

Guía orientadora para familias de ACOGIMIENTO TEMPORAL



“EI VIAJERO”

IEPADES, 2023

ACTUALIZACIÓN:

Paula López Barrundia

REVISIÓN

SBS

Departamento de Acogimiento Familiar Temporal

Wilfredo López

Deicy Marroquín

Arleth Cabrera

UNICEF

Programa de Protección a la Niñez y Adolescencia

Justo Solórzano

Dora Alicia Muñoz

Mayra Morales

IEPADES

Mayda de León

Reyna Puluc



La presente actualización de la guía orientadora se ha construido con base en las teorías de los aportes de conocimientos y experiencias vividas por las familias de acogimiento temporal, lo cual integra una nueva versión enfocada en el interés superior de la niña, niño y adolescente, en la preparación y acompañamiento que se les brindará a las familias de acogimiento temporal.

Los contenidos de la guía orientadora están basados en conocimientos científicos que se fundamentan en técnicas y estrategias focalizadas en trauma y apego adaptada a los ciclos del acogimiento familiar temporal.

La actualización regular de esta guía es fundamental para conservar su validez y buenas prácticas.



CONTENIDO

●	Glosario.....	5
●	Siglas y Acrónimos	7
●	Presentación.....	9
●	CAPÍTULO 1: GENERALIDADES DEL ACOGIMIENTO FAMILIAR	10
	Generalidades del acogimiento familiar	11
	¿Qué es el acogimiento familiar?	12
	¿Qué hace la familia de acogimiento temporal?	12
	Principios de la Convención de los Derechos del Niño.....	13
	Derechos de la niña, niño y adolescente	14
	Conociendo las paradas del viajero antes de llegar a tu familia	15
	Rutas y redes principales que forman el acogimiento familiar temporal.....	16
	Actividad No.1	17
●	CAPÍTULO 2: CICLO DE INTEGRACIÓN	18
	Ciclo de integración	19
	La espera en la familia de acogimiento temporal.....	20
	Historia de vida y mochila emocional del viajero	21
	Preparación del álbum de viaje	22
	La preparación.....	24
	El primer encuentro: etapa de recibimiento	25
	¿Qué hacer durante los primeros días?	27
	Creando bases seguras.....	28
	Actividad No.2	34

●	CAPÍTULO 3: CICLO DE ADAPTACIÓN	35
	Ciclo de adaptación	36
	Conductas que necesitan apoyo profesional.....	37
	Apego ¿Cómo debes conectarte con el viajero?	39
	Claves para conectar con el viajero	40
	Actividades inclusivas para conectar con el viajero de 0 a 4 años	41
	Actividades para conexiones en familia	42
	Prácticas de comportamiento	44
	Prácticas de comportamiento: 3R´s	46
	Reglas	47
	Rutinas	48
	Responsabilidades	49
	Técnica de "El semáforo"	50
	Técnica de juego de roles para descargas emocionales y prevención de conductas no adecuadas	51
	Técnica para afrontar situaciones fuera de casa	52
	Técnica "pausa de pensamientos"	53
	¿Por qué son importantes las habilidades sociales para el viajero?	54
	Aprendiendo a relacionarse con los demás acorde a su edad	55
	Desarrollo de habilidades sociales para adolescentes 13 a 17 años	60
	¡Tienes una familia temporal incluyente!	61
	Pasos para brindar atención al viajero con discapacidad	62
	Actividad No. 3	63
●	CAPÍTULO 4: CICLO DE DESVINCULACIÓN	66
	Ciclo de desvinculación	67
	Técnicas de autocuidado	68
	Actividades de autorregulación	70
	Prácticas de desvinculación	71
	Reunión de despedida	73
●	ANEXOS	75

GLOSARIO



A

Apego Vinculación afectiva y sana entre un adulto y una niña, niño y adolescente que logra tener una conexión y funcionamiento saludable.

Autocontrol Capacidad de controlar por sí mismo comportamientos y emociones.

Autorregulación Expresar la frustración o alguna otra emoción de formas que no impliquen agresión.

Autocuidado Cuidarse a sí mismo.

Autoconcepto Es la opinión o la imagen que tiene un individuo sobre sí mismo.

B

Base segura Cuando la niña, niño y adolescente desarrolla confianza en un adulto que responde a sus necesidades.

Baluceo Fase en la que los bebés pronuncian sonidos para comunicarse.

C

Convulsiones Movimiento incontrolable del cuerpo es visible como “ataque nervioso”.

D

Desarrollo motor Etapa de desarrollo de los movimientos físicos de una persona ejemplo: gatear, caminar, correr o saltar.

E

Elogio Reconocimiento de los méritos o cualidades de una persona o de una cosa mediante expresiones o discursos favorables.

H

Habilidades sociales Es la forma en que se relacionan, comunican e interactúan adecuadamente una persona con los demás.

Hitos del desarrollo Comportamientos o destrezas físicas observadas en bebés y niños a medida que crecen y se desarrollan.

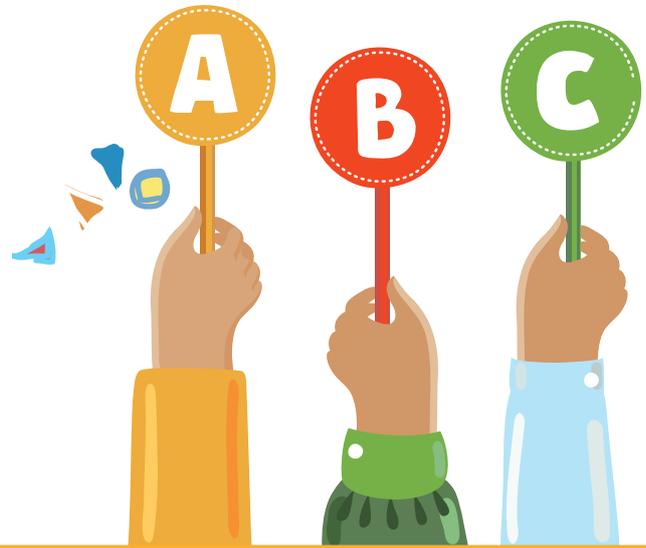
I

Identidad Conjunto de rasgos o características de una persona o cosa que permiten distinguirla de otras en un conjunto.

R

Resiliencia Capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza para superarse y salir fortalecido de ellas.

SIGLAS Y ACRÓNIMOS



CNA Consejo Nacional de Adopciones.

DAFT Departamento de Acogimiento Familiar Temporal.

FAT Familia de Acogimiento Temporal.

JNA Juzgado de Niñez y Adolescencia.

OJ Organismo Judicial.

PGN Procuraduría General de la Nación.

SBS Secretaría de Bienestar Social.



¡FELICIDADES!
Ya eres una
familia de acogimiento temporal

Esta guía pertenece a la familia



PRESENTACIÓN

¡Bienvenida familia!

Esta guía está dirigida a ti que ya formas parte del Departamento de Acogimiento Familiar Temporal –DAFT- de la Secretaría de Bienestar Social de la Presidencia de la República de Guatemala -SBS- el cual es parte del Sistema de Protección de Niñez y Adolescencia.

Gracias por animarte a ser cuidador temporal y por abrir las puertas de tu casa a la niña, niño o adolescente que se encuentra en situación de desprotección y fue vulnerado en sus derechos. Esta aventura transformadora es una noble labor que te permite reconocer, valorar y brindar apoyo de manera altruista a la niña, niño o adolescente. Recuerda que antes de llegar a tu casa ha realizado otras paradas en las que se ha tenido que enfrentar a situaciones y retos que lo han puesto en riesgo, por esta razón te brindaremos una herramienta práctica que te orientará y acompañará durante el viaje temporal.

Esta guía está diseñada para que tú y tu familia puedan sensibilizarse, informarse, aprender y aplicar las técnicas según las necesidades o intereses que presenta la niña, niño o adolescente que acoges.



El objetivo es fortalecer el desarrollo integral de la niña, niño o adolescente a quien le brindarás cuidado y protección.

La guía que tienes en tus manos es la segunda versión de la “Guía el viajero” y te ayudará a comprender el papel que tienen todos los protagonistas en el acogimiento familiar temporal.

Asimismo, encontrarás herramientas que te brindarán orientación, lineamientos y principios de intervención basados en el apego al igual que los ciclos de integración, adaptación y desvinculación que se presentan durante el proceso de acogimiento familiar temporal para que comprendas las circunstancias o eventos que se pueden presentar con la niña, niño o adolescente.

Capítulo

1

**GENERALIDADES DEL
ACOGIMIENTO FAMILIAR TEMPORAL**



Generalidades del acogimiento familiar temporal

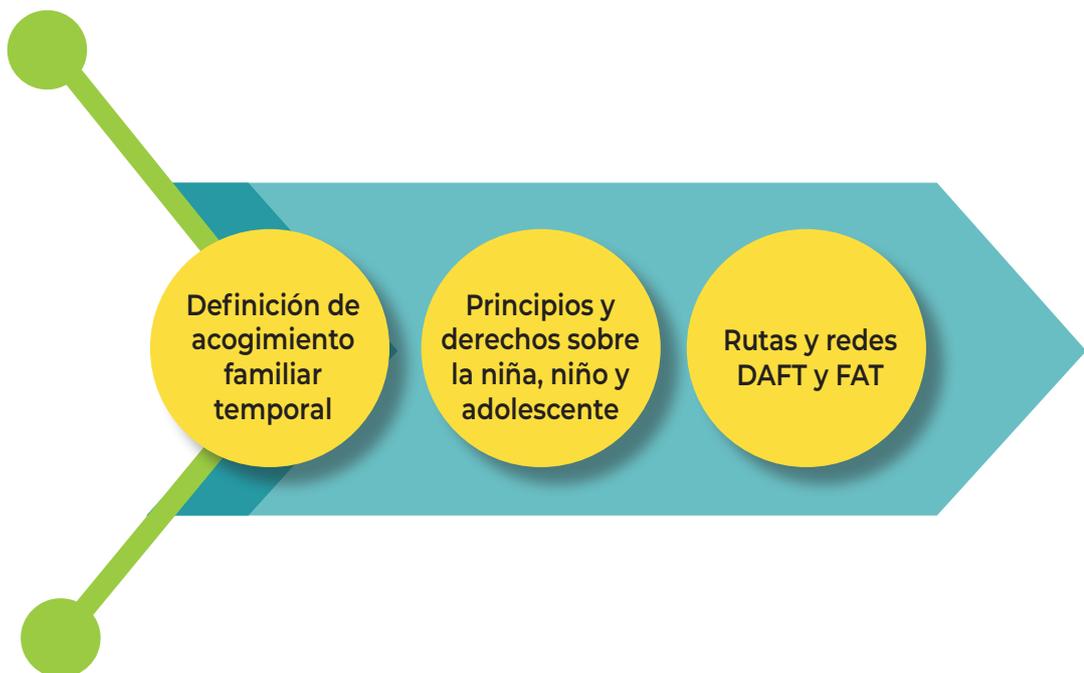
Has estado preparándote y aprendiendo en los talleres informativos para poder vivir esta experiencia al máximo con la niña, niño o adolescente a quién estás próximo de mostrarle cariño, seguridad y comprensión que se merece. **Esta guía se refiere a niña, niño o adolescente como: “El viajero”.**

El viajero llegará a tu casa temporalmente donde será un lugar muy especial en su vida.

Este capítulo explicará el camino que recorre el viajero durante su proceso y te orientará para que puedas comprender sobre el apoyo que brinda el Departamento de Acogimiento Familiar Temporal- DAFT- y las otras instituciones del Sistema de Protección Especial que incluye organizaciones de gobierno y organizaciones no gubernamentales.

El proceso de acogimiento familiar significa que el viajero permanecerá con la familia de acogimiento temporal, mientras es superada su situación de desprotección y que busca una medida de protección permanente.

Aprenderás en este recorrido lo siguiente:



¿Qué es el acogimiento familiar temporal?



Es una modalidad de cuidado alternativo ordenada por un Juez de niñez y adolescencia o Juez de paz (Ley PINA), para restituir los derechos de una niña, niño y adolescente, a través de su integración con una familia de acogimiento de forma temporal. Ref. Modalidades de cuidado alternativo.

¿Qué hace la familia de acogimiento temporal?

Apoya, educa, protege y aplica valores durante el proceso de acogimiento temporal de la niña, niño y adolescente y a la vez cuida que se respeten todos sus derechos y los de su familia de origen en conjunto con el equipo DAFT.



Principios de la Convención sobre los Derechos del Niño

Estos principios te permiten recordar las normas importantes para proteger, respetar y apoyar a la niña, niño y adolescente.

INTERÉS SUPERIOR DEL NIÑO

Cuando las autoridades o las personas adultas, tomen decisiones en relación a la niña, niño y adolescente deberá hacer aquello que sea mejor para su desarrollo y bienestar.

Debe ser **prioridad** sobre cualquier interés.

NO DISCRIMINACIÓN

A la niña, niño y adolescente se le debe brindar un trato justo en igualdad sin importar su origen étnico, religión, género, idioma, condición de desarrollo o nivel económico.

PRINCIPIOS

VIDA, SUPERVIVENCIA Y DESARROLLO

Asegurar el acceso a los servicios básicos y la igualdad de oportunidades.

Brindar control y cuidado en su desarrollo y salud.

PARTICIPACIÓN Y SER ESCUCHADO

Se debe asegurar que la niña, niño y adolescente posea el espacio y tiempo para participar de manera significativa en las decisiones que le afectan durante el tiempo que se encuentra separado de su familia.

Se debe brindar apoyo a la niña, niño y adolescente para que exprese sus ideas y sentimientos.

Derechos de la niña, niño y adolescente



La Convención sobre los Derechos del Niño, es un instrumento internacional que proclama la necesidad de educar a la niñez y adolescencia en un espíritu de paz, dignidad, tolerancia, libertad, e igualdad, para que como sujetos de derechos se les permita ser protagonistas de su propio desarrollo. Ref. Convención sobre los Derechos del Niño -CDN-.

El Estado tiene la obligación de garantizar la supervivencia, seguridad y desarrollo integral de la niña, niño y adolescente.

La niña, niño y adolescente tiene derecho a la protección, cuidado y asistencia necesaria **para lograr un adecuado desarrollo físico, mental, social y espiritual**. Estos derechos se reconocen desde su concepción. (Ley de protección integral de la niñez y adolescencia Ley PINA. 2003).

Los derechos que debes tomar en cuenta son:



Conociendo las paradas del viajero antes de llegar a tu familia



Debes conocer las paradas que realiza el viajero antes de llegar a tu familia, te nombraremos las responsabilidades de cada institución, las rutas y cómo funciona la red de protagonistas que apoyan al viajero.

Las instituciones y sus funciones para apoyar a la niña, niño y adolescente durante su viaje en el acogimiento familiar temporal acorde al reglamento del programa

Departamento de Acogimiento Familiar Temporal -DAFT-	<p>Es el departamento responsable de implementar la modalidad de acogimiento temporal familiar de la niña, niño y adolescente amenazado y/o vulnerado en sus derechos que haya sido remitido por un juez para su colocación en familias sustitutas, para su cuidado y protección temporal en el seno de una familia previamente acreditada.</p>
Equipo DAFT	<p>Desarrollo de acciones técnicas necesarias para implementar la modalidad de cuidado en Acogimiento Familiar Temporal de una niña, niño y adolescente, es encargado de la integración, acompañamiento y supervisión de la familia de acogimiento. Cada acción está orientada a la reunificación con la familia de origen o la que el juez defina.</p>
Coordinación interinstitucional	<p>DAFT y las Sedes departamentales de la SBS coordinan acciones con la Procuraduría General de la Nación - PGN-; Consejo Nacional de Adopciones -CNA- y Organismo Judicial -OJ-.</p>
Familia de Acogimiento Temporal-FAT-	<p>Es la familia acreditada y elegida por el DAFT para cuidar, atender, proteger y satisfacer necesidades físicas, sociales, educativas, emocionales, espirituales, intelectuales, culturales de la niña, niño y adolescente durante el tiempo que dure el proceso de protección en el viajero.</p>

Reglamento del Departamento de Acogimiento Temporal Familiar, 2022.

Rutas y redes principales que forman el acogimiento familiar temporal

La **SBS** es la entidad que tiene a su cargo los servicios de **protección especial** de la niña, niño y adolescente vulnerado de sus derechos.

Te vamos a contar la historia de Pedro para ejemplificar la ruta que sigue la niña, niño y adolescente durante el proceso de Acogimiento Familiar Temporal.

Pedro tiene seis años, una persona anónima **(1)** detectó que estaban vulnerando de sus derechos a Pedro, llama a la PGN.

La PGN realiza la **investigación** y culmina rescatando a Pedro por situación de amenaza. **(2)** Después, la PGN presenta el caso ante el **Juzgado de niñez y adolescencia -JNA-** que aplica a Pedro la medida de protección de Acogimiento Familiar Temporal; **(3)** entra en acción la SBS y el DAFT, quién ubica la familia Hernández como **Familia de Acogimiento Temporal -FAT-** a la que **(4)** se integra a Pedro.

Posteriormente, y después de buscar un recurso familiar idóneo, el JNA toma la decisión judicial de **(5)** reunificar a Pedro con su familia biológica de origen (mamá de Pedro) o ampliada, o declararlo en **adoptabilidad**.

PEDRO

Tiene 6 años, fue rescatado por la PGN. Al momento de su rescate lo encontraron lastimado y con bajo peso. Después, la PGN lo presenta al juzgado donde lo ubican a una familia temporal como medida de protección.



¡Recuerda! si tienes dudas sobre los procesos consulta con el equipo multidisciplinario de DAFT.
«El mejor lugar para una niña, niño o adolescente que fue vulnerado de sus derechos es una familia no una institución».

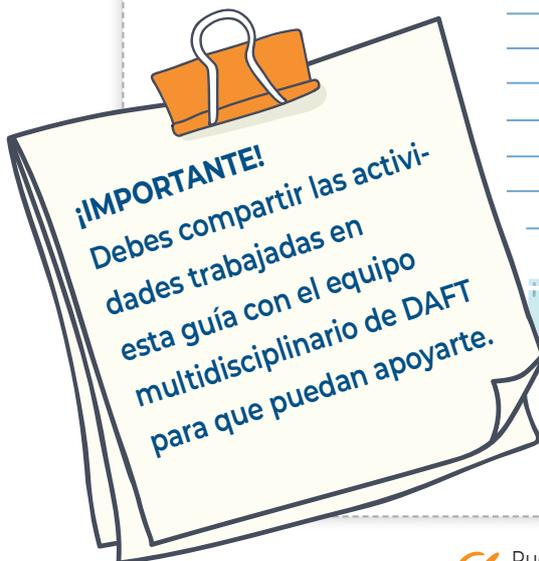
ACTIVIDAD No. 1

★ Primeras emociones y sentimientos de la familia de acogimiento temporal ★

¡Ya eres una familia de acogimiento temporal!
Anota las primeras emociones o sentimientos que sentiste al recibir la noticia.



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



✓ Puedes realizar el ejercicio en las hojas de anexos que se encuentran al final de esta guía.

Capítulo

2

Ciclo de integración



Ciclo de integración

¡Ha llegado el momento que estabas esperando! La integración de un viajero a tu familia, en este espacio te brindaremos algunas técnicas y herramientas para poder recibirlo en tu hogar.

Antes de iniciar esta aventura es importante que conozcas sobre la integración la cual comienza cuando incluyes al viajero como un nuevo integrante temporal a tu familia.

Para que el viajero se sienta integrado debe adaptarse a los cambios y crear un nuevo estilo de vida, tomando en cuenta que debes respetar su condición e historia. De esta forma tú y tu familia tendrán la oportunidad de saber cómo ayudar a transformar y desarrollar nuevas experiencias positivas.

En este ciclo deberás brindarle apoyo, comprensión, un lugar seguro y tranquilo para que el viajero pueda sentir que es bienvenido durante el proceso de acogimiento temporal.

En el ciclo de integración, encontrarás información sobre:



La espera en la familia de acogimiento temporal

El viajero necesita una familia que lo proteja mientras se resuelve su situación, por lo que es importante recordar que:

El acogimiento es temporal.

- 

Debes respetar su historia de vida y a su familia de origen, no emitas juicios de valor, porque el viajero te irá contando estos aspectos cuando te tenga confianza.
- 

Evita preguntar insistentemente al viajero sobre su vida durante sus primeros días, conforme vayan conviviendo, puedes fortalecer las conversaciones con él y brindarle seguridad y confianza.
- 

Reconocer, entender y apoyar sus necesidades (físicas, emocionales y sentimentales) pues cada una de ellas son importantes para el viajero.
- 

Brindar cariño, respeto y disfrutar la aventura desde la llegada a tú casa hasta la despedida en su nuevo viaje, recordando que es un acogimiento familiar temporal en un tiempo incierto, así que enfócate en el día a día y disfruten su convivencia.
- 

Toma en cuenta que, si te pregunta por su familia en los primeros días o en el momento que consideres adecuado, debes explicarle al viajero por qué ha llegado a tu hogar y que estará con tu familia por un tiempo determinado mientras se resuelve su caso.
- 

Recuerda no hacer pública la historia e identidad del viajero con personas ajenas a DAFT (confidencialidad).
- Las dudas o inquietudes que tengas sobre su historia, consúltalas con el equipo multidisciplinario de DAFT.

Historia de vida y mochila emocional del viajero

El viajero antes de llegar a tu casa ha hecho otras paradas en las que se ha tenido que enfrentar a situaciones y retos que lo ha puesto en riesgo y han vulnerado sus derechos, como la negligencia, el abuso, la discriminación, el abandono, la violencia, entre otros. Lo que ha provocado que su mochila tenga cargas que le han costado asimilar.

Con tu apoyo y el de tu familia el viajero, descubrirá sus sueños, oportunidades, ilusiones, metas y gustos para sentirse protegido y amado.

“Llegaron a traerme a mi casa, me llevaron a varios lugares donde me hicieron muchas preguntas que no entendí luego, me separan de mi mamá y de mis hermanos... se siente como si yo hubiera hecho algo malo”. JC 10 (años.)
... “Es la vida que me tocó vivir, es mi historia, y necesito hablar de ella”.



Preparación del álbum de viaje

Sabías que el viajero deben llevar consigo una libreta, álbum o libro de vida que será de gran utilidad durante el tiempo que conviva con tu familia, es importante brindarle este valioso instrumento porque es una manera de apreciar el tiempo que estuvo en la familia de acogimiento temporal. El libro de viaje ayudará al viajero a construir su propia identidad y reconocerse a sí mismo, puedes diseñarlo con fotos, anotar experiencias vividas, nuevos aprendizajes, recuerdos, gustos, frases o notitas que sean importantes.

Esta herramienta se puede elaborar con el viajero de 0 a 17 años. En el caso que tenga entre 0 a 4 años las familias crean el álbum y a partir de los 5 años el viajero puede iniciar su propio álbum, siempre adaptándolo a su condición y nivel de desarrollo.

¿Por qué es importante que el viajero elabore su historia de vida?

- Le permite saber de dónde viene, quién es y cuál es su historia.
- Ayuda a que comprenda y enfrente la realidad en la que vive.
- Colabora en el desarrollo de su propia identidad y estructura personal. Además, promueve su creatividad.
- Identifica y conoce sus emociones, sentimientos y pensamientos.
- Facilita comunicación, confianza consigo mismo y con tu familia.
- Aprende los valores más importantes para sentirse mejor.



“El libro de mi vida me ayuda a saber qué necesito, cómo sentirme mejor, cuáles son mis sueños y deseos. También puedo escribir mis aventuras, momentos y buenas experiencias con mi familia temporal.”

Si quieres ideas de diseño sobre los libros de vida puedes descargar documentos gratuitos como: “Viaje a mi historia de vida; “¿Quién soy yo?”; “Álbum personal para bebés”; “Bullet Journal: para niños”; puedes solicitarlo con DAFT.

Otros aspectos importantes que debes conocer sobre realizar su libro de historia de vida:



1. Es un derecho del viajero (proyecto de vida).
2. Ayuda en la reestructuración de su personalidad y crea redes de confianza.
3. Fortalece el desarrollo cognitivo por eso necesita reelaborar sus experiencias vividas.
4. Construye habilidades para afrontar su pasado.
5. Permite llevar un registro sobre los logros, mejoría en su desarrollo y adaptación en el tiempo que el viajero convive con tu familia.
6. Desarrolla su autoestima y empodera.
7. Mejora su autonomía e independencia.

LO MEJOR...
Es conocer en la medida de lo posible los antecedentes relevantes, dificultades y vivencias del viajero y luego comunicar a psicología de DAFT, para que te orienten.

La preparación

Estás a un paso de conocer al viajero que tanto esperabas, debes tomar en cuenta las siguientes sugerencias que pueden ayudarte a tener una experiencia positiva en el primer encuentro y no olvides que cada viajero es diferente.

Antes de su llegada



"Abandonarlo todo con un pequeño equipaje, el camino de vida que ha llevado el viajero".

El primer encuentro: etapa de recibimiento

¡Ya llegó el momento de recibir al viajero! antes de iniciar con el ritual de bienvenida, es importante tomar en cuenta lo siguiente:

1

Recibirás la llamada de DAFT.

2

El equipo DAFT te brindará la información básica que se tiene del viajero.

3

Se te dolicitará que te presentes al juzgado que ordena el acogimiento temporal.

4

Ten a la mano tu constancia de acreditación.

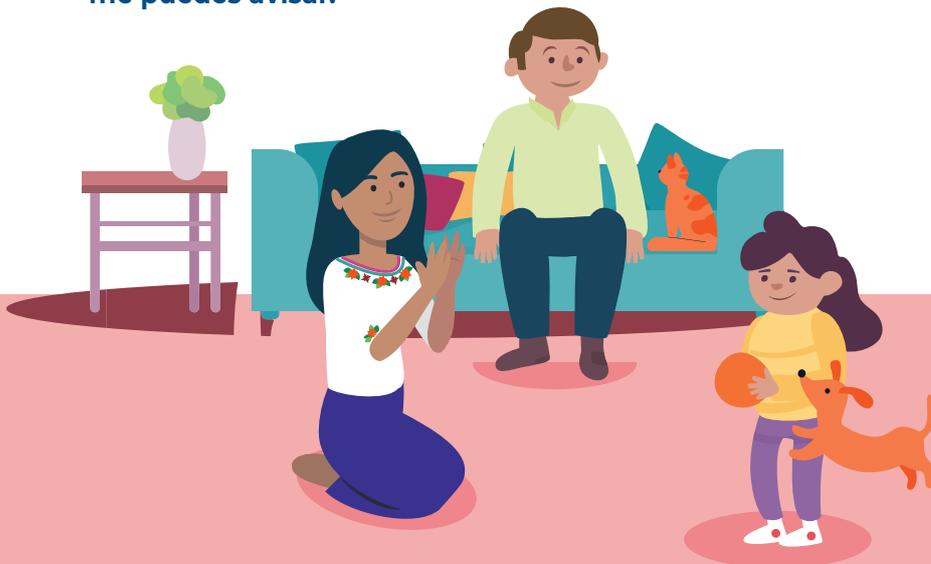


Debes tomar en cuenta que el viajero antes de llegar a tu casa se ha separado de su familia de origen o permaneció en un hogar de protección, recuerda que ha dejado atrás todo lo que conoce. Es posible que el viajero necesite su propio tiempo, espacio para adaptarse al nuevo cambio.

El primer encuentro

Posiblemente estés emocionado para darle la bienvenida al viajero que esperabas con emoción e ilusión, durante el primer encuentro puedes estar pensando en darle una rica comida, realizar una actividad al aire libre o invitar amigos o familiares, recuerda antes de decidir, toma en cuenta las siguientes sugerencias:

- **Dile al viajero que está bien hacer preguntas si necesita saber dónde está alguna cosa o cómo hacer algo que no le resulta familiar.**
- **Si el viajero no quiere participar en la bienvenida pregúntale, si quiere conocer su habitación o el resto de la casa indícale que estarás pendiente para lo que necesite.**
- **Tómalo con calma, es importante darle su tiempo y espacio, cuando esté listo te lo hará saber, no es conveniente presionar sobre manifestaciones de afecto como: abrazos, besos, regalos entre otros.**
- **Respetar la distancia física y emocional que el viajero te pida, toma en cuenta su opinión.**
- **Ponte a su altura mostrando interés, esto permitirá establecer confianza y sentir apoyo.**
- **Con tu forma de comunicarte y expresarte debes transmitir seguridad, amabilidad y atención.**
- **Al brindarle su kit personal de bienvenida, puedes indicarle: esto es tuyo es para que lo uses todos los días si necesitas algo más me puedes avisar.**



¿Qué hacer durante los primeros días?



Dialogar sobre lo que le gusta o no le gusta.

Si fuera posible, pide un par de días libres en el trabajo para ayudar al viajero a instalarse.

Procura que los primeros días solo estén los integrantes de tu casa para que pueda adaptarse e ir teniendo confianza.



Organiza actividades en familia que permita conocerse como las mímicas, juegos de mesa, cantar, ver películas, leer cuentos y cocinar.



Muéstrale toda la casa en especial su habitación, el baño que podrá utilizar; también su entorno y lugares donde pueda jugar.

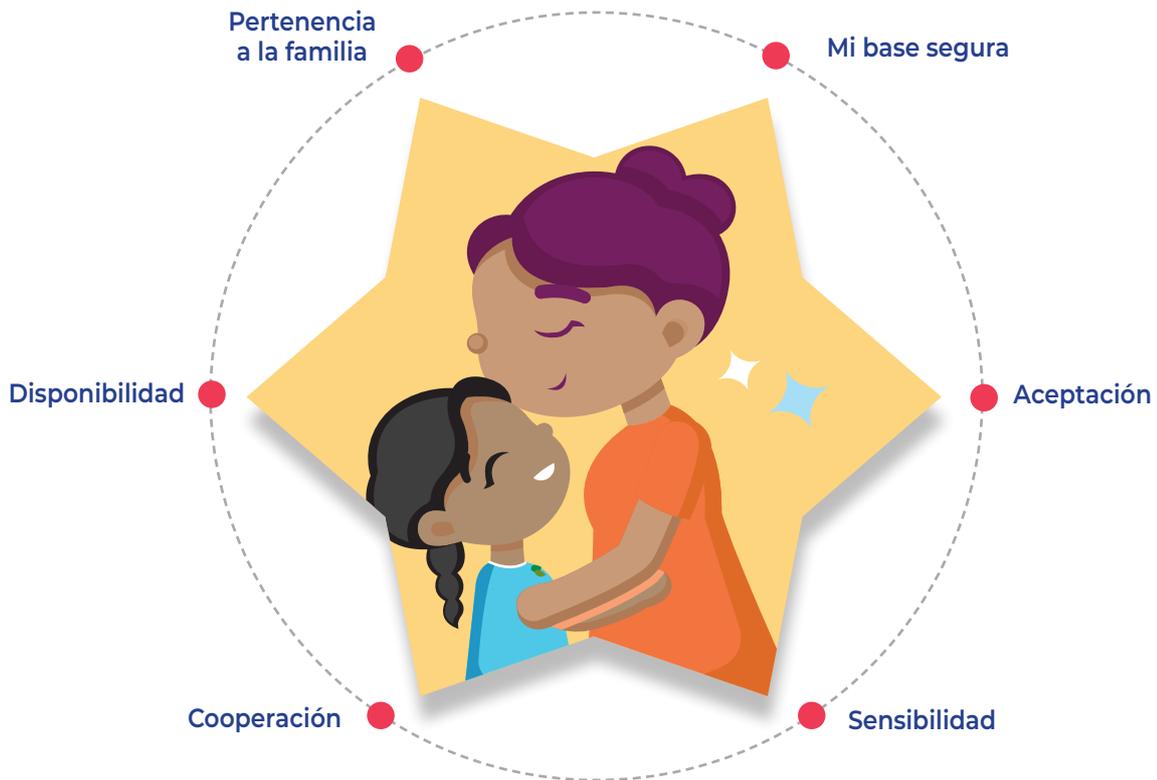
Toma en cuenta que en la noche al momento de ir a la cama para dormir, al principio puede ser un poco difícil, puedes obsequiarle una almohada, un peluche, sábana o leer un cuento hasta que logre dormir para que el viajero se sienta acompañado.

Creando bases seguras

Cómo ser una estrella en la historia de vida de el viajero

En esta fase conocerás como lograr que el viajero se sienta seguro en tu hogar. Debes tomar en cuenta que los viajeros buscan atención y protección de un adulto para poder sobrevivir plenamente.

Las bases seguras se conectan entre sí (como una estrella), si una no cumple su función las demás tampoco la cumplirán, estas son las bases que mantienen a una familia unida.



Fuente: Estrella de la base segura de Bowlby y Schofeld.

En este apartado te explicamos para qué y cómo poner en práctica las bases seguras.

DISPONIBILIDAD:

Cuando le demuestras disponibilidad al viajero es prestarle atención a sus necesidades e interpretar sus pensamientos, sentimientos y formas de comunicarse. La disponibilidad ayuda al viajero a confiar.



Puedes practicar esta base estando atento a sus necesidades o señales y escucha lo que comunica.



Transmite mensajes mostrando que estás disponible para escucharlo puede ser verbal y no verbal. Ejemplo: sonríe y dile que su permanencia en casa les causa alegría.



Hazle saber que lo piensas cuando no están juntos en casa por ejemplo: iba pasando por el zoológico y me acordé que te gustan mucho las jirafas.

Ideas para practicar disponibilidad	Mensaje que recibe el viajero
“¿Te noto muy nervioso, quieres hablar sobre eso?”	“Le importo, me siento bien acá, me siento seguro”.
“Cuando necesites ayuda en algo háblame, con gusto te atenderé”	“Puedo aprender a pedir ayuda de los adultos”.
Aplica el poder del “SÍ” y disminuye el “NO”.	“Puedo aprender a tomar decisiones y confiar de otras personas”.



Cuando el viajero no comprende sobre las rutinas, en el caso de Pablo (8 años). “Algunas veces se veía con su papá en las convivencias, al principio se sentía un poco nervioso, pensaba que no iba a regresar con nosotros, decidí darle mi bufanda para que se sintiera seguro y poder agarrarse de algo, al tener mi bufanda sabía que iba a regresar más tranquilo, con el tiempo Pablo tuvo más confianza de sí mismo y logró sentirse seguro con su papá.” FAT.

SENSIBILIDAD:

Permite expresar tus emociones, esto ayuda al viajero a conocer y controlar sus sentimientos, comportamientos y aprende a tener empatía.



Puedes practicar por medio de conversaciones preguntando "¿Cómo te sientes?"; "¿En qué parte del cuerpo están sintiendo esa emoción?" y también podrían ponerle un color para identificarlas, ayudando a poner nombre (alegre, triste, enojado) a lo que siente (sentimientos) y piensa (ideas).



Muestra empatía cuando el viajero se siente adolorido, por ejemplo: "Tu conducta me dice que te sientes lastimado. ¿Podemos hablar de eso?".



Aprovecha en las actividades diarias para escuchar su opinión, preguntarle: "¿Qué quieres hacer hoy?", deja que elija: algún tipo de comida, programa de televisión o una necesidad personal que se le dificulte comunicar.

Ideas para practicar sensibilidad	Mensaje que reciben el viajero
"¿Qué es lo estás pensando y/o sintiendo?"	"Alguien me comprende".
"¿Cómo te sentiste al hacer o pensar en eso?"	"Lo que siento y comunico tiene sentido".
"¿Ya te sientes mejor al contarme eso?"	"Puedo controlar mis sentimientos y comportamientos".
"Ahora te cuento como me sentí o cómo pensé eso que me cuentas".	"Las otras personas también tienen sentimientos y pensamientos y me siento útil cuando los escucho".

"A Lucía (11 años) se le dificultaba recordar y comunicar cómo se había sentido cuando fuimos a la piñata de la familia Cabrera, porque la vimos muy aislada en toda las actividades de la piñata, queríamos saber qué sentía en ese momento se notaba insegura al contar lo que sentía. Así que la apoyamos y creamos una libreta de experiencias y cada día ella escribía o dibujaba como se sentía en su día a día esto le permitía conocer, comunicar y recordar sus experiencias." FAT.



ACEPTACIÓN:

Transmite amor propio y aceptación. Esta base permite al viajero mejorar su versión que tiene de sí mismo y quererse como es.



Ayuda al viajero a sentirse bien consigo mismo validando lo que hace, lo que piensa, lo que tiene y lo que es.

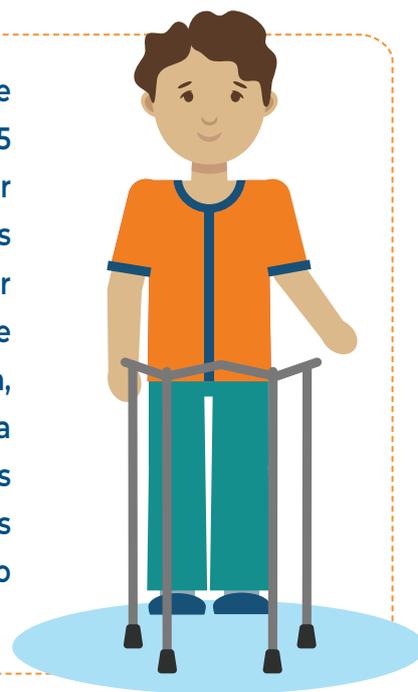


Acepta algunas dificultades que pueden limitarlo, puedes motivarlo descubriendo una habilidad (pintar, cocinar, cantar) que lo haga único para que aprenda aceptarse.

Juega a tener conversaciones o frases positivas frente al espejo esto permite que le guste lo que ve frente al espejo.

Ideas para practicar aceptación	Mensaje que reciben los viajeros
"Veo que te peinaste diferente, te ves bien".	"Me valora y acepta como soy".
"Hoy escogiste tú ropa, me gusta la combinación".	"Se da cuenta cuando hice algo por mí".
"Nadie es bueno en todo, pero todos somos buenos en algo".	"Como los demás yo puedo buscar en que soy bueno, conocer mis puntos fuertes y mejorar mis retos. "
"Todos somos únicos y tenemos diferentes formas de ver las cosas".	"Estoy aprendiendo a valorarme".

"Fuimos a comer a un restaurante donde vendían la comida favorita de Juan, (15 años) él iba feliz, al entrar con su andador pudo notar que las personas lo veían, él les sonríe y da las buenas tardes, al saludar a las personas le sonríen y el mesero le dice: "gracias por contagiar con tú sonrisa, eres un gran ejemplo y te ves genial". La actitud de Juan fue trabajo de nuestras prácticas de aceptación que todos los días repetíamos ante el espejo "me amo y acepto profundamente tal y como soy". FAT.



COOPERACIÓN:

Motiva a todos los integrantes de tu familia a participar en tareas, reuniones, juegos y conversaciones. En esta base la cooperación permite al viajero a sentirse competente y capaz para hacer cosas con los demás durante las actividades cotidianas aprovecha para dialogar y acordar responsabilidades y límites claros.



Involucra al viajero en actividades y de acuerdo a su edad.



Al realizar tareas en casa o juegos en familia deben esperar su turno, trabajar juntos y compartir.

Ideas para practicar la cooperación	Mensaje que reciben los viajeros
<p>Permite que elija actividades diarias para tener una mejor convivencia.</p> <p>Pregunta: "¿Prefieres ayudar a limpiar tú cuarto o a secar los platos?."</p> <p>El viajero necesita tomar decisiones, tener iniciativa, ser eficaz y competente.</p> <p>Organiza con tu familia y pregunta: "¿Cómo podemos llegar a un acuerdo para cooperar juntos?"</p>	<p>"Puedo elegir hacer cosas con responsabilidad y límites".</p> <p>"Puedo colaborar en casa y conseguir al final lo que necesito".</p> <p>"Puedo llegar acuerdos y cooperar."</p> <p>"Me siento apoyado cuando todos colaboran".</p>

“Cuando a Carmen (9 años) no le motivaba ayudar en las tareas de la casa yo noté que le gustaba el jardín, comencé asignarle tareas para ayudar en el jardín como: regar las plantas, cortar hojas etc. Carmen no podía cortar hojas y se frustraba, un día arrancó algunas plantas y se marchitaron y le expliqué la forma adecuada para cortarlas, ella me observó cortando las hojas y luego lo realizamos juntas. Semanas después de poner en práctica la cooperación Carmen aprendió a cortar las hojas y se sintió apoyada” FAT.



PERTENENCIA A LA FAMILIA:

El sentido de pertenencia es el éxito para finalizar con el ciclo de integración. Debes crear un ambiente para que el viajero pueda sentirse seguro, confiado y aceptado aunque su estadía sea temporal.



Puedes ayudar expresando y demostrando lo siguiente: desde el momento en que entras por esa puerta, eres parte nuestra, no importa el tiempo que te quedes o que te relaciones con tu familia de origen, eres parte importante de mi familia, te apoyo de la misma manera que todos los que están acá.



Permite que el viajero hable de la identidad de su familia y motívalo para que la valore. Evita realizar comentarios de juicio y comparaciones sobre su familia de origen.



Dirígete siempre de forma cordial, firme y con respeto mutuo.

Incluye al viajero a la hora de establecer algunos límites razonables en tu familia, debes cumplir con los acuerdos.

Ideas para practicar la pertenencia	Mensaje que recibe el viajero
"En esta casa y en mi familia eres bienvenido".	"Puedo pertenecer y estar tranquilo con esta familia".
"Te ayudaré a relacionarte con más personas."	"No va ser fácil pero en los adultos que confío me ayudarán a seguir adelante".
" Te apoyo y comprendo en este viaje para que sigas adelante".	"Que bonito es sentirse apoyado".



ACTIVIDAD No. 2

★ Reacciones durante los primeros días ★



Coloca las actitudes que te llamaron la atención de la viajera o viajero y compártelas con DAFT.

1

2

3

4

5

 Puedes realizar el ejercicio en las hojas de anexos que se encuentran al final de esta guía.

capítulo

3

Ciclo de adaptación



Ciclo de adaptación

En este ciclo aprenderás y comprenderás los comportamientos y situaciones que puede presentar el viajero. Estas actividades y herramientas te orientarán para que puedas apoyarlo durante el proceso de adaptación.

La adaptación es el proceso por el cual el viajero debe acomodarse a su nuevo ambiente. El viajero comienza a demostrar sus necesidades, físicas, emocionales, sociales, educativas y biológicas que intentan ajustarse a su nuevo estilo de vida.

En este ciclo también conocerás algunas claves para fortalecer tu relación con el viajero y de esta forma crear nuevas formas de comunicación para tener una experiencia gratificante.



Conductas que necesitan apoyo profesional

Durante el ciclo de integración has tenido la oportunidad de poder conocer el contenido de esa mochila que carga consigo el viajero. En este ciclo de adaptación, no es fácil para el viajero el poder ajustarse a un nuevo ambiente y necesita satisfacer sus necesidades complejas para poder adaptarse a sus nuevas experiencias.

Debido a su historia de vida, para el viajero, es difícil poder confiar en los adultos amorosos que entran a su vida, lo que se transforma algunas veces en comportamientos difíciles de manejar.

Estos son indicadores de conductas que requieren atención profesional por parte de un psicólogo, neurólogo o psiquiatra, entre otros.

BEBÉS (0 A 3 AÑOS)



Conductas que pueden presentar

- ✓ Llantos excesivos, temblores en todo el cuerpo, se meten la mano a la boca excesivamente (succión), fiebres, diarreas (puede ser consumo de alcohol durante el embarazo)
- ✓ Bajo peso.
- ✓ Agitación constante.
- ✓ Golpes, cicatrices visibles, fracturas, sangrado.
- ✓ Hospitalización.
- ✓ Bajo nivel de desarrollo según hitos del desarrollo de 0 a 3 años.
- ✓ Temblores excesivos.
- ✓ Convulsiones.

NIÑOS Y NIÑAS (4 A 12 AÑOS)



- ✓ Dificultad para hablar.
- ✓ Pareciera no comprender o escuchar palabras sencillas.
- ✓ Miedo a las personas, llora cuando se relaciona con alguien fuera de los miembros de la familia.
- ✓ Busca contacto físico en exceso.

- ✓ Golpes, cicatrices visibles, fracturas, sangrado.
- ✓ Se orina o defeca en la cama siendo mayor de 4 años.
- ✓ Rechinar dientes, durante el día o la noche.
- ✓ Dificultad para dormir llora por las noches indicando que tiene miedo.
- ✓ Pérdida de hambre o exceso.
- ✓ Se lastima a sí mismo.
- ✓ Arranques de ira que no puede controlar.
- ✓ Necesidad de consumo de sustancias psicoactivas.
- ✓ Dejan de hablar y comunicar por un tiempo dependerá de su adaptación.
- ✓ Busca peleas físicas y verbales constantemente.
- ✓ Conductas sexuales no acorde a su edad.

ADOLESCENTES (13 A 17 AÑOS)



- ✓ Pareciera que no prestan atención a lo que le indican.
- ✓ Lastimarse a sí mismo.
- ✓ Dificultad con la comida: no comen o es evidente que se provocan vómito.
- ✓ Confronta o desafía a las personas.
- ✓ Necesidad de consumo de sustancias psicoactivas.
- ✓ Intentos de huida.
- ✓ Dificultad para dormir.
- ✓ Muestra aislamiento social excesivo.
- ✓ Indica que oye o ve cosas.
- ✓ Se siente observado o perseguido por alguien.
- ✓ Convulsiones.

Toda esta información que tienes en tus manos es para que elijas que actividades se adaptan mejor al viajero que cuidas.

Recuerda: puedes crear tu propio plan y lo más importante disfrutar del viaje.

SI OBSERVAS
estas conductas en
exceso mantén la calma
y no te asustes, puedes
pedir apoyo con el equipo
multidisciplinario de
DAFT.

APEGO

¿Cómo debes conectarte con el viajero?

Ya has logrado aprender y a identificar sobre conductas que pueden trabajarse desde casa o las que necesitan apoyo profesional, ahora aprenderás sobre herramientas importantes para mejorar las conductas esto te permitirá “conectar” con el viajero y a la vez lo ayudas a mejorar su desarrollo y comportamiento pero antes debes saber:

¿Qué es el apego?

Apego es, la vinculación afectiva y sana entre un adulto y una niña, niño y adolescente que logra tener una conexión y funcionamiento saludable.

Es importante que conozcas los tipos de apego que puede tener el viajero.

 SEGURO	<ul style="list-style-type: none">● Actúa activamente mientras esta solo con la figura de confianza.● Capacidad y control sobre sí mismo.● Permite contacto físico afectuoso.
 ANSIOSO	<ul style="list-style-type: none">● Es dependiente de la figura de confianza.● Se mantiene alerta como si tuviera miedo a ser abandonado.● Se muestra desconfiado al contacto social (temeroso).
 EVITATIVO	<ul style="list-style-type: none">● Ignora y no tiene definida una figura de confianza.● Evita vínculos.● Son sociables con extraños o no identifican peligro.● Explora activamente.
 DESORGANIZADO	<ul style="list-style-type: none">● Es inseguro y temeroso.● Responde con cariño seguido de agresividad.● Teme excesivamente que lo dejen solo o se aisle.

¡NO OLVIDES!

Si necesitas orientación sobre cómo conectar de manera asertiva con el viajero, comunícate con el equipo multidisciplinario de DAFT para poder trabajar en ello.

Claves para conectar con el viajero

Para crear conexiones con el viajero puedes aplicar las siguientes actividades motivadoras en tu vida cotidiana.

- Ayúdalo a superar sus miedos, al lograr esto permites que gane confianza, desarma el miedo y aprende una nueva experiencia.
-  Muéstrale la atención que necesita, demuéstrale que tendrás paciencia, respeta su tiempo y espacio para poder crear esa conexión de confianza y seguridad.
- Crea un ambiente de comodidad siendo autónomo (hacer solo las cosas) donde permitas que tome decisiones.
-  Demuestra afecto respetuoso (besos, abrazos, sonrisas) con tu familia para que el viajero observe y se sienta seguro.

Actividades para aplicar las claves:

CONEXIÓN ASERTIVA

01

Los abrazos, arulllos o columpiarse permite calma cuando se sienten inseguros.

02

Motiválo a controlar su sueño, alimentación, cuidado personal.

03

Preguntálo y muestra interés todos los días sobre cómo estuvo su día.

04

Realiza junto al viajero ejercicios físicos, zumba y ejercicios de relajación.

05

Felicita y celebra lo nuevo que aprende.

Actividades inclusivas para conectar con el viajero de 0 a 4 años

Estas actividades son otras ideas entretenidas que se adaptan a la condición del viajero, permite explotar al máximo esa conexión entre tú y tu familia.

- **¡A patalear!** Durante el baño enséñale a patalear en el agua o en el momento que cambies pañal. Este juego favorece el desarrollo motor de sus piernas y conocimiento de su cuerpo.
- **Música repetitiva:** Coloca canciones de cuna o música instrumental cerca de la cuna del viajero con volumen moderado.
- **Caras:** Sujeta al viajero muy cerca de ti y míralo fijamente, cuando consigas atraer su atención, cambia la expresión de tu cara con distintos gestos (haz caras), sonríe, saca la lengua, realiza sonidos, canta, haz muecas exageradas. Al principio puede que no reaccione, no te preocupes pero poco a poco, irá respondiendo.
- **La grabación:** Graba en tu celular los balbuceos del viajero y repródúcelos para que se escuche a sí mismo.
- **Masajes terapéuticos:** Realiza masajes en todo el cuerpo del viajero con la yema de tus dedos en forma circular sin presionar, puedes aplicar aceite mineral o crema corporal. Puedes buscar en la red como: “masajes infantiles o masajes terapéuticos para bebés”.
- **Espejo:** Colócate con el viajero frente al espejo, juega o conversa motivando a que reconozca su imagen.



Actividades para crear conexiones en familia

Estas actividades son ideas divertidas que te puede servir para crear conexión entre tu familia y el viajero pueden ser aplicadas a partir de los 5 años en adelante.

- Los juegos en familia promueven la unión y el apoyo entre los integrantes, por ejemplo: junto al viajero realiza un collage, con imágenes de revistas que les gusten, con temáticas divertidas, pueden organizarse según el mes en el que estén, buscar imágenes que les recuerde algo positivo de la estación.
- Motiva para cocinar juntos preparen postres, menús y ensaladas.



- Pintar juntos en un mural en papel manila con pinturas de mano (también sirven para los pies), témperas y esponjas o pinceles.
- Jugar con pelotas, muñecas, a preparar alimentos, imitar servidores públicos (bomberos, policías, etc.) o imaginar escenarios reales; ejemplo: ir al supermercado o mercado ir a la sala y convertirla en cine o pista de baile.
- Los juegos de mesa son una excelente oportunidad para compartir en familia. Además aprenderá a competir, ganar o perder.

- 
- Evita las pantallas durante los tiempos de comidas. Deja los celulares, apaga la tele y conversa junto a tu familia.
 - **Ritual de velas:** Aplica desde los 7 a 17 años.

Instrucciones: indícale al viajero que escoja una vela y escriba su nombre en ella luego, que nombre a 3 personas que son importantes en su vida una vez las nombra, coloca el nombre de cada persona en las velas, luego, coloca el nombre de los integrantes de tu familia y coloca en fila cada vela siendo la primera la que representa a su mamá y continúan colocando en fila las demás.

La vela con su nombre debe ir en medio de todas las velas al finalizar, **enciende las velas en orden e indícale que observe las velas y nombre las que “brillan” más.**

Puedes explicarle que, mientras unas velas permanecen encendidas podemos seguir encendiendo otras y que eso significa que para querer a nuevas personas no es necesario dejar de querer a otras (es necesario el acompañamiento de un adulto).



Prácticas de comportamiento

Ya conoces las claves para crear conexiones positivas con el viajero en esta fase, aplicarás prácticas de comportamientos es decir, enseñarás conductas nuevas para que el viajero las imite y practique, siendo tú el modelo a seguir.

Toma en cuenta: no debes esperar a que ocurra un comportamiento inadecuado para aplicar las prácticas. Estas prácticas permiten prevenir conductas no adecuadas y aplicar conductas deseables.

¡COMENCEMOS! Técnicas para que puedas aplicar con el viajero:

- El refuerzo positivo.
- El modelado.
- La práctica de tareas cotidianas.
- La firmeza y el acuerdo de la pareja en las actuaciones.

● El refuerzo positivo:

Son refuerzos con mensajes positivos para esperar comportamientos adecuados.

Ejemplo: Cuando motives al viajero a lograr algo positivo en vez de utilizar constantemente la palabra "NO debes..." pon en práctica lo siguiente.

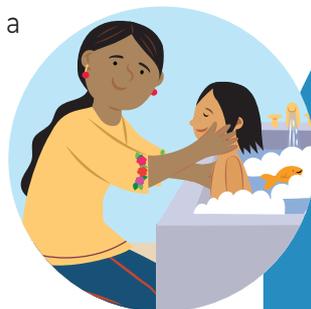


DIRÁS	EVITARÁS
"Debes ordenar tu habitación"	"No debe ser desordenado"
"Debes comer solo"	"No debes comer con ayuda "
"Debes jugar con los niños"	"No debes pelearte con los niños"
"Debes..."	"No debes..."

● **El modelado:**

Es crear y enseñar nuevas conductas por medio de ejemplos y pasos a seguir.

1. Puedes poner en práctica las actividades de la vida cotidiana. (Ejemplo: enseñar por pasos a lavarse los dientes).
2. Tu eres el modelo, pueden imitar conductas, frases de cortesía, realizar pequeños discursos tipo reportajes, jugar a simular situaciones, (Ejemplo: llamar a los bomberos) según lo que creas importante que aprenda el viajero.
3. Utiliza frases como: “ ¿Si nosotros fuéramos.....qué harías tú”?



● **La práctica de tareas cotidianas:**

Es realizar actividades básicas de la vida diaria como: comer, bañarse, dormir, etc.

1. Enseña a poner en práctica rutinas, ayuda al viajero a saber lo que tiene que hacer en las actividades diarias.
2. Organiza rutinas acorde a su edad, utiliza carteles o imágenes donde explique paso a paso.
3. Intenta realizar las actividades a la misma hora, las rutinas se aplican los tres tiempos (mañana, tarde y noche).

El viajero necesita un orden en su vida y si pone rutinas diarias en práctica se esforzará por aprender y se sentirá muy satisfechos por ello.



● **Los límites firmes y el acuerdo mutuo:**

Permite conocer lo que somos, lo que no somos, lo que podemos hacer y lo no podemos hacer, ayuda al viajero a enfrentarse al mundo.

1. Los límites firmes son importantes para ayudar al viajero a ser autónomo por eso deben aprender hábitos y rutinas.
2. Es importante comunicar y estar de acuerdo entre los adultos que deben aplicar los mismos límites es un compromiso porque del acuerdo dependerá la respuesta de la conducta del viajero.
3. Los límites deben ser claros y sencillos acorde a las habilidades del viajero.



Prácticas de comportamiento: 3R´s

Las 3R´s son: Reglas, Rutinas y Responsabilidades.

Los comportamientos se practican todos los días, te darás cuenta que será parte de la vida cotidiana cuando todos los integrantes de tu casa lo apliquen, lograrán estar más unidos y comunicarse mejor.

Para que funcione es importante que apliques las siguientes recomendaciones:

1. Todos deben cumplir con las 3R´s para que el viajero imite y/o aprenda de los demás.
2. Reconoce los logros del viajero felicitando y motivando (no todo debe ser premiado con objetos y/o regalos) cuando cumpla con las 3R´s durante la semana.



REGLAS	RUTINAS	RESPONSABILIDADES
<p>Realiza una junta familiar con todos los integrantes que viven en tu hogar para establecer normas claras y fijar límites.</p> <p>Repasa las normas semanalmente se puede cambiar o dejar algunas, todos deben cumplir y ser modelo</p>	<p>Asignarás las rutinas diarias que debe poner en práctica el viajero.</p> <p>El plan de rutinas se puede realizar diario o por semana.</p>	<p>Indicáله al viajero cuáles son sus responsabilidades en casa.</p> <p>Aplica actividades para ayudar en casa acorde a su edad y condición.</p>

Reglas

Este es un ejemplo de las reglas en casa, puedes realizarlas escritas o con imágenes deben quedar en un lugar donde todos puedan verlas.

Normas de la casa



Escribir, dibujar
y leer

Compartir los
juguetes y materiales



Cuidar de la mascota
de la familia



Jugar juntos



Ayudar en las tareas
del hogar



Pasarlo bien y
disfrutar de cada día



Rutinas

Este es un ejemplo de las rutinas que el viajero puede realizar utilizando como ejemplo una agenda, juntos pueden crear el plan de sus actividades diarias. **¡Motívalo a desarrollar su creatividad!**

Plan semanal

★ Lucha por tus metas ★

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



Responsabilidades

Es importante que el viajero colabore en casa, esto le permite desarrollar memoria, atención, sentido de pertenencia, trabajo en equipo, autonomía e independencia para su futuro.

Estas actividades están asignadas acorde a su edad puedes adaptarlas también según condición del viajero.

2 Y 3 AÑOS	Guardar juguetes o libros en cajas	Poner ropa sucia en su lugar (canasta)	Tirar basura en basurero, limpiar con trapo su espacio en la mesa	Llevar y traer objetos, o pasar ropa, pañales, toallas.
4 Y 5 AÑOS	Todas las anteriores + arreglar su cuarto	Poner y limpiar la mesa	Regar plantas, dar de comer a la mascota	Ayudar ha tender cama, ropa
6 Y 7 AÑOS	Todas las anteriores + doblar y arreglar ropa	Llenar y vaciar lavaplatos	Recoger hojas del jardín, ayudar quehaceres	Hacer ensaladas o decorar galletas
8 Y 9 AÑOS	Todas las anteriores + ayudar a meter ropa sucia a la lavadora	Cuidar a la mascota: dar de comer, sacar de paseo, agua, ayudar a bañarla	Limpiar jardín, muebles	Preparar comidas sencillas
10 A 11 AÑOS	Todas las anteriores + trapear, barrer	Tender la ropa	Cuidar, regar jardín	Realizar mandados seguros dentro de casa y en la colonia
12 A 15 AÑOS	Todas las anteriores + ayudar a limpiar carro adentro	Ayudar a pintar la casa, cuidar jardín: cortar césped, sembrar	Ayudar en tareas a otros niños y niñas	Cocinar menús comidas frías y con orientación calientes
16 AÑOS O MÁS	Todas las anteriores + lavar carro, ventanas	Hacer lista y realizar súper	Hacer pequeñas reparaciones en casa	Cuidar niños y niñas cuando los padres deben salir un rato

Técnica de "El semáforo"

Esta es una técnica efectiva que permite al viajero: aprender a controlar su comportamiento impulsivo (arranques de ira, berrinches o agresión) también se aplica para establecer normas en casa y para expresar emociones después de los comportamientos no deseados.

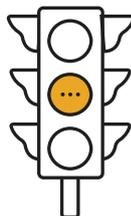
Consiste en preparar al viajero para que cuando sienta que está por caer en estos comportamientos actúe como lo hace un semáforo.

El viajero aprenderá a saber cómo afrontar y solucionar de manera adecuada sus acciones.

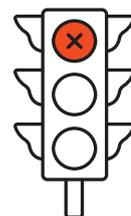
Para expresar emociones



VE
Estoy listo para escuchar/hablar.



CUIDADO
No estoy seguro de esto.



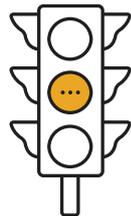
PARA
Me gustaría tomar un descanso.



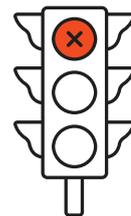
Normas



SÍ PUEDES HACER
Jugar, estudiar, comer en el comedor..



PREGUNTA SI PUEDES O NO
Ver TV, uso celular, redes..

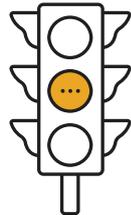


PROHIBIDO
Golpear, gritar, tirar objetos

Conductas



DETENERSE
Reconocer que estoy descontrolado



PENSAR
Tiempo fuera para hablar sobre lo que sucedió



ACTUAR
Cambiar conducta

Técnica de juego de roles para descargas emocionales y prevención de conductas no adecuadas

Esta técnica, te puede orientar para conocer las formas de descarga emocional que el viajero lleva en la mochila. En esta técnica actúas, cuestionas y simulas situaciones cotidianas para poder enseñarle al viajero a enfrentar las cargas que llevan en su equipaje.

Descargas emocionales



01

Permite que decida, elija y resuelva

Las decisiones pueden ser desde elegir su ropa, comida o algún plan de viaje.

02

Los cambios de ambiente

Recuerda comunicar, anticipar TODO, actividades, cambios de planes, menús de comida. El viajero puede ser muy sensible a los cambios.

03

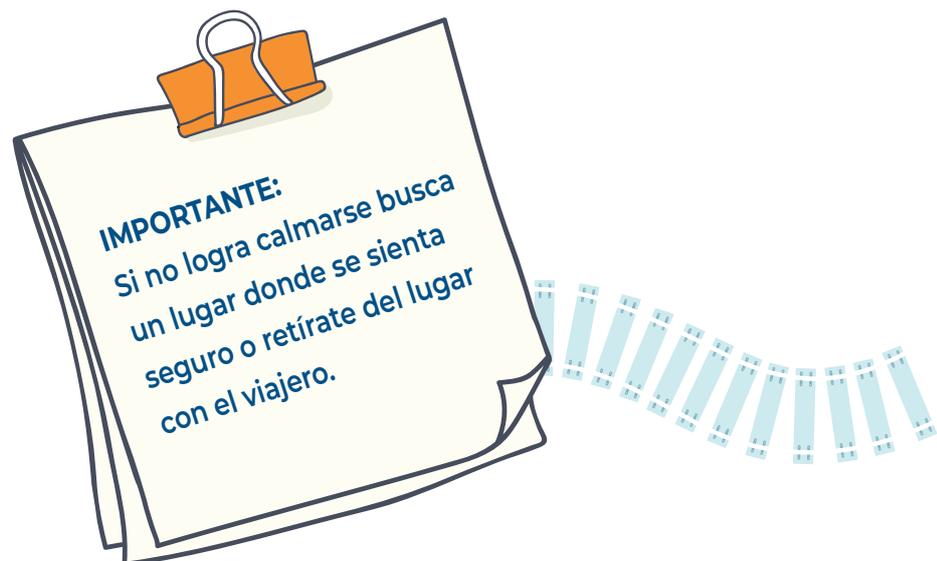
Las relaciones y los contactos sociales complejos

Asiste a reuniones sociales donde permitas que el viajero busque relacionarse con otros, al principio observa que es lo que hace que sea difícil y luego te acercas y explicas como ayudarle a saber cómo elegir con quién se siente identificado.

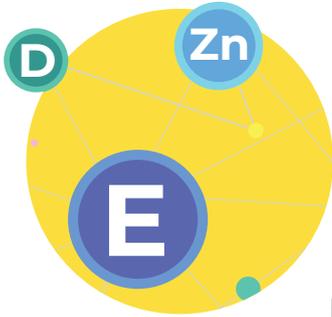
Técnica para afrontar situaciones fuera de casa

Hay situaciones en las que al viajero se le puede dificultar relacionarse con personas de su edad o con otros adultos al salir de casa, este período se debe a su historia de vida, puede mostrar aislamiento, ansiedad, angustia o llanto en el momento de estar en un ambiente diferente a la casa de su familia temporal.

Debes recordar que es su forma de protegerse, cuando veas estas conductas inadecuadas para la situación aléjate con él donde se sienta seguro y aplica estos 7 pasos que permiten llegar a la calma.



Técnica “pausa de pensamientos”



Las palabras y pensamientos positivos son las vitaminas para alimentar la autoestima en el adolescente.

Esta técnica consiste en detener los pensamientos negativos, que le generan malestar emocional, para sustituirlos por otros mejores y más adaptativos.

Ejemplo: “estoy preocupada, mañana es mi audiencia en el juzgado” aplicando la pausa de pensamientos y cambio de pensamiento a: “todo va a salir bien, si no me voy con mi mamá, mi familia temporal me estará esperando mejor me calmo y disfruto el día”.

Las vitaminas diarias para cambiar pensamiento negativos en positivos: indica al viajero que repita en voz alta diariamente las frases.

- Soy inteligente y capaz.
- Acepto mis limitaciones
- Puedo buscar ayuda de los demás.
- Me abrazo y doy ánimo cuando estoy triste.
- Puedo identificar cinco cualidades que tengo (mencionar).
- Sé transformar mi idea negativa de mí mismo en una positiva.
- Me veo en el espejo y pensaré algo bueno acerca de mi imagen.
- Busco el lado positivo de las cosas.
- Le digo a las personas algo positivo sobre ellas.
- Supero una dificultad que tenga.
- Puedo hablar y compartir con nuevas personas.
- Identifico al menos uno de mis defectos y trataré firmemente de superarlo.
- Busco a alguien de confianza para contarle algo que me hace daño.
- Pido consejos si lo necesito.
- Me regalaré cinco minutos para pensar en mí.
- Me dedico tiempo libre.



¿Por qué son importantes las habilidades sociales para el viajero?

Las habilidades sociales son importantes porque de ellas depende la forma en que te relacionas, comunicas y te permiten interactuar adecuadamente con los demás. Para interactuar adecuadamente con los demás dependerá de tu estima y concepto que tienes de ti mismo.

Durante el tiempo el viajero ha permanecido en tu casa has notado como se ha logrado adaptar a nuevos cambios habrán escenarios como el colegio, eventos sociales y/o amistades en los que necesitará de tu apoyo para que pueda sentirse seguro.

Estas sugerencias por áreas son para que puedas escoger las que se adaptan al viajero y le permitas desarrollar sus habilidades sociales.

Habilidades sociales	Dependerá de...
Expresión corporal o comunicación asertiva	La mirada. La sonrisa. La expresión facial. La postura corporal. Muestras de afecto: abrazos.
Comunicación verbal	La forma de saludar. Las presentaciones personales. Pedir favor y dar las gracias. Pedir disculpas cuando lo amerita. Unirse al juego de otros niños. Aprender a iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
Habilidades relacionadas con la expresión de emociones	Autoestima y autonomía: si confías en el viajero aumenta su confianza en sí mismo. Aceptar su imagen frente al espejo.
Habilidades para lograr un autoconcepto positivo	Apariencia personal. Higiene adecuada. Control salud. Alimentación. Manejo del sueño. Actividades físicas al aire libre.



Apreniendo a relacionarse con los demás acorde a su edad

Las relaciones sociales se pueden descubrir realizando actividades creativas y de exploración, ayuda al viajero a conocerse a través de estos ejercicios que lo ayudará a solucionar, adaptarse y autocontrolarse. Aprende por edades como ayudar al viajero.

	Características	Actividades
 <p>0 a 3 meses</p>	<p>Explora sus manos y comienza a registrar sus movimientos.</p> <p>Reacciona ante el contacto con su cuerpo.</p> <p>Le llama la atención los colores brillantes y las luces.</p> <p>Comienza a reaccionar a sonidos y luces.</p> <p>Prefiere las personas a los objetos.</p> <p>Reacciona a los gestos, palabras con personas.</p> <p>Mira objetos colgantes.</p> <p>Responde a sonidos.</p> <p>Reflejos que deben presentarse: importante consultar con profesional en psicología o pediatra.</p>	<p>Jugar frente al espejo.</p> <p>Mostrarle elementos del entorno y nominárselos. (segundo mes).</p> <p>Iniciar el reconocimiento de objetos personales (biberón, sonajero, toalla, cuna.)</p> <p>Realiza masajes terapéuticos o apapachos para mejorar apego.</p> <p>Colócale sonajeros que estimulen movimientos en el cuerpo.</p> <p>Estimula los reflejos (succión, plantar, palmar, ocular.)</p> <p>Pasearlo por ambientes de diferentes intensidades luminosas.</p> <p>Jugar con las manos del bebé</p> <p>Darle objetos para que agarre.</p> <p>Realiza una alfombra o caja con diferentes texturas para que sienta con sus manos, pies y cuerpo.</p>
 <p>4 a 6 meses</p>	<p>Mira objetos que tiene en sus manos.</p> <p>Busca con la mirada de donde proviene un ruido.</p> <p>Reacciona al ver comida.</p> <p>Encuentra objetos que escondidos.</p> <p>Observa su imagen ante el espejo.</p> <p>Reconoce rostros familiares.</p> <p>Imita la acción cuando se trata de sacudir un objeto.</p> <p>Coge con sus manos objetos colgantes.</p> <p>Sonríe al escuchar voces conocidas.</p> <p>Saca objetos de un recipiente.</p>	<p>Haz sonar objetos en distancias diferentes para que trate de ubicar el sonido. Cuando ubique el sonido del objeto, le damos el objeto para que lo explore.</p> <p>Colocar juguetes a su alcance para que intente agarrarlos.</p> <p>Haz sonidos o gestos que pueda imitar.</p> <p>Pídele que busque dos objetos grandes en una caja, luego que te entregue el objeto en la mano.</p> <p>Conectar con apapachos, conversar positivamente viendo a los ojos, siendo expresivos.</p>

	Características	Actividades
7 a 9 meses	<p>Juega con su cuerpo y hace participar a otras personas (Ejemplo: aplaude y espera que los demás aplaudan).</p> <p>Explora objetos de diferentes tamaños.</p> <p>Alcanza objetos y los tira.</p> <p>Escoge los objetos que más le gustan.</p> <p>Puede sostener objetos con una sola mano.</p> <p>Reacciona al escuchar su nombre.</p> <p>Inicia a imitar sonidos.</p>	<p>Deja que explore y juegue libremente con su cuerpo.</p> <p>Juega a las escondidas cubriéndote la cara con una manta y permite que él bebé te quite la manta.</p> <p>Oculto objetos y pídele que los busque.</p> <p>Haz sonar un sonajero a cierta distancia y alejarnos poco a poco para medir hasta donde llega su atención.</p> <p>Permite que toque y agarre varios tipos de objetos.</p> <p>Jugar a alcanzar objetos.</p> <p>Enséñale fotos o imágenes de familia, comida, juguetes, etc.</p> <p>Ofrécele objetos llamativos con sonidos o que vibren.</p>
10 a 12 meses	<p>Identifica animales y algunos objetos en libros o en fotos.</p> <p>Responde órdenes sencillas ("dame", "toma", "lleva").</p> <p>Recuerda donde están los objetos que llaman su atención y los busca.</p> <p>Demuestra curiosidad en conocer nuevas cosas.</p> <p>Descubre objetos escondidos.</p> <p>Inicia a conocer posiciones (arriba, abajo).</p> <p>Reconoce y señala algunas partes de su cuerpo.</p> <p>Imita acciones, como bañarse, comer.</p> <p>Busca medios para lograr lo que desea.</p> <p>Puede agrupar por forma y colores.</p>	<p>Ofrécele varias cajitas para abrir y cerrar con objetos adentro.</p> <p>Esconde juguetes y pídele que los encuentre.</p> <p>Motívalo a destapar y tapan (frascos de tapas medianas y grandes).</p> <p>Realiza juegos imitativos (gestos o movimientos del cuerpo).</p>



	Características	Actividades
13 a 18 meses	<p>Empareja juegos de armado (triángulo, círculo).</p> <p>Imita acciones.</p> <p>Intenta envolver los objetos.</p> <p>Reconoce más partes del cuerpo.</p> <p>Busca en un libro la imagen que se le pide.</p> <p>Sigue instrucciones sencillas como: "trae, baja, vamos".</p> <p>Muestra los objetos que se le nombran.</p> <p>Busca objetos iguales.</p> <p>Reconoce sus objetos personales.</p> <p>Juega con rompecabezas de tres piezas.</p> <p>Comprende acciones arriba abajo, dentro, fuera.</p>	<p>Enséñale a compartir sus juguetes con otros niños.</p> <p>Muéstrale varios juguetes, y dejar que elija el que le llame la atención.</p> <p>Pídele que te entregue determinado objeto.</p> <p>Inclúyelo en actividades familiares o en las que pueda observar a las demás personas.</p> <p>Bríndale espacios en los que pueda relacionarse con otros niños.</p>
18 a 24 meses (1-2 años)	<p>Reconoce partes de su cuerpo y señala partes del cuerpo en otras personas.</p> <p>Enserta figuras que sean iguales.</p> <p>Saber el lugar en donde están sus pertenencias.</p> <p>Identifica conceptos como, pequeño, grande, lleno, vacío, arriba, abajo, adelante, atrás.</p> <p>Escucha atento un cuento.</p> <p>Reconoce animales y objetos por su sonido.</p> <p>Comienza a tener noción del día y de la noche.</p> <p>Empareja objetos iguales.</p> <p>Maneja nociones mucho –poco, dentro – fuera.</p> <p>Arma rompecabezas de tres a cinco piezas.</p> <p>Arma torres con objetos grandes.</p> <p>Identifica algunos colores.</p> <p>Reconoce círculo, cuadrado.</p>	<p>Ofrécele tableros encajables de figuras geométricas.</p> <p>Bríndale plastilina, masa, para que construya pequeños objetos siguiendo un modelo o libremente.</p> <p>Nómbrale los colores de los objetos.</p> <p>Lee cuentos sencillos con sonidos, texturas e imágenes.</p> <p>Realiza trazos de líneas para que las imite.</p> <p>Motívalo a pintar con los dedos.</p> <p>Proporciónale objetos de diferentes formas y tamaños</p> <p>Trabaja los conceptos grande- chico, alto-bajo, etc.</p> <p>Realiza dibujos del cuerpo humano y pídele que señale las partes que le indicas.</p>



	Características	Actividades
2.5 a 3 años	<p>Distingue su cuerpo e identifica partes de éste en láminas y fotografías.</p> <p>Puede explicar acciones o expresar lo que no le gusta.</p> <p>Puede asociar acciones Ejemplo: "después del bañarme voy al colegio"</p> <p>Construye torres de más de 10</p> <p>Identifica niño y niña.</p> <p>Imita sonidos de animales y reconoce.</p>	<p>Realiza juegos de emparejamiento (loterías, memoria).</p> <p>Enséñale las edades de los miembros de tu familia indicándole quien es más grande o más pequeño.</p> <p>Permítele servir agua en vasos de diferentes tamaños, enséñale conceptos de lleno, vacío, mucho o poco.</p> <p>Hazle preguntas sobre el nombre y/o sonidos de animales.</p>
4 a 6 años	<p>Cuestionan todo lo que les causa curiosidad, utilizan preguntas como: "¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Cómo?".</p> <p>Compara objetos por cantidad y tamaño.</p> <p>Tiene gran capacidad de reconocer lo que ha visto con anterioridad (memoria).</p> <p>Memoriza poesías, canciones cortas nombres de personas, lugares entre otros.</p> <p>Recuerda tres o cuatro instrucciones al mismo tiempo. Entre los cinco y seis años comienzan a aprender leer y a escribir para comunicarse.</p>	<p>Es la edad para iniciar a dibujar o escribir en su álbum de vida.</p> <p>Ofrécele libros de su interés.</p> <p>Leer juntos.</p> <p>Anímalo para que realice preguntas acerca de las lecturas escuchadas.</p> <p>Realiza actividades de abrir y cerrar objetos, cremalleras, abrocharse la ropa.</p> <p>Realiza ejercicios físicos con ritmo y diferentes movimientos (arriba, abajo, media vuelta).</p> <p>Juega loterías con figuras geométricas, sencillas y claras.</p> <p>Soluciona laberintos de sencillos a complejos.</p> <p>Pídele que dialogue lo que realiza durante el día. Utiliza rompecabezas, memoria o lotería acorde a su edad.</p>



	Características	Actividades
7 a 9 años	<p>Desarrolla el sentido de la visión y memoria.</p> <p>Aumenta su nivel de atención y concentración para seguir instrucciones.</p> <p>Fortalece su autonomía y toma de decisiones.</p> <p>Reconoce funciones y partes de su cuerpo.</p> <p>Reconoce e identifica, texturas, olores, sabores.</p> <p>Diferencia niño y adulto.</p> <p>Expresa sus sentimientos utilizando palabras verbales o escritas.</p> <p>Comprende lo que es igual o diferente.</p> <p>Comprende y aplica diferentes situaciones de riesgo Ejemplo: "si me acerco al fuego me quemo".</p>	<p>Juega a buscar un tesoro, seguir pistas para llegar a encontrarlo.</p> <p>Juegos de mesa: rompecabezas, memoria, laberintos, crucigrama, ajedrez.</p> <p>Deletrea palabras, dile adivinanzas.</p> <p>Seguir una pequeña lista de mandados dentro de casa.</p> <p>Motívalo a que realice horarios de sus rutinas.</p> <p>Apóyalo a seguir los pasos de un baile.</p>
9 a 12 años	<p>Construye objetos.</p> <p>Imagina, idealiza, su juego es como si tuviera una audiencia "imaginaria".</p> <p>Puede seguir instrucciones en recetas sencillas.</p> <p>Socializa, comparte y es empático.</p> <p>Compara sucesos (Ejemplo: Juan tiene un papá más alto y fuerte al de Luis).</p>	<p>Ayúdalo a realizar manualidades, reparar objetos, armar piezas grandes de madera.</p> <p>Preparen comidas básicas, frías como ensaladas, gelatinas, galletas con apoyo.</p> <p>Conversa donde opine sobre las cosas positivas que tiene cada uno de los integrantes de tú casa.</p>



Desarrollo de habilidades sociales para adolescentes 13 a 17 años

En esta etapa maravillosa el viajero tiene tanto que explorar en su relación con los demás.

- Desarrollo de creatividad: pídele opinión sobre como decorar o dibujar algo.
- Construcción de su identidad: con el apoyo de su álbum de vida puedes motivarlo a que realice una autobiografía y se describa así mismo.
- Desarrollo de autoestima: demuéstrole atención y pregúntale: cómo se siente con lo que es; qué le gusta de sí mismo y lo que no le gusta.
- Surge interés en amistades de su misma edad: en esta fase puedes aplicar juegos de roles simulando como puede aprender a escoger sus amistades. Puedes utilizar "supuestos" y cuestionar preguntas donde busque solución de problemas.

Escucha sin juzgar debes lograr que confíe.

En las conversaciones realiza preguntas como ¿Qué harías si..? evita juzgarlo.

Enseña afectividad y sexualidad buscar apoyo de profesionales para orientarte.

Si necesita su espacio accede.

Recuerda el cerebro y el cuerpo estan en cambio drástico comprende su etapa.

Las conversaciones pueden estar enfocadas en "su imagen" que sea positivo.

Sé abierto y flexible a cualquier duda que tenga.

Aplica reglas, rutinas y responsabilidades es la clave de estructura de conductas.

Permite que tome decisiones en tareas cotidianas, como reparar un objeto.

¡Tienes una familia temporal incluyente!

Para el viajero que necesita adaptaciones según su condición.

El viajero que presenta una condición que lo hace único, puede llegar con un bastón, en silla de ruedas, con aparatos auditivos para poder escuchar, anteojos y otras condiciones que necesita ser adaptado a sus habilidades, por ser una persona con discapacidad.

Las personas con discapacidad al interactuar con el mundo presentan barreras que no le permiten participar plenamente en igualdad de condiciones con las demás.

Tú y tu familia son los indicados para brindarle la oportunidad de adaptarse al mundo y descubrir sus habilidades para que el viajero se acepte y crea en sí mismo.

¿Cómo le explico a la maestra o a mis amigos o a las demás personas sobre la condición del viajero?

Aquí tienes algunas sugerencias para que apliques lenguaje incluyente.

SE DICE...	NO SE DICE...
Persona con discapacidad	Discapacitado, retratado, retrasado, incapacitado, con necesidades educativas especiales, capacidades diferentes y/o es especial.
Persona con discapacidad visual o visión baja	Ciego, no vidente e invidente.
Persona con discapacidad auditiva o hipoacusia	Sordomudo, sordo y mudo.
Persona con discapacidad física o motora o persona con movilidad reducida	Inválido, paralítico, cojo, lisiado y/o minusválido.
Persona con síndrome de Down	Mongolito, chinito y/o es Down
Persona con discapacidad psicosocial o psíquica.	Psiquiátrico, loco y/o tiene problemas de la mente.
Persona con discapacidad congénita (de nacimiento).	Enfermo, defecto de nacimiento y/o malformado.
Persona de talla pequeña	Enanito, chaparro y/o bajito.
Persona con autismo	Autista, "anda en su mundo" y/o raro.

Pasos para brindar atención al viajero con discapacidad

Recuerda que no estás solo apóyate del equipo multidisciplinario de DAFT y aplica los siguientes pasos cuando el viajero requiera un cuidado específico.



¿Cómo te sientes con lo que has aplicado?

¿Mejor de lo que esperabas?

¡Has logrado aprender sobre el ciclo de adaptación! Antes de pasar al siguiente ciclo puedes revisar el siguiente listado de conductas sociales básicas que te orientará a identificar cuáles son las conductas que presenta el viajero, puede aplicarse a partir de los 5 años.

Recuerda no hay una edad específica para cumplir todas las conductas, no tiene una calificación, es una guía que te permite conocer las conductas sociales para poner en práctica con tu familia.

ACTIVIDAD No. 3

★ Listado de conductas sociales básicas ★



	Conducta presentada	Sí	A Veces	No
1	Mira a los ojos de las personas cuando está hablando con ellas.			
2	Sonríe cuando saluda o se despide de alguien.			
3	Sabe expresar sus emociones.			
4	Tiene una actitud corporal abierta a la comunicación (cabeza erguida, no se tapa la cara, mira al interlocutor).			
5	Mantiene la distancia adecuada cuando se dirige a su interlocutor.			
6	No abusa del contacto físico al comunicarse con las personas.			
7	Demuestra malestar cuando su apariencia no es adecuada (manos, cara y ropa sucias, prendas mal puestas...) y manifiesta intención de arreglarla.			
8	Sabe seleccionar la ropa en función de la actividad que va a realizar.			
9	Utiliza un volumen de voz adecuado a las distintas situaciones.			
10	Sabe presentarse a los demás (dice su nombre y apellidos).			
11	Cuando es presentado, da un abrazo o la mano de forma correcta.			
12	Saluda al entrar a un lugar donde hay otras personas diciendo: "hola, buenos días"...			
13	Se despide al abandonar un lugar en el que hay otras personas ("adiós, hasta mañana"...).			

 Puedes realizar el ejercicio en las hojas de anexos que se encuentran al final de esta guía.

	Conducta presentada	Sí	A Veces	No
14	Pide las cosas "por favor".			
15	Da las gracias cuando le ofrecen o le dan algo.			
16	Pide disculpas a los niños cuando ha hecho algo que no está bien.			
17	Pide disculpas a los adultos cuando ha hecho algo que no está bien.			
18	Se acerca a otros niños con intención de jugar y los otros tienden a incluirle en sus juegos.			
19	Responde adecuadamente cuando otro niño le invita a jugar.			
20	Comparte sus juguetes con otros niños.			
21	Respeto los juguetes de los demás.			
22	Respeto las reglas establecidas en los juegos.			
23	Pide lo que necesita de modo adecuado (sin exigir y sin insistir).			
24	Se queja sin molestar a los demás.			
25	Defiende sus derechos correctamente (si alguien le quita un objeto personal, lo reclama sin agredir).			
26	Expresa lo que le gusta, lo que piensa y desea respetando a los demás.			
27	Da negativas de forma adecuada (cuando otra persona le pide hacer algo que no considera correcto, se niega de modo apropiado).			
28	Ante situaciones conflictivas reacciona sin gritar.			
29	Cuando tiene problemas con otros niños resuelve el conflicto sin utilizar la fuerza física.			
30	Trata a los demás de forma no dominante.			
31	Hace amigos fácilmente.			
32	Valora los logros de los demás (cuando un compañero hace algo bien o tiene algo bonito...).			
33	Acepta las críticas sobre alguna de sus actitudes y conductas (no llora o se enfada cuando se le regaña).			
34	Señala de modo correcto las actitudes y conductas inadecuadas de otros niños (no los critica negativamente).			
35	Cuando otro niño le pide hacer algo que no considera correcto niega adecuadamente.			
36	Pide ayuda correctamente cuando lo necesita.			
37	Tolera la demora a la hora de recibir ayuda.			
38	Inicia conversaciones (realiza preguntas, cuenta algo que ha ocurrido, muestra algo...).			

	Conducta presentada	Sí	A Veces	No
39	Responde de forma ajustada a las preguntas que se le plantean.			
40	Sabe escuchar al interlocutor.			
41	Permite que los demás participen en la conversación.			
42	No interrumpe a la persona que tiene la palabra.			
43	Expresa verbalmente sus deseos, ideas y opiniones.			
44	Distingue sus sentimientos cuando está triste, alegre o enfadado.			
45	Distingue sentimientos en los demás.			
46	Expresa adecuadamente las distintas emociones que tiene.			
47	Tiene un estado de ánimo estable.			
48	Muestra interés por los sentimientos de los demás.			
49	Se adapta adecuadamente a los cambios en sus rutinas.			
50	Acepta fácilmente cambiar de actividad.			
51	Acepta los límites que se le imponen.			
52	Tolera las dificultades a la hora de realizar una tarea.			
53	Asume sus propios errores sin abandonar la actividad e intenta superarlos.			
54	Expresa sus quejas verbalmente.			
55	Se verbaliza a sí mismo indicaciones cuando va a iniciar una actividad.			
56	Tiene confianza en sí mismo.			
57	Reconoce sus cualidades (cuando se le pide que diga cosas positivas de sí mismo lo hace sin timidez ni prepotencia).			
58	Sabe distinguir una situación problemática de otra que no lo es.			
59	Ante un problema sabe buscar soluciones.			
60	Pone en práctica soluciones.			

Capítulo

4

Ciclo desvinculación



Ciclo de desvinculación

Has llegado a un punto importante de la aventura del acogimiento familiar temporal, el viajero seguramente agradece tus cuidados y siempre te recordará con cariño, sin embargo, recuerda que su estancia es temporal y es importante que tú, tu familia y el viajero se vayan preparando para la separación, que aunque no sabemos cuándo llegará no podemos evitarla.

En este espacio aprenderás sobre herramientas y técnicas de autocuidado, importancia de mantener regulación en necesidades físicas, sugerencias para mantener hábitos saludables y anticipación para la despedida del viajero.

La desvinculación es importante para poder continuar y aceptar que los momentos de la vida son temporales y cada paso que damos trae nuevas aventuras conocemos nuevas personas y tenemos nuevas experiencias. La desvinculación forma parte de la resiliencia para afrontar lo nuevo y aceptar lo que fue, es por eso que acompañamos al viajero.

Resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza para superarse y salir fortalecido de ellas.

Autocuidado

Autorregulación

Preparando la
mochila para un
nuevo viaje

Técnicas de autocuidado

El autocuidado es importante para la paz mental y tranquilidad, al sentirte tranquilo te permite ver las cosas de manera positiva. Aprenderás algunas sugerencias para realizar actividades de relajación con el viajero.

★ Tabla de relajación por edades ★

0-4 años	5-9 años	10- 17 años
Masajes relajantes.	Respiración consiente.	Ejercicios de relajación muscular.
<ul style="list-style-type: none"> • Música relajante o instrumental. • Si tienes instrumentos musicales utiliza varios y permite que al viajero que reaccione a los sonidos. • Puedes colocar una lista de música instrumental antes de dormir o durante el momento de tiempo de juego. <p>Puedes descargar folletos en internet, búscalos como: "masajes Shantala".</p>	<p>Ejercicios de respiración para que el viajero aprenda a controlar su respiración.</p> <p>La técnica del globo, indícale: "nos imaginamos que tenemos un globo y lo colocamos en nuestra boca, luego, coloca la otra mano en tú estómago, vamos a imaginar que inflas el globo (explica que debe soplar).</p> <p>Otros ejercicios que puedes descargar de forma gratuita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La tortuga. • Colúmpiate muy alto • Exprimir un limón • Estírate como un gato • Imagina que comemos una zanahoria. • Sacúdete. 	<p>Espacio para la expresión artística, pintura, música, canto, baile.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pintura: ya sea abstracta, o pintar objetos con papel manila, utiliza varios tipos de materiales como: yeso, cerámica, pincel, temperas, crayones, plasticina, arcilla, etc. • Música: zumba, realizar karaoke, inventarse canciones al realizar actividades diarias, escuchar música instrumental. • Baile: zumba, aeróbicos, biodanza.

0-4 años	5-9 años	10- 17 años
Masajes relajantes.	Respiración consciente.	Ejercicios de relajación muscular.
<p>Baños relajantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Burbujas de colores. Buscar objetos dentro de la bañera. Patalear, jugar agua. <p>Caja de diferentes texturas (retazos de tela u objetos con texturas).</p> <ul style="list-style-type: none"> Permite que el viajero explore y sienta las texturas con sus manos, pies u otras partes del cuerpo. Puedes también utilizar la naturaleza como el jardín, arena, etc. 	<p>Caja sensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> La caja la puedes llenar de arena, coditos crudos, frijoles, arroz o agua. Indícale a la niña o niño que meta sus manos o pies sobre la caja puede realizar cualquier movimiento que cubra por completo sus manos o pies, pero el reto es que no debe dejar derramar el contenido de la caja. 	<p>Meditación a través de la técnica grounding (conectarse con la tierra, aterrizar): es una técnica basada en mantener contacto con la naturaleza todas las personas pueden realizar actividades como: caminar descalzo o recostarse sobre la grama, tierra, arena, abrazar árboles, sentir olores de las flores, ver colores de las flores, plantas, escuchar el viento, pájaros, insectos a la vez realizar respiraciones profundas esto oxigena el cuerpo y el cerebro, lo que permite pensar con mayor claridad y tomar mejores decisiones.</p>

★ Hábitos ★

<p style="text-align: center;">ALIMENTACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Ayuda al viajero a tener una «buena relación» con la comida y balanceado. Comunica lo importante que es alimentarse y que sucede cuando no lo hacemos. Debes conocer los gustos y control e ir probando nuevas formas para que se adapte a las comidas en tu casa. <p>Surerecía: buscar la pirámide de los alimentos y una escala de la cantidad según la edad.</p>	<p style="text-align: center;">SUEÑO</p> <ul style="list-style-type: none"> Establece misma hora para dormir. Una hora antes de dormir quita distracciones, cenar temprano, puedes motivarlo a leer un libro o leerselo tú. Utiliza técnica de relajación o brindale un té, leche caliente p un baño caliente.
<p style="text-align: center;">HIGIENE</p> <ul style="list-style-type: none"> Motiva e informa la importancia de bañarse todos los días y el arreglo personal. Puedes cantar, contar historias para que el baño sea divertido. Elogia con opiniones positivas sobre la vestimenta. <p>Ejemplo: «Te ves bien con ese pantalón te quedaría mejor con tal blusa.</p>	<p style="text-align: center;">EJERCICIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Jugar al aire libre, bailar, realizar actividades recreativas, busa siempre esté en movimiento. Evita que pase el día completo acostado, sentado o frenre al televisor. Permite que escoja su actividad de movimiento favorita.



Actividades de autorregulación



¿Cómo está hoy mi motor? Esta pregunta ayudará a tomar consciencia del funcionamiento, es decir, si está con energía, está agotado, etc.

Bigote mágico: Ubica su dedo índice sobre el centro del labio superior de manera horizontal, como si tu dedo fuese un bigote. Hacer presión en esta zona promueve la calma.

Soplando la sopa: Imagina que sostienes una sopa caliente con las manos, seguidamente debe soplar para que se enfríe (Ejercicio de respiración).

Gimnasia cerebral: Permite conectar, relajar, coordinar funciones cerebrales (adjunto ejercicios anexo).

Actividad física: Planea intencionalmente un tiempo del día para jugar con el viajero acompañarlo a realizar algún tipo de ejercicio que le guste (Ejemplo: correr, hacer fuerza, saltar lazo, etc.).

Ruleta de la calma: En el momento que presenta algún comportamiento que no puede controlarse con voz firme puedes indicarle: "vamos a la ruleta"; debes crear una ruleta colocando las opciones que relajan al viajero, luego debe girar la ruleta y la opción que le toque queda debe realizarla.

Las actividades que debes colocar son para poder controlar su comportamiento (ejemplo de diseño en anexos), recuerda colocar límites y repetirle al viajero los siguientes enunciados: para, respira, piensa y actúa.

Prácticas de desvinculación

“La verdadera educación no es simplemente capacitar al niño a aprender a ganarse la vida, sino a equiparle para vivir su vida”

Sathya Sai.

En el ciclo de adaptación se menciona sobre la importancia de anticipar TODO, y la partida del viajero es un aspecto que también debes anticipar, pues como bien sabes el viajero está de paso y su estadía en tu casa es temporal, un día debe finalizar su acogimiento.

Es importante que expliques al viajero cuáles serán las posibles soluciones de su casa al regresar (con su familia de origen u otra familia de su círculo o ser integrado en una familia adoptiva) y que las instituciones que velan por su protección buscarán una solución permanente donde le brinden todo el amor y cuidado que se merece.

Recuerda en la fase de integración menciona que, desde los primeros días o en el momento que consideres adecuado le expliques al viajero por qué ha llegado a tu hogar y que estará con tu familia por un tiempo determinado mientras se resuelve su caso.

Repasa con ayuda del álbum de vida la experiencia y los recuerdos del viajero durante su estancia en tu hogar.

Procura responder cuando te haga alguna pregunta, toma en cuenta su edad para que la información y el lenguaje sea lo adecuado. No esperes que se entere por otras personas porque esto le afectará y hará que pierda la confianza hacia tu familia.

Puedes contarle historias y cuentos sobre experiencias de otros viajeros en el acogimiento familiar temporal, de cómo afrontaron su situación de manera positiva y cómo son felices con su nueva vida.

Ten en cuenta estas tres fuentes de fortaleza para que el viajero pueda repetir todos los días. **Recuerda**, es una fase de la desvinculación para aprender a cerrar ciclos.

TENGO	SOY	PUEDO
<p>Tengo personas en las que puedo confiar y que me quieren.</p> <p>Personas que me ponen límites, de manera que sé cuándo debo detenerme antes de que aparezcan los daños o los problemas.</p> <p>Personas que me muestran cómo hacer las cosas correctamente por la manera en que ellas las hacen.</p> <p>Personas que quieren que aprenda a hacer cosas por mí mismo.</p> <p>Personas que me ayudan cuando estoy enfermo, en peligro o con necesidad de aprender.</p>	<p>Soy una persona que gusta a los demás y a la que quieren.</p> <p>Feliz por hacer cosas agradables por los demás y mostrar mi preocupación.</p> <p>Respetuoso conmigo mismo y con los demás.</p> <p>Dispuesto a responsabilizarme de lo que hago.</p> <p>Seguro de que las cosas saldrán bien.</p>	<p>Hablar con los demás de las cosas que me asustan o me preocupan.</p> <p>Encontrar vías para resolver los problemas con los que me enfrento.</p> <p>Controlarme a mí mismo cuando veo que estoy haciendo algo incorrecto o peligroso.</p> <p>Saber cuándo es un buen momento para hablar con alguien o para actuar.</p> <p>Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.</p>



Estas sugerencias te pueden apoyar en el proceso para que mantengas informado a al viajero sobre las audiencias o la posible reunificación familiar.

Solicita fecha de audiencia con DAFT y colócala en el calendario donde el viajero pueda estar pendiente de su fecha.

Una noche antes de la audiencia realiza reunión de despedida e indica lo que aprendió el viajero de su familia temporal y viceversa.

Intenta motivar para que no se sienta culpable si regresa o no después de la audiencia.

Durante la semana en que será la audiencia anticipa al viajero que todo dependerá del juez, que no hay certeza si se reintegra o no con su familia de origen.

Solicita a DAFT reencuentros con el viajero si se logra reunificar para cerrar ciclos.

Importante: Si notas que al viajero lo pone mal o ansioso estar pendiente de su fecha de audiencia permite que el equipo multidisciplinario de DAFT apoye en comunicar al viajero.

Reunión de despedida

Recuerda que la temporalidad en el que el viajero permanecerá en tu hogar no depende de ti, por lo que te sugerimos que al tener conocimiento de fechas de audiencias y las posibilidades que hay, de que el viajero sea ubicado en otra familia de manera permanente puedas realizar una reunión de despedida.

Realiza una reunión o fiesta de despedida para que el viajero sepa que la familia temporal y amigos están contentos de la posibilidad de que sea integrado a su familia de origen o a su nueva familia adoptiva.

Informarás a cada uno de los miembros de la familia y amigos cercanos que realicen una tarjeta o regalen algo especial que le haga saber al viajero que siempre lo recordarán y que están contentos por lo nuevo que viene para él.

Este momento puede ser difícil para el viajero y para la familia temporal, es por eso que en ese momento expresar emociones es importante.



Es importante que le recuerdes al viajero que, si la decisión del juez es que siga conviviendo con tu familia, estarán felices de seguir brindándole amor y cuidado.

Si en efecto, el viajero es integrado a su familia de origen o a otra familia de manera permanente, solo queda decirle: ¡Gracias, fue un gusto compartir contigo!

¡Gracias!, familia temporal por acoger al viajero y brindarle cariño, comprensión, cuidado y protección. Seguramente se quedan con los mejores recuerdos y motivación de conocer al siguiente viajero.

¿Estás listo?
¿Y ahora quién será el próximo viajero?

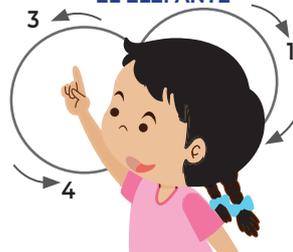
Anexos

Herramientas de apoyo



Ejercicios de gimnasia cerebral

EJERCICIO	CÓMO HACERLO	BENEFICIOS
<p>BOTONES DEL CEREBRO</p> 	<p>Poner una mano en el ombligo y con la otra ubicar «unos botones» en la unión de la clavícula con el esternón. Solo con esta mano se hacen movimientos circulares en el sentido de las manecillas del reloj.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimula la función visual y la lectura. ● Promueve toda la relación hemisférica y la coordinación bilateral.
<p>BOTONES DE LA TIERRA</p> 	<p>Poner dos dedos debajo del labio inferior y dejar la otra mano debajo del ombligo y respirar varias veces.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Es actitud y energizante. ● Estimula el cerebro y alivia la fatiga mental.
<p>BOTONES DEL ESPACIO</p> 	<p>Poner dos dedos encima del labio superior y poner la otra mano en los últimos huesos de la columna vertebral. Respirar varias veces.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimula la receptividad para el aprendizaje.
<p>BOSTEZO ENERGÉTICO</p> 	<p>Poner la yema de los dedos en las mejillas, simular que se bosteza y hacer presión con los dedos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimula la expresión verbal y la comunicación. ● Oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial. ● Mejora la visión.
<p>GATEO CRUZADO</p> 	<p>Se mueve un brazo simultáneamente con la pierna de la parte opuesta del cuerpo. Hay diferentes formas de hacerlo: doblar una rodilla y levantarla para tocarla con la mano del lado opuesto, o doblar la rodilla llevando el pie hacia atrás y tocarlo con la mano del lado contrario. También se puede hacer con la rodilla y los codos, en los más pequeños.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Activa el cerebro para cruzar la línea media visual, auditiva, kinesiológica y táctil. ● Favorece la receptividad para el aprendizaje. ● Mejorar los movimientos oculares derecha a izquierda y la visión binocular. ● Mejorar la coordinación izquierda/derecha y la visión y audición.

EJERCICIO	CÓMO HACERLO	BENEFICIOS
<p>OCHO PEREZOSO O ACOSTADO</p> 	<p>Consiste en dibujar de forma imaginaria o con lápiz y papel, un ocho grande «acostado». Se comienza a dibujar en el centro y se continúa hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida. Se debe estirar el brazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimula la memoria y la comprensión. ● Mejora habilidades académicas: reconocimiento de símbolos para decodificar lenguaje escrito.
<p>EL ELEFANTE</p> 	<p>Consiste en hacer imaginariamente un ocho acostado. Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Activa el oído interno para mejorar el balance y equilibrio y también integra el cerebro para escuchar con ambos oídos. ● Activa el cerebro para la memoria a corto y largo plazo. ● Mejora la memoria de secuencia como los dígitos.
<p>SOMBRERO DEL PENSAMIENTO</p> 	<p>Poner las manos en las orejas y jugar a «desarrollarlas o a quitarles las arrugas», empezando desde el conducto auditivo hacia afuera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimula la capacidad de escucha. ● Ayuda a mejorar la atención, la fluidez verbal y ayuda a mantener el equilibrio.
<p>DOBLE GARABATEO</p> 	<p>Dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimula la escritura y la motricidad fina. ● Experimenta con la musculatura gruesa de los brazos y los hombros. ● Estimula las habilidades académicas, como el seguimiento de instrucciones. ● Mejora las habilidades deportivas y de movimiento.
<p>LA LECHUZA</p> 	<p>Poner una mano sobre el hombro del lado contrario apretándolo con firmeza, voltear la cabeza de éste lado. Respirar profundamente y liberar el aire girando la cabeza hacia el hombro opuesto. Repetir el ejercicio cambiando de mano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimula el proceso lector. ● Lidera la tensión del cuello y hombros que se acumula con estrés, especialmente cuando se sostiene un libro pesado o cuando se coordinan los ojos durante la lectura y otras habilidades de campo cercano.

Poses de Yoga



Armadillo



Pinza



Loto



Ardilla



Barco



Vela



Arco



Arado



Puente



León



Niño relajado



Guerrero



Árbol



Montaña



Perro



Avión

Ruleta de la calma



ANEXOS

ANEXOS

ANEXOS

ANEXOS

ANEXOS