finalizar los trabajos, se realiza un círculo y se ponen los trabajos al centro. Las personas, libremente, comentan como les resultó realizar el trabajo y que quisieron expresar. También pueden comentar (con respeto y cuidado) como interpretan las esculturas de las otras.
- Preguntas que ayuden a la reflexión pueden ser: ¿Que les gusta de su familia? ¿Por qué? ¿Qué les gustaría cambiar?

La Crianza:

Se trabaja en **cuatro sesiones** con la familia sobre el concepto que ellos/ellas poseen de Crianza.

Sesión 1: Lluvia de ideas sobre la crianza

Objetivos

- Analizar el estilo de crianza de los adultos, reflexionando sobre la forma en que priorizan, potencian y complementan las distintas áreas del desarrollo de los niños y niñas.
- Reconocer a través de la experiencia parental, el estilo de crianza que sustenta la relación adultos/niños.
- Definir en conjunto la crianza, relacionando este concepto con las necesidades y desarrollo de niños y niñas.

Ejecución

- Se le pregunta abiertamente a la pareja o al adulto responsable que entiende por crianza. Las respuestas se van anotando en un papelógrafo. La idea es ir construyendo el concepto de crianza y definiendo el rol de los padres en ella.
- Posteriormente se promueve una reflexión en torno a la crianza relacionada con la propia experiencia de los adultos con sus niños y niñas. Luego cierra este primer momento con las ideas más importantes:
- La crianza es una función de padres y madres, o adultos responsables de niños y niñas.
- La crianza busca dar respuesta a las necesidades integrales de niñas y niños, por lo que debe abarcar tanto el desarrollo socio afectivo, intelectual, físico y valórico.
- Cada grupo familiar da énfasis a ciertos aspectos de la crianza de acuerdo a las historias personales, las características de cada familia y de cada niña y niño.

- No hay un estilo bueno, ni malo; lo importante es buscar un equilibrio entre todos los aspectos mencionados.

Sesión 2: Collage

Objetivo

- Promover la reflexión en torno al propio modelo de crianza en función de las áreas de desarrollo y las prácticas de crianza.

Descripción

- A cada miembro de la pareja se le entrega un papelógrafo que tenga como título un área del desarrollo del niño y la niña que la crianza debe abordar: Desarrollo afectivo, desarrollo cognitivo, desarrollo físico, desarrollo valórico.

- Cada persona debe realizar un collage a partir de materiales que le serán entregados (revistas, diarios, tijeras, pegamento, papelógrafo, etc.) sobre como ellos en la práctica abordan el desarrollo del área designada.

- Plenario: una vez que cada miembro de la pareja ha terminado su collage, lo presentan en plenario y comentan el significado de lo representado.

- **Las preguntas guías para la monitora/monitor en este momento pueden ser:**

- ¿Cómo fue para el grupo desarrollar el área designada?

- ¿Qué importancia le atribuyen al desarrollo de esa área?

- ¿Se encontraron con diferencias sobre lo que significa esa área? ¿Cuáles?

- ¿En que coincidieron?

- De los aspectos expuestos, ¿cuáles realizan realmente y cuáles no?

- ¿Qué área observan más fortalecida en la crianza de sus niños y niñas?
- ¿Qué área observan menos fortalecida en la crianza de sus niños y niñas?
- ¿Qué prácticas les gustaría incorporar?
- ¿Qué prácticas les gustaría cambiar?
- ¿Qué aspectos de lo discutido les llama la atención?

Sesión 3: Los Adultos Significativos

Objetivos

- Presentar la figura de los adultos significativos como personas importantes para todos los niños y como ellos inciden en la manera que hoy ejercemos nuestras labores de crianza.
- Analizar experiencias de la infancia con adultos significativos, para comprender desde allí la actual forma de crianza: sus fortalezas aspectos positivos (para incorporar y aprovechar), y sus debilidades o aspectos negativos (para mejorarlos).

Ejecución

- La actividad se basa en recuperar los recuerdos personales de cada miembro de la pareja en torno al concepto de figuras significativas y compartirlo.
- La actividad tiene el siguiente desarrollo:
 - a. El moderador/moderadora presenta a cada miembro de la familia una línea de vida que ayudará a graficar el concepto.

b. Solicita a las participantes que personalmente escriban el nombre de las personas importantes en su infancia y juventud. Luego cada uno comparte quienes son esas personas.

c. Posteriormente se relaciona el concepto de adultos significativos con el nombre de la sesión, "*Las raíces de mi árbol*", y cierra esta actividad con las siguientes ideas:

Ideas Fuerza:

- Durante la vida en general, estamos rodeados de personas, algunas pasan sin dejarnos huellas y otras las dejan en forma duradera.

- Cuando somos niñas/niños, muchas veces es difícil filtrar las experiencias, por lo que somos más sensibles a lo que nos pasa y a como los adultos se relacionan con nosotros. Hay personas que dejan huellas en nosotros, según como nos trataron y como nos hicieron sentir.

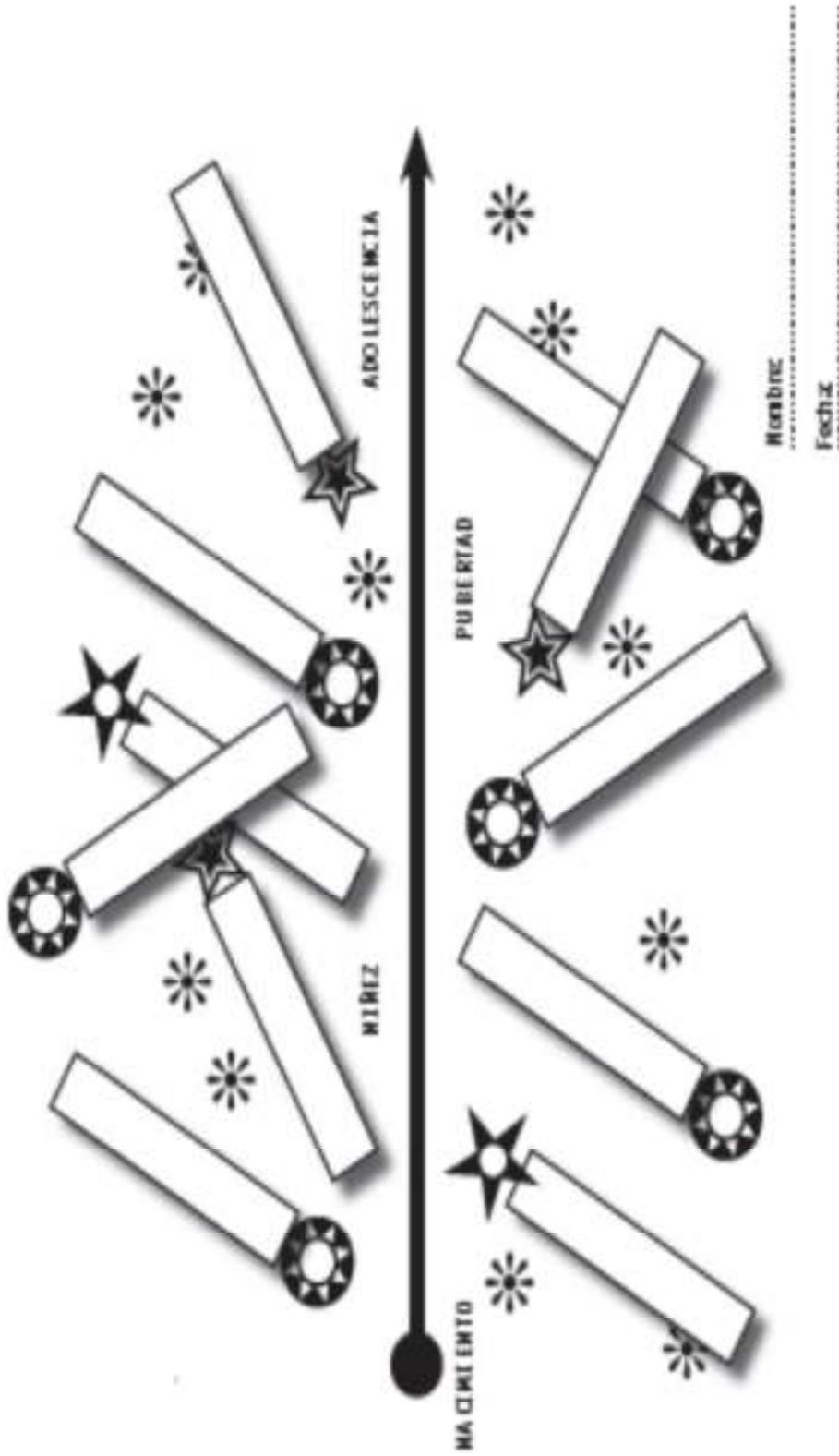
- Estas personas adultas influyeron en que seamos los hombres y mujeres, padres y madres que hoy somos. Son nuestras referentes de lo que queremos y no queremos hacer con nuestros niños y niñas.

- Hoy la invitación es a mirar en nuestra infancia y buscar que podemos aprender como padres y madres de esas experiencias. Queremos acudir a esa constelación de adultos que nos rodearon en la infancia, nos enseñaron y nos cuidaron, cada uno con su manera particular de ver las cosas.

• Los astros de la línea de vida (estrellas, soles, meteoritos) representan la CONSTELACION DE ADULTOS SIGNIFICATIVOS en nuestra infancia, aquellos adultos que dejaron huellas en nosotros.



CONTELACION DE ADULTOS SIGNIFICATIVOS



Sesión 4: "Mis Recursos Mis Desafíos"

Objetivo

- Que la pareja o la familia pueda centrarse en si misma e identificar un recurso y un desafío en la forma de educar y relacionarse con sus hijos e hijas, de acuerdo a lo visto en la sesión.

Ejecución

- Esta es una actividad individual, que sintetiza propositivamente el tema de las influencias que queremos ejercer.

- La actividad tiene el siguiente desarrollo:

- Para esta actividad se sugiere poner música suave de fondo, de manera de generar un ambiente de tranquilidad que propicie la reflexión. Se le entrega a cada participante un recorte de cartulina (con forma de raíz) y se le pide a cada una que elija para escribir:

- Un mensaje que reconocen utilizar con sus hijos e hijas y que valoran positivamente (un recurso).

- Un mensaje que reconocen utilizar, pero que quieren cambiar (un desafío).

- Una vez que han terminado, se invita a la pareja o a la persona que quiera compartir lo escrito en su raíz.

Comunicación:

Se trabaja en **1 sesión** con la familia respecto de cómo interactúan.

Sesión 1: Aprendiendo a ser tolerantes.

Objetivo

-Fomentar en los adolescentes y sus familias actitudes de tolerancia y respeto hacia la opinión del otro.

Materiales

- Copia del Texto "Aprendiendo a ser Tolerante"
- Lapicera para cada participante

Ejecución

- El profesional de área social da la bienvenida a la familia e inicia la actividad entregando una copia del texto "Aprendiendo a ser Tolerante" para cada participante, inmediatamente solicita a uno de los miembros del núcleo familiar leer en voz alta el texto.
- Al terminar, el profesional les da unos minutos para que cada uno conteste en forma personal las preguntas que contiene el texto. Posteriormente a esto, el profesional invita a los participantes a un espacio de reflexión que consiste en leer las respuestas de cada persona y luego de ello comentarlas permitiendo que cada participante exprese sus opiniones y reflexiones sobre el tema.

- TEXTO ADJUNTO EN PÁGINA SIGUIENTE

“Historias de Juan, el súper papá, y su familia”

Todo el mundo lo dice: “Juan es un hombre bueno, honrado e íntegro”. Todo un súper papá. Juan está felizmente casado con María y tiene tres hijos: Joaquín (16 años), Raquel (15 años) y Manuel (14 años).

Juan es siempre puntual en su trabajo. Bueno..., casi siempre. Algunos lunes se pone “enfermo”. Sus compañeros le creen, porque Juan es un hombre bueno.

Suena el teléfono. Su cuñado ha tenido un accidente. Juan toma su coche para llegar pronto al hospital. ¡Vaya, la salida del garaje se encuentra taponada: una furgoneta se halla descargando!

- Apártese, que tengo prisa, dice Juan.
- No se impaciente, hombre, le responde el conductor de la furgoneta.
- Tengo mucha prisa. Apártese o llamo a la grúa.
- En seguida terminamos, hombre.

Juan llama a la grúa. Multa y todo lo demás. El conductor grita:

- ¡Malaleche, cabrón!

Juan no replica. Juan cree que las normas están para cumplirlas, y son normas para todos.

A Joaquín, el hijo mayor de Juan, no le gusta el fútbol ni el baloncesto, prefiere entretenerse haciendo colecciones y trabajos manuales en casa. En su clase, lo más “in” es ser hincha del Real Madrid y ver los partidos de la NBA. Un día, en una discusión tonta, un compañero le dice: “eres un tío raro, no hay quien salga contigo”. Joaquín se siente dolido. Piensa que aunque no le gusta ir a jugar al fútbol, estaría encantado en quedar con sus compañeros de clase para ir al cine.

De regreso del trabajo, Juan entra a comprar tabaco. Deja el coche donde puede. ¡Cómo está la circulación!

Llega por detrás un auto y comienza a sonar la bocina.

- ¡Apártese, hombre, que molesta!
- ¡Un poco de paciencia. Que ya voy!, responde Juan.
- Apártese, o llamo a la grúa.

Juan escucha la amenaza. A Juan le duele. Él es un hombre comprensivo con los otros, y le duele que los otros no sean comprensivos con él.

Manuel, el menor de los hijos de Juan, es llamado "marica" por casi todos los compañeros de su clase porque tiene modales que parecen "afeminados" a los demás. Manuel se enfada y contra ataca insultándoles o pegándoles. La cosa empeora. Juan ha sido citado a las siete de la tarde por el director del colegio del chaval. Son las 19,30 cuando el director le recibe.

- ¿Sabe Ud. qué hora es?
- Sí, las siete y media.
- ¿Cree Ud. que tengo el tiempo para perderlo?
- Discúlpeme, no he podido...
- No valen las disculpas. ¿Qué seriedad enseñan Uds. a los alumnos, si Uds. mismos son los primeros que no cumplen?

Para Juan hay que predicar con el ejemplo, incluso en los pequeños detalles.

María, la mujer de Juan, es militante política de un partido de derechas. Hoy en el trabajo, discute con varios compañeros y uno le suelta: "eres una facha asquerosa". Ella le responde: "y tú un comunista endemoniado". Juan está enojado por la poca tolerancia que hay en algunos ambientes de trabajo.

Juan preside la comunidad de vecinos de su casa. Una familia gitana va a vivir en el ático. Se convoca una junta de la comunidad.

- ¿Qué sabemos de ellos? Pueden ser unos ladrones

- No estamos seguros.
- En todo caso, seguro que son unos guarros, y nos van a dejar la escalera y el ascensor hechos una porquería.
- Pueden ser un peligro.

Como presidente, Juan ha de velar por la seguridad de los vecinos. Juan siempre piensa en los demás. Además, es un demócrata.

- No podemos admitir un peligro en nuestra casa, asevera Juan.

Raquel, la hija de Juan, mide 1,55 y pesa 63 Kg. Sus compañeras han acabado acomplejándola porque le dicen cada poco que es una enana regordeta. Raquel ha perdido seguridad en sí misma y no quiere ir a las fiestas con sus compañeras. Juan es un buen padre, que se preocupa de su hija y decide apuntarla a un gimnasio. No todos los padres se desviven por sus hijos como Juan.

FICHA DE PREGUNTAS EN PÁGINA SIGUIENTE

HOJA DE PREGUNTAS:

- ¿Es coherente Juan en todo momento?

- ¿Qué posibles prejuicios hemos descubierto en el texto?

- ¿Y qué comportamientos intolerantes?

- ¿Cómo se debería afrontar cada situación intolerante del texto aceptando las diferencias?

- Pasando a la vida real, enumera tres situaciones de intolerancia con las que te has encontrado en tu entorno cercano y sugiere propuestas para resolverlas:

1. _____
2. _____
3. _____

Género (Para trabajar con los Padres/Cuidadores)

Se trabaja con los padres durante **seis sesiones**, la temática de género.

Sesión 1: "La Historia de Pepito y Pepita"

Objetivo

- Identificar los roles, los sentimientos, las emociones y las actitudes atribuidos a hombres y mujeres y su relación con la equidad e igualdad de género.

Materiales

- Hoja de Lectura
- Hoja de Trabajo
- Lápices

Desarrollo

- El profesional distribuye una fotocopia a cada padre y madre con la "Historia de Pepito y Pepita". Luego de que los padres lean la historia, se le entrega una hoja en donde deben completar la historia de pepito y pepita con roles, actividades, sentimientos, emociones, y actitudes que imaginan que tendrían estos personajes. Para esta actividad El/La profesional le entrega 30 min.
- Para finalizar el profesional guía un proceso en cual se analiza como la actividad puede ser aplicada en la vida diaria.

- FICHA DE TRABAJO EN PÁGINA SIGUIENTE



HISTORIA DE PEPITO Y PEPITA

Pepito y Pepita son....., El..... y
Ella..... en una ocasión sucedió
que.....
.....Ante ese hecho,
Pepito..... y Pepita..... Días después,
ambos..... Sin embargo, El.....
Por supuesto ella..... Años después,
ella.....Y
Pepito.....”

Sesión 2: "Fotolenguaje"

Objetivo

- Reflexionar respecto a la igualdad de género y a las posibilidades que la misma abre o cierra a los seres humanos.

Materiales

- 20 imágenes (fotos o dibujos) con situaciones en que hombres y mujeres, niñas y niños estén desarrollando alguna tarea o acción manipulando herramientas o jugando.

Desarrollo

- A cada padre o madre se le distribuye una imagen que muestre a hombres, mujeres, niños y/o niñas en diferentes situaciones relacionadas al trabajo, a los momentos de ocio, a los juegos y juguetes que utilizan.

- El padre, madre o ambos observan la imagen, analizando que ven, que hacen o que tienen. Posteriormente cada padre comenta lo observado.

- El profesional realiza una serie de preguntas para motivar el dialogo entre los participantes -¿Qué tipo de herramientas utilizan hombres y mujeres? ¿Por qué? -¿Es así en la vida ustedes? ¿Qué tipo de herramientas les han enseñado a ustedes usar? -¿Qué tipo de juguetes usan niños y niñas? ¿Por qué? -¿Es así en la vida de sus hijos e hijas?

- El profesional realiza una breve exposición sobre la igualdad de género, el rol que cumple el juego en ella como espacio de ensayo de roles, y la discriminación o limitación que implica la socialización dicotómica que se realiza respecto a hombres y mujeres

Sesión 3: "Análisis de los Refranes"

Objetivo

- Reflexionar respecto de la discriminación de género y la manera en que se visualiza y se transmite en la sociedad.

Materiales

- Fotocopias con las preguntas que se apuntan en la dinámica
- Fotocopias con los refranes

Desarrollo

- El profesional reparte las fotocopias con un refrán para cada Padre y Madre y la fotocopia con las preguntas:
 - ¿Estás de acuerdo con lo que plantea el refrán? ¿Por qué?
 - ¿Qué otras frases parecidas escuchaste a lo largo de tu vida? ¿De quienes escuchaste esas frases?
 - ¿Cómo caracterizan esas frases a hombres? ¿Y a mujeres? (realizar un listado breve de características atribuidas que vayan surgiendo durante la discusión.
 - ¿Son dichas características exclusivas de casa sexo?
 - ¿Qué sucede si intercambiamos esas características?
- Cada padre o madre expone.
- El profesional realiza una conclusión abordando los ejes de discriminación:
 - Equidad – igualdad
 - Socialización
 - División dicotómica por géneros

REFRANES

- MUJER AL VOLANTE...PELIGRO CONSTANTE

- LOS HOMBRE NO LLORAN

- EDUCAR A UN NIÑO ES EDUCAR A UN HOMBRE... EDUCAR A UNA NIÑA ES EDUCAR A UNA FAMILIA

- DETRÁS DE TODO GRAN HOMBRE... HAY UN GRAN MUJER

- LA MUJER GUIA... LA VIDA DEL HOMBRE

- LAS MUJERES SON EL SEXO DÉBIL

- MADRE HAY UNA SOLA... PADRE UN MONTON

- DENTRO DE CADA MUJER HAY UNA BRUJA

- LA MUJER ES REALMENTE LIBRE... EL HOMBRE ES PRESO DE SUS INSTINTOS

- LA MUJER ESTA PARA SEVIR AL HOMBRE

- EL AMOR ABARCA TODA LA VIDA DE UNA MUJER, EN EL HOMBRE EN CAMBIO ES SOLO UN EPISODIO

- ¿QUE TIENEN EN COMUN EL HOMBRE IDEAL Y SUPERMAN? NINGUNO DE LOS DOS EXISTEN

- EL HOMBRE PRUEBA SU VIRILIDAD EN UN PROSTIBULO

- UN HOMBRE NO ES AQUEL QUE TIENE VARIAS MUJERES, SINO EL QUE CONQUISTA VARIAS VECES A UNA MISMA MUJER

- EL HOMBRE PROPONE, LA MUJER DISPONE

- LA MUJER ES COMO LA SARDINA... CUANTO MAS SALADA MÁS DAÑINA

Sesión 4: "El Reloj del Tiempo"

Objetivo

- Identificar los roles dentro de la familia y su relación con la inequidad y la equidad de géneros, con la socialización y la discriminación.

Materiales

- Hojas en blanco (cantidad necesaria)
- Lápices
- Plumones
- Pizarra o cartulinas

Desarrollo

- Anotar en una hoja todas las actividades que realizan dos de los miembros de la familia, por ejemplo del padre y de la madre; o de la hija y del hijo durante un día completo con sus respectivos horarios: ejemplo: MAMÁ 6:00 se levanta 6:30 prepara el desayuno 7:00....etc. PAPÁ 6:00 se levanta 6:30 desayuna 7:00...etc.
- El profesional solicita al padre y/o madre que comparta su trabajo. Al mismo tiempo el profesional va anotando las actividades descritas en una pizarra o cartulina, dividiendo la información en dos columnas: HOMBRES Y MUJERES de manera comparativa
- El profesional propicia la participación del padre y/o madre con las siguientes preguntas: - ¿Hay semejanzas entre las actividades que realizan hombres y mujeres? ¿Cuáles? - ¿Qué pasaría si se intercambiaran las tareas? - ¿Por qué existen esas diferencias, a criterio de ustedes? ¿Qué sucede en casos en que hombres y mujeres desarrollan las mismas tareas?
- El profesional realiza una conclusión de las respuestas y las relaciona con la división sexual del trabajo, con la igualdad de derechos y oportunidades, la equidad y la solidaridad.

Sesión 5: “¿Se nace hombre o mujer?”

Objetivo

- Analizar las dimensiones que conforman la Identidad de Género, los mecanismos de transmisión y sus efectos sobre el desarrollo integral de las personas.

Desarrollo

- El/La profesional le solicita al padre o madre que recuerden por unos minutos la primera vez que tuvieron conciencia de ser una niña , distinta a un niño (en el caso de la madre) o un niño, distinta a una niña (en el caso del padre).

- El/La profesional les da unos minutos para recordar esos momentos y posteriormente les pregunta en qué momento sucedió, quién lo hizo notar, con que palabras o actitudes, etc.

- Para finalizar se le pide al padre o madre que comparta sus recuerdos dando un espacio de reflexión y análisis entre este y el/la profesional.

Sesión 6: “¿Cómo es ser mujer y hombre hoy en Chile?”

Objetivo

- Analizar las dimensiones que conforman la identidad de género femenina y masculina, los mecanismos de transmisión y sus efectos sobre el desarrollo integral de las personas.

Desarrollo

- La/El facilitador/a propone que los adultos, escriban en un papelógrafo las características y los roles más comunes de las mujeres y hombres hoy en día en Chile. Luego se comparten las descripciones y se reflexiona sobre como éstas, influyen positiva y negativamente en el desarrollo de sus proyectos de vida, es decir, qué cuestiones importantes para ellas y ellos han tenido que hacer y cuáles han dejado de hacer.

- Para finalizar el/la facilitador/facilitadora entrega algunos elementos conceptuales que permitan comprender que las identidades de género son construidas cultural e históricamente, ya que éstas han ido cambiando en el tiempo y se adoptan de diferente manera en las distintas culturas, por lo tanto, no están determinadas sólo por el sexo o la biología. Asimismo, se reflexiona sobre cómo éstos estereotipos de género influyen en la inserción de hombres y mujeres en el mundo, en las relaciones que se establecen entre ambos y en su desarrollo humano, enfatizando, especialmente, los costos para las mujeres respecto al desarrollo de sus capacidades intelectuales, laborales, deportivas, etc. En definitiva, de subordinación y renuncia que, de forma externa, se manifiesta en la violencia de género.

Se propone como una tarea final, observar críticamente como están enseñando a sus hijos e hijas a ser hombres y mujeres; también se debe comentar en familia la reflexión realizada en la sesión.

Problemas Relacionales:

Se trabaja con la familia durante **4 sesiones** para resolver distintos problemas relacionales entre los miembros del sistema.

Sesión 1: Acuario Familiar

Objetivos

- Mapa que nos permite graficar las interacciones familiares.
- Revisar con la familia la estructura familiar
- Permite ver estructura, roles, jerarquías, relaciones y límites.
- Ayuda a visualizar la percepción que tiene un miembro de la familia sobre otro.
- Se puede utilizar como herramienta de evaluación (diagnostico) o terapéutica.

Materiales:

- Una cartulina celeste o azul (El mar)
- Cartulinas de colores
- Tijeras
- Pegamento
- Cosas para decorar el fondo marino.

Ejecución

- Se le explica a la familia que vamos a hacer un acuario o fondo marino.
- Cada miembro de la familia hace un pez que los represente a cada uno
- La instrucción es: "LA FAMILIA debe decorar el fondo marino, pegando sus peces como ellos quieran y decorando el fondo marino".
- El facilitador/a a cargo de la actividad guarda silencio y observa cómo trabaja la familia:

- Observar si: ¿se piden los materiales entre ellos? ¿Qué comentarios hacen? ¿Cómo se organizan? ¿Alguien queda excluido? ¿Discuten?
- Cuando terminan se les pregunta: ¿Qué les pareció? ¿Qué les gusto y que no les gusto?
- Se trabaja sobre el acuario siempre desde la metáfora, por ejemplos, ¿Qué representa para ustedes el acuario? ¿Qué siente ese pez nadando en la dirección contraria a la que van los demás peces? ¿Qué les pasa cuando miran el acuario? ¿Sienten que este acuario los representa?

Sesión 2: "Hablar directamente entre ellos"

Objetivos

- Muchas veces en las sesiones los padres/madres (o hijos/hijas) reclaman muchas cosas de los hijos, pero dirigen la comunicación hacia el asesor/terapeuta/trabajador social u otro profesional, no comunicando esto a su hijo/a, quién queda excluido de la conversación.
- El objetivo principal es hacer que los miembros de la familia hablen directamente entre ellos, lo que a su vez tiene un impacto emocional mucho más grande, ya que es muy distinto decir: "mi papá nunca cree que lo que hago está bien", a decir: "creo que nunca puedo complacerte papá".
- Esta técnica permite movilizar a la familia y poner la mayor parte de la responsabilidad del cambio en ellos, a quienes realmente pertenece.
- Permite que el terapeuta/asesor, mantenga una posición de neutralidad y circularidad, estableciendo alianza con todos, pero a la vez con ninguno en particular.
- Es responsabilidad del facilitador encausar la conversación hacia una dirección positiva.

Ejecución

- Cuando este tipo de situaciones emerjan el terapeuta/asesor, declara que lo que está diciendo el papá/mamá/hijo/hija, es muy importante, pero cree que sería mucho más importante que se lo dijera directamente a su hija/hijo/papá/mamá de manera respetuosa.

Sesión 3: "Dibujo Familiar"

Objetivos

- Mapa que nos permite graficar las interacciones familiares.
- Revisar con la familia la estructura familiar
- Permite ver estructura, roles, jerarquías, relaciones y límites.
- Ayuda a visualizar la percepción que tiene un miembro de la familia sobre otro.
- Se puede utilizar como herramienta de evaluación (diagnostico) o terapéutica.
- Se puede repetir tan a menudo como sea necesario.

Materiales

- Una hoja grande/hojas/cartulina blanca
- Lápices de colores/lapiceras/

Ejecución:

- El terapeuta/asesor le explica a la familia que realizarán algo un poco diferente, algo que requerirá la participación de todos.
- La instrucción de la actividad será la siguiente: "No vamos a hablar en absoluto mientras hacemos esto".
- Se presenta a la familia e bloque de hojas, la cartulina o el material necesario, además de los lápices.

Primero: recuerden que deben hacer todo en silencio: "quiero que seleccionen un lápiz de color distinto al que elija cualquier otro miembro de la familia".

Segundo: "quiero que todos trabajen juntos sobre una hoja de papel (o cartulina), realizando un dibujo en conjunto.

Tercero: "después de que hayan trabajado un rato – siempre en silencio – pueden decidir que han terminado y que quieren trabajar en otro pliego. Les daré alguna señal cuando el tiempo esté por expirar".

- El tiempo en que se trabaje debe ser de cinco minutos por cada dibujo, cuando quedan dos minutos el asesor comunica esto a la familia.
- Si la familia comienza a realizar muchas preguntas el asesor a través de gestos comunica que no puede hablar.
- De manera muy clara, en esta sencilla tarea, muchas de las interacciones familiares quedarán al descubierto. Luego se deben realizar preguntas enfocadas a mostrarle a la familia su propio proceso en el dibujo familiar:

Ejemplos:

¿Cómo se comenzó el dibujo? ¿Quién decidió empezar y por qué? ¿Toma a menudo esta persona esa clase de responsabilidades? ¿cómo reaccionaron los demás? ¿Cómo dividieron el papel los miembros de la familia? ¿Permanecieron cada uno en su propio rincón? ¿Interactuaron, dejando, gradualmente, un espacio en común? ¿Se sintió alguien desplazado, excluido estorbando? ¿Trató alguien de unirse con otro? ¿Cómo ocurrió eso? ¿Es similar la forma en que usan el espacio del papel, a la forma en que usan el espacio en el hogar? ¿Cómo se comunicó la familia? ¿Hubo ocasiones en que alguien envió algunos mensajes específicos? ¿Hubo mensajes sobre la clase de dibujo que iba a ser cuando acabaran, algo que a alguien no le gustará? ¿Cómo fue la comunicación recibida?

¿Hubo algunas similitudes con la forma en que la familia se comunica usualmente?

- El asesor/ora tiene la tarea de observar de cerca a la familia, mientras sus miembros están trabajando y luego, utilizar la discusión, junto con sus observaciones, para hacer analogías con el proceso familiar en el hogar. El material es inmediato y pertinente, y constituye un útil catalizador para la exploración y el cambio.

Sesión4: "Escultura Familiar"

Objetivos

- Mapa que nos permite graficar las interacciones familiares.
- Revisar con la familia la estructura familiar
- Permite ver estructura, roles, jerarquías, relaciones y límites.
- Ayuda a visualizar la percepción que tiene un miembro de la familia sobre otro.
- Se puede utilizar como herramienta de evaluación (diagnostico) o terapéutica.

Materiales

- No se necesitan materiales, solo la participación de los miembros de la familia.

Ejecución

- El facilitador comienza diciendo:

"Vamos a hacer algo un poco diferente, que nos ayudará a saber que está ocurriendo con la familia. En primer lugar todos deben levantarse de sus asientos (El facilitador se pone de pie primero a modo de ejemplo).

"Ahora necesito que alguien haga una escultura de la familia" (Con esta consigna se introduce un ambiente de confusión general).

Se aclara: "Lo que quiero decir es que alguien, sin hablar, disponga de la familia en un grupo que – si yo estuviese en un parque paseando y lo viese- me dijera algo sobre la clase de familia que ustedes son. Quién está cerca de quién, y quién está lejos podría ser una forma de empezar. El resto de la familia tiene que dejar que el escultor esculpa. Esto significa que, cada uno y todos en conjunto, sean tan parecidos a una figura de arcilla como sea posible.

Algunos escultores han esculpido a los niños y mamás juntos, como un grupo apretado, con un papá como extraño. Otros pusieron a los adolescentes sentados en el regazo de la madre, ¿Captaron la idea? ¿Quién quiere intentarlo primero?".

- Cuando hay niños/as presentes, el asesor/ora puede agregar: "es como utilizar plastilina. Ellos son la plastilina y tú los puedes convertir en lo que quieras".

- Cuando alguien se ofrece de voluntario, el asesor refuerza la instrucción, recordando al escultor que actúe sin palabras, diciendo a los miembros de la familia que deben cooperar en silencio, etc.

- Si no surge un voluntario el asesor debe decidir quién va a empezar, comenzando con la persona que mostró mayor entusiasmo durante la instrucción.

- Una vez que el escultor esculpió el primer miembro de la familia lo demás es sencillo, cada cierto tiempo el asesor debe dar una instrucción corta que resuma la instrucción inicial, recordando que todos deben trabajar en silencio (ya que el hablar propicia distancia en esta técnica, mientras que el tacto es uno de sus resultados positivos).

- Cuando el escultor termina la escultura, el asesor le pide al escultor que se coloque a él mismo en la escultura para completar el cuadro. Se les recuerda a todos que deben permanecer intactos en la posición que quedaron, y deben guardar silencio.

- Ahora comienza la indagación por parte del asesor, mientras los miembros de la familia se encuentran en sus posiciones "esculpidos".

- Si algunos se encuentran en posiciones inconvenientes pueden estirarse un rato, para luego volver a sus posiciones en la escultura.
- El asesor indaga: "veamos si cada uno de ustedes puede decirme algo sobre cómo se siente en la posición en que se encuentra".
- Primero pregunta a la persona con la que comenzó el escultor: "¿Qué se siente estar en la posición en la cual se encuentra? ¿Cómoda? ¿Incomoda? ¿A quién puede tocar? ¿Ver? ¿Quién está lejos? ¿Se parece esta posición a la forma en que usted se siente en esta familia? ¿En qué?".
- El asesor puede detenerse en un comentario en particular e indagar en él, o realizar la indagación con todos los miembros de la familia sin indagar en ningún comentario en particular.
- Generalmente se trabaja durante toda una sesión con una sola escultura, y luego en las siguientes sesiones con las esculturas de los demás miembros de la familia
- La escultura no tiene por qué ser estática, luego de la indagación el asesor puede pedirle a la familia que "se mueva a un lugar donde se sentiría cómodo dentro de la escultura". Y luego realizar la indagación desde esta nueva posición.
- La escultura puede ser utilizada también como técnica de diagnóstico familiar. En esta ocasión puede realizarse en el contexto de pasado, presente, futuro, y con instrucciones para esculpir a la familia en términos de: "cómo ve usted a la familia ahora", "como esculpiría a su familia y a usted misma como estaban cuando recién se casaron", y "como pintaría a la familia dentro de un año". El contexto puede variar desde los ideales a los contextos más temidos por la familia: "esculpa a la familia como le gustaría verla", "esculpa a la familia como teme usted que pudiera verse si lo malo fuera a peor".

Re significación de experiencias traumáticas (Para trabajar con el padre/madre o cuidadores).

Generalmente cuando un niño/niña o adolescente ha sufrido una situación traumática (ya sea desastre natural, accidente, duelo o situaciones de vulneración), la familia también es una de las principales afectadas. Tanto niños, niñas y adolescentes como sus padres o cuidadores deben lidiar con esta experiencia no – normativa que muchas veces vuelve invisible los recursos que la familia posee y generalmente tiñe de negro la historia de la familia, generando una narrativa dominante marcada por el dolor y la desesperanza. Es importante tener claridad en que los profesionales y técnicos del área social y de la salud solo introducimos *novedad* a los sistemas familiares, por lo tanto es fundamental reconocer y ver a la familia como *una fuente de recursos en sí misma*, legitimando el saber de los clientes, *quienes son expertos en sus propias vidas*. Por lo tanto este apartado está enfocado en el trabajo con Padres/Madres o cuidadores, que están o han atravesado una situación traumática junto a sus hijos/as, y que necesitan apoyo para poner en marcha sus propios recursos. Debido a que las situaciones de crisis familiares son casi impredecibles, es imposible desarrollar sesiones específicas, ya que esto dependerá de cada caso. Por lo tanto, lo que se expone a continuación son ciertos lineamientos básicos a la hora de abordar estas situaciones.

Lineamiento 1: Intervención en crisis.

Las intervenciones en crisis (que no deben durar más de un mes App), se realizan cuando existe un evento crítico (de crisis), en una comunidad o al interior de la familia. Una crisis se entiende como un acontecimiento no normativo, que produce cambios impredecibles, generando ansiedad y perturbaciones emocionales. Las crisis son los resultados de cambios importantes o eventos traumáticos que implican un desafío y una re - organización para enfrentar las situaciones que las desencadenan.

Existen dos tipos de crisis:

- Crisis normativas (Esperables, por ejemplo: emancipación de los hijos/as).
- Crisis no normativas (Accidentes, desastres naturales, incendios, son situaciones que rompen abruptamente la cotidianeidad de una persona o grupo).

Algunas de las **características de los periodos de crisis** son:

- Son situaciones imprevistas
- Se pierde el equilibrio emocional previo
- Causa sufrimiento (Dolor, tristeza, terror, inseguridad, enojo, rabia, impotencia).
- Genera cambios: peligro, enfermedad, oportunidad.
- Son temporales: se recuperará el equilibrio
- Los métodos de resolución de conflictos previos muchas veces no funcionan en estas situaciones.

Etapas de las crisis:

1. Desorden: Reacciones iniciales frente al suceso.
 2. Negación: Lo que amortigua el impacto y se acompaña de un entorpecimiento emocional y una distorsión de la realidad.
 3. Intrusión: incluye la abundancia de ideas dolorosas, pesadillas, flashbacks
- Terminación: Es la etapa final y conduce a la incorporación del suceso a la vida del individuo.

Nota: No hay un orden establecido en estas etapas, todos las vivimos de distintas maneras, se dan en distinto orden, etc.

Lineamiento 2: ¿Cuándo intervenir?

Solamente cuando la situación implica un cambio en la vida diaria del individuo, se necesita atención. Si se pudo retomar la vida diaria dentro de lo normal, muchas veces no hay necesidad de atención, ya que generalmente es la familia quién contiene primero. Además en las situaciones de crisis se arman redes y se forma una especie de solidaridad entre los miembros de una comunidad cuando existe sentido de pertenencia.

Lineamiento 3: ¿Con quienes intervenir?

Es importante hacer una selección de las personas que necesitan apoyo, ya que, como se mencionó anteriormente, muchas veces el primer apoyo las personas lo reciben por parte de familiares, por lo tanto es fundamental intervenir con quienes lo necesitan, aunque los demás pueden participar en beneficio de la persona que necesita mayor asistencia. *Es muy importante realizar un buen diagnóstico* de lo que la persona necesita o la intervención puede resultar iatrogénica (negativa para la persona que consulta).

Lineamiento 4: ¿Qué hay que evaluar y cómo?

1. Pérdidas: Es importante mirar que perdieron materialmente, y a nivel general que otras pérdidas hubieron, ejemplo: muerte, mascotas, cosas de valor (Económico y emocional). Es importante evaluar las pérdidas.
2. Evaluar el estado emocional de los integrantes del grupo afectado.
3. Evaluar el estado emocional previo a la crisis (¿Cuáles son las condiciones emocionales previas? ¿Estaban preparados?
Evaluar situación económica (¿Cesantes? ¿Trabajando? ¿Con recursos?).
4. Evaluar la red de apoyo: si está disponible, si conocen los derechos que poseen, a quienes tienen que llamar, nivel de acceso a recursos, etc.
5. Evaluar **sistema somático**: influye en como la persona enfrenta la crisis.
 - Enfermedad crónica (previa a la crisis).
 - Enfermedad Aguda.
6. Evaluar **sistema psicológico**: capacidad para enfrentar la crisis, evaluar el estilo ¿Introvertido o extrovertido? ¿Desde la negación? ¿Desde la depresión? (Ser cuidadoso y respetuoso con las defensas psicológicas de las personas).
7. Evaluar **sistema de conducta**: Ver si las conductas que presenta por ejemplo el niño son patológicas o corresponden al periodo de crisis, ¿son externalizantes o internalizantes? ¿Reacciona con "pataletas" o se "adultiza" y se vuelve "híper responsable"?

Lineamiento 5: Reacciones en niños, niñas y adolescentes esperables en momentos de crisis

0 – 2 Años: Es esperable que lloren más, que tengan sueños más inquietos, que estén hiperactivos, "más difíciles", irritables o temerosos. Durante el primer mes es esperable que existan alteraciones del apetito y del sueño, y un apego excesivo a los padres (por miedo a perderlos), además de conductas regresivas.

3 – 5 años: Temores exagerados frente a estímulos neutros o de cualquier naturaleza. Conocer a alguien o encontrarse con alguien también puede originar temores, Alteraciones del sueño, irritabilidad (esto también se da durante las primeras 72 horas), dentro del primer mes no toleran estar solos, problemas con el sueño y el apetito. En esta etapa evolutiva el lenguaje es más desarrollado, pero pueden presentar tartamudez. Pueden existir temores, por ejemplo: que van a entrar a la casa a robar, a los fantasmas y seres irreales. Algo que se prolonga en el tiempo es el juego traumático (2 a 3 meses después de la crisis). Ej: jugar al terremoto (esto es esperable). Nota: un juego traumático es relevante cuando se convierte en un flashback de lo vivido, el juego es repetitivo y no cambia. El niño/a experimenta emociones disfóricas y ansiedad. Generalmente bajo estas condiciones existe una experiencia altamente traumática (si el juego se desarrolla de esa manera).

Un juego traumático positivo va cambiando con el tiempo, si es que se va elaborando el trauma (el juego se debe ir resolviendo positivamente).

6 a 11 años: Cambios en el comportamiento, desorientados, pasividad, no saben qué hora es, llanto constante, problemas de lenguaje (tartamudez, hablar como niño más pequeño, etc.), conductas regresivas. Durante el primer mes: temor a salir, a estar solos, dificultad para concentrarse, queja somática (nauseas, le duelen muchas partes del cuerpo), inquietud motora.

12 – 19 años: Quejas somáticas, confusión, ansiedad (pero mostrada como aislamiento, "no quiere hablar", "no quiere conversar"). Durante el primer mes: alteración del sueño (duermen poco), quejas somáticas, pérdida del apetito, perdida por el gusto e interés en actividades que antes generaban placer.

Lineamiento 6: Intervención.

1. Rol profesional y nivel de responsabilidad: Lo primero y más importante es tener claridad respecto del rol profesional y de la posibilidad de proceso en el momento de crisis. Encuadrar la situación y dejar en claro que no vamos a hacer un proceso con la familia, si no que serán unas pocas sesiones de intervención en crisis, es decir, no vamos a resolver, tampoco reparar, podemos gestionar, pero la reparación se hará en otro centro.

2. Intervenciones:

1. Lo primero es la contención como herramienta principal.
2. Lo segundo es trabajar a nivel de sistema psicológico: activar los recursos que las personas tienen, si existe temor a estar solo, resolver esa situación. Si existe miedo a hablar, ayudar a la familia a hablar.
3. Lo segundo y una de las cosas más importantes, es que la familia (sobre todo los niños, niñas y adolescentes), deben re tomar la rutina lo antes posible
Lo tercero, y lo que se debe lograr como intervención es integrar la crisis a la vida diaria, esto quiere decir, que la familia debe tratar de ver la crisis como un solo momento de la vida familiar, pero no hacer de la crisis un rompimiento de la vida e historia familiar, como si no hubiese solución.

4. Es importante trabajar con los padres el manejo de la angustia y la ansiedad, y explicarles que si ellos reaccionan de forma angustiosa, esos miedos se transmitirán a los hijos/as.

5. Uno de los objetivos finales es aprender nuevas formas de enfrentar problemas y planificar formas de enfrentar las crisis, desarrollando un sentido interno de poner en perspectiva lo que está pasando. (Aquí podemos utilizar las líneas de tiempo, esto nos ayudará a que la familia visualice que la crisis es solo un evento, que la vida no se termina ahí, sino que hay que integrar la crisis a la vida, que la crisis no signifique perder la capacidad de disfrutar la vida (esto se debe hacer hacia el final de la intervención, no al principio en donde se atiende al relato dominante de la crisis).

Lineamiento 7: Cuadros Clínicos.

1. Se agudizan cuadros pre - existentes (ya sean trastornos de conducta, ansiosos o depresivos).

2. Es probable que se desarrollen algunos de los siguientes cuadros clínicos:

- *Trastorno de estrés postraumático:*

Inestabilidad psíquica (disociación: "no siento nada", "estoy como congelado/a", porque la situación traumática genera tanta ansiedad que las personas toman distancia de sus emociones.

Re experimentación, Flashbacks, insomnio, etc. 6 meses de sintomatología para ser diagnosticado.

- *Cuadros Ansiosos:* Ansiedad de separación, fobias, terrores nocturnos.

Módulos de intervención Socio – Comunitario

Temas a trabajar desde lo Socio – Comunitario

Sesión 1: Integración a la comunidad

Objetivo

- Generar una instancia de información, reflexión y retroalimentación respecto a los actores territoriales con los que cuenta el Programa de Intervención Breve “El Almendral” con el propósito de incentivar la participación activa de la comunidad.

Ejecución

- La actividad consiste en una charla expositiva- informativa para padres y madres del Programa de Intervención Breve “El Almendral” en donde se expondrán los Catastros de las distintas áreas de derivaciones realizados el Primer Semestre del 2012.

- Luego de la exposición realizada por parte del Equipo Multidisciplinario del Programa de Intervención Breve “El Almendral”, se invitara a los padres a participar de un coffe break para reflexionar sobre la información expuesta.

- Esta última tendrá carácter de focus group con el fin de recibir información relevante respecto de las opiniones y aportes que los padres y madres que puedan aportar a la iniciativa realizada, enfatizando la instancia de feedback que la actividad pretende para con la comunidad.

- Al finalizar la actividad se hará entrega de folletos que contengan un resumen de la información expuesta, con las principales redes y sus respectivos contactos con las que cuenta la Institución y a las cuales los padres y madres pueden acudir.