

## Guía orientadora para familias de ACOGIMIENTO TEMPORAL



# “DESPEDIDA del VIAJERO”

**IEPADES, 2023**

**ACTUALIZACIÓN:**

Paula López Barrundía

**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

# CONTENIDO

●	<b>Glosario</b> .....	5
●	<b>Presentación</b> .....	7
●	<b>Enfrentando la despedida y construyendo resiliencia a través de un nuevo comienzo</b> .....	8
●	<b>Iniciando el viaje por el vagón del duelo anticipado</b> .....	10
	Actividad No. 1: Emociones y sentimientos después de la despedida.....	11
●	<b>Paseando por el vagón del duelo</b> .....	12
	Actividad No. 2: Escaneo emocional durante el vagón del duelo.....	13
●	<b>Técnicas y actividades durante el paseo en el vagón del duelo</b> .....	14
	Actividad No. 3: Crea un ecomapa.....	15
	Actividad No. 4: Crear un cofre de tesoros.....	16
	Actividad No. 5: Juego de mímica de emociones .....	17
	Actividad No. 6: La portada de tu libro.....	17
●	<b>Prepara tus maletas porque te has trasladado al vagón de la resiliencia</b> .....	18
	Actividad No. 7: Rompecabezas.....	18
	Actividad No. 8: Avioncito emocional .....	19
●	<b>Tren de la resiliencia</b> .....	20
	Actividad No. 9: Construye tu tren como cuidador resiliente.....	20
	Actividad No. 10: Piloto automático.....	21

● <b>Ciclos de resiliencia</b> .....	22
Actividad No. 11: ¿Cuál es tu ubicación actual en la brújula de tu vida?.....	23
● <b>Siguiente parada en el vagón de la preparación</b> .....	24
Actividad No. 12: Cargas de energía.....	24
● <b>La parada de los retos en el vagón de la resistencia</b> .....	25
Actividad No. 13: La ruleta del dragón.....	25
● <b>Traslado al vagón de la transformación</b> .....	27
Actividad No. 14: Aprende a nombrar tus emociones y sentimientos.....	27
● <b>Termómetro de emociones</b> .....	29
Actividad No. 15: Nivel de emociones.....	29
● <b>Identifica tus redes de apoyo</b> .....	30
Actividad No. 16: El árbol de la vida.....	30
● <b>Bajamos en la estación de la adaptación</b> .....	31
Actividad No. 17: Carta de gratitud.....	31
Actividad No. 18: Línea del tiempo.....	32
● <b>Disfruta tu último viaje en el vagón de la recuperación</b> .....	33
Actividad No. 19: Tejiendo un atrapasueños resiliente.....	33
Actividad No. 20: Mandala personal.....	34
● <b>Sugerencias en el vagón de la recuperación</b> .....	35
Actividad No. 21: La lupa resiliente.....	35
● <b>Autoevaluación</b> .....	36
● <b>Experiencias reales en el programa de Acogimiento Familiar Temporal</b> .....	37

# GLOSARIO



A

**Adversidad** Situación difícil, no esperable conocida como: “mala suerte”.

C

**Cerrar ciclos** Comenzar a alejarse de cosas o situaciones que pueden llegar hacer daño.

**Cuidador resiliente** Persona que tiene la capacidad de proteger, acompañar, cuidar a una persona vulnerable ante cualquier adversidad.

D

**Duelo** Proceso de adaptación y aceptación emocional que sigue a cualquier pérdida o separación.

I

**Inteligencia emocional** La capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás.

R

**Resiliente** Persona que sabe afrontar acontecimientos adversos de forma positiva, adaptándose y fortaleciéndose al pasar por un suceso difícil.

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

S

**Sabotaje** Destruir, juzgar y no aceptar lo ajeno.

V

**Vínculo afectivo** Lazo de amor, bienestar, empatía y cuidado mutuo que une a las personas entre sí.

En esta guía nos referiremos  
a niña, niño y adolescente como:  
"El viajero".

# PRESENTACIÓN

¡Bienvenida familia resiliente!  
A esta nueva aventura de la guía orientadora  
“La despedida del viajero”.



El propósito de esta guía es brindarte información y acompañarte para que continúes formando parte de las familias de acogimiento temporal y puedas sentirte comprendido y apoyado en esta etapa en la que el viajero ha finalizado su estadía en tu hogar.

Recuerda que en la guía “El viajero” te orientamos anticipar y preparar al viajero para continuar su camino a través de la **desvinculación**, que es un proceso de despedida que te ayuda a aprender a cerrar ciclos, construir resiliencia y motivarte para el recibimiento del próximo viajero.

Durante el proceso de despedida, tú y el viajero experimentan emociones, sensaciones y dificultades de adaptación a la separación que dejan huellas sobre las experiencias vividas y el vínculo que se crea durante su estadía.

**El objetivo** de esta guía es acompañarte y brindarte estrategias resilientes donde aprenderás a aplicar técnicas y herramientas para las despedidas afectuosas basadas en duelo y desarrollo de inteligencia emocional.

Estas estrategias te ayudarán a tener mayor confianza en ti mismo y en tus capacidades para afrontar positivamente los retos del acogimiento familiar temporal.

Esta nueva guía será la base para formarte como cuidador resiliente que estás a punto de descubrir cómo dirigir el tren tu vida.

## Enfrentando la despedida y construyendo resiliencia a través de un nuevo comienzo

En el proceso de acogimiento familiar temporal, has aprendido de las experiencias vividas, ya sean positivas o negativas que formaron una parte de la vida del viajero, con quien creaste un vínculo durante ese viaje.

Te vamos a contar la historia del tren de la vida del cuidador resiliente.



La vida es similar a un tren viajando por paisajes y estaciones, ocurren accidentes, cambios de vías, pasan por sorpresas agradables, inesperables, bienvenidas y despedidas.

Tú representas el tren (tu vida) y eres el maquinista (tú mismo) tienes el control sobre tu tren. El maquinista es el que toma las decisiones para viajar por la vía que elige, puede cambiar de rumbo o continuar en la misma vía; eres el responsable de las decisiones que tomes y lo que necesitas para cambiar.

Por el camino te encontrarás vías cómodas, vías difíciles, vías confusas, en algunas estaciones habrán pasajeros que ingresarán a tu tren, algunos serán permanentes, temporales y otros que ya no regresan.





**El pasajero temporal (el viajero) tomará asiento en tu tren y disfrutará del viaje a tu lado y al finalizar su viaje se bajará en su estación, te despides para continuar tu viaje y preparas los asientos para recibir a un nuevo viajero.**

El viajero al bajar a la estación donde finaliza su proceso de acogimiento familiar temporal en tu hogar, es posible que deje un vacío, sin embargo, sus buenos recuerdos te motivarán a continuar y aprender nuevas experiencias.

En algún momento del trayecto el viajero presentó dudas, confusiones, miedo a un nuevo hogar y probablemente logró afrontar los cambios. Recuerda que tú también puedes dudar y necesitas a alguien que te comprenda y apoye durante este proceso de cambios.



**El viaje continúa, lleno de desafíos, sueños, fantasías, alegrías, tristezas, esperas y despedidas, estarás dispuesto a ofrecer abrigo y protección a un nuevo viajero.**

Dirige tu tren para viajar a través de nuevas vías y hacer de esta experiencia un recorrido lleno de aventuras y anécdotas que aún tienes por descubrir, pero sobre todo vive y disfruta del trayecto.

**¡Feliz viaje!**



## Iniciando el viaje por el vagón del duelo anticipado

### Importancia del duelo anticipado

Durante el ciclo de desvinculación en la guía "El viajero" iniciaste el proceso de anticipación que te permitió aceptar la realidad sobre la situación del viajero, es decir, te preparaste emocionalmente para aceptar la despedida y afrontar la separación, esto se llama: **duelo anticipado**.

#### ACTIVIDADES PARA QUE AFRONTES EL DUELO ANTICIPADO:



Ten un calendario para anotar las audiencias programadas.



Comunica libremente al viajero, con cariño y cuidado sobre las dudas que necesita aclarar.



Anticipa esporádicamente al viajero los días que faltan cuando se acerque su audiencia dependiendo su estado de ánimo.



Resaltar que, la decisión depende del juez, la cual será tomando en cuenta el bienestar del viajero como prioridad.



Prepara una reunión o ritual de despedida, donde el viajero comparta sus vivencias con el acogimiento familiar temporal.



Anticipa al viajero, algunos cambios que se producirán en su ambiente social y afectivo: **separaciones, pérdidas y nuevas relaciones**.



Escucha sus deseos y dudas sobre a quién va a poder ver y cómo (recurso familiar idóneo) ofreciéndole respuestas adecuadas a su edad y situación real.

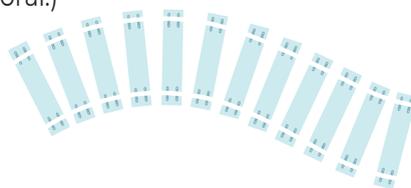


Ayúdalo a preparar su equipaje para continuar su camino (álbum de vida, ropa, algún objeto que represente a la familia de acogida temporal.)



#### ¡IMPORTANTE!

Debes compartir todas las actividades trabajadas en esta guía con el equipo multidisciplinario de DAFT para que puedan apoyarte.



## ACTIVIDAD No. 1

### ★ Emociones y sentimientos después de la despedida ★



**Instrucciones:** anota reacciones, emociones o sentimientos que sentiste al despedirte del viajero.

1

Blank writing area for response 1, with an orange decorative bar on the left side.

2

Blank writing area for response 2, with a red decorative bar on the left side.

3

Blank writing area for response 3, with a green decorative bar on the left side.

4

Blank writing area for response 4, with a dark green decorative bar on the left side.

5

Blank writing area for response 5, with a blue decorative bar on the left side.



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

## Paseando por el vagón del duelo

El vagón del duelo: se trata de ver las emociones como un túnel, cuando el tren pasa por un túnel es oscuro, crea inseguridad, confusión y miedo. Permítete vivir la separación, la ausencia o el vacío que dejó el viajero hasta que lo superes y volverás a ver la luz para disfrutar del paisaje.

El duelo es un proceso natural de respuesta ante la ruptura o despedida de una persona con la que creamos un vínculo, te ayuda a mentalizarte, de que las cosas ya no son como antes y que debes adaptarte. Hay que tener en cuenta que **el proceso de duelo es una experiencia única para cada individuo.**

Al superar esta etapa, aprenderás a aceptar la ausencia del viajero que acaba de partir como una experiencia gratificante. Prepárate para brindarle cariño al próximo viajero.

### ¿Qué puede ocurrir con el tiempo?

Durante el duelo puede ocurrir una serie de pensamientos, emociones y comportamientos, causados por la separación de una persona. Gómez (2010) hace una descripción del concepto de duelo así:

Quando una persona llega a tu vida y creas un vínculo y luego la pierdes, una parte tuya se siente rota por esa persona y la sensación de vacío es inevitable, ocasionalmente provoca dolor y no se puede determinar cuánto tiempo dura esa sensación, dependerá de cada persona, porque es variable puede sentirse como un espiral, escalada o un oleaje.

Los primeros días después de la partida del viajero, es muy común sentirte diferente, cada persona siente y afronta el dolor a su propio ritmo.

Recuerda si sientes: tristeza profunda, enfado constante, culpa, sabotaje, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, dificultad para dormir, necesidad urgente de consuelo y ser escuchado, debes solicitar apoyo emocional del equipo multidisciplinario.

## ACTIVIDAD No. 2

### ★ Escaneo emocional durante el vagón del duelo ★

  
**¿QUÉ PENSAMIENTOS HE TENIDO?**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

  
**¿QUÉ COMPORTAMIENTOS HE MANIFESTADO?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

  
**¿QUÉ EMOCIONES HE SENTIDO?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

  
**¿ME DUELE ALGUNA PARTE DE MI CUERPO?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

  
**NO OLVIDES** que debes compartir todas las actividades trabajadas en esta guía con el equipo multidisciplinario de DAFT para que puedan apoyarte.

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

## Técnicas y actividades durante el paseo en el vagón del duelo

Las técnicas presentadas son utilizadas para historias de vida del viajero, las cuales pueden ser aplicadas al cuidador resiliente.

### Valora los vínculos:



Escucha a tu familia como se siente, comunica emociones y planifica a futuro para estar preparado a nuevas experiencias.

### Práctica apego con los demás:



Muestra expresiones de cariño y cuidado a otros miembros de tu familia, por ejemplo: abrazos, besos, caricias en los momentos que sea necesario, esto permite disminuir ansiedad, mantener la calma y enfrentar los conflictos emocionales que están sintiendo tú y los miembros de tu familia.

### Práctica expresiones con los demás:



De reconocimiento, agradecimiento y validación, elogia con palabras, como: **¡Qué bonita te ves!; ¡Qué bien lo haces!; ¡Qué rico te salió el almuerzo!; Gracias por cuidarme.**

### Centrarse en los recursos:



Busca organizarte en un nuevo ambiente, crea actividades nuevas, visita amigos, asiste a tu congregación religiosa para sentirte apoyado, prepara un nuevo entorno para la llegada del siguiente viajero.

### ACTIVIDAD No. 3

#### ★ Crea un ecomapa ★



Te permite tener una visión de cada integrante de tu familia, profesionales y red de personas que son de apoyo. Ayuda a distinguir el lugar que ocupan en tu proceso e identificar que coordinaciones pueden ser útiles.

**Instrucciones:** anota el nombre de las personas que representa cada petalo del ecomapa.

#### ECOMAPA

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

_____
_____
_____
_____



_____
_____
_____
_____

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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

## ACTIVIDAD No. 4

### ★ Crear un cofre de tesoros ★

Así como el viajero lleva su álbum de vida, es recomendable que tú también tengas tus propios recursos de historias de vida, crea un cofre y guarda los recuerdos, los retos superados y las experiencias positivas vividas. Te ayudará a motivarte para valorar los avances e intenciones que tuviste al cambiar la vida del viajero.

El cofre de los tesoros puede ser una caja con tapadera (caja de zapatos) decorada a tu gusto, en la que guardarás objetos personales o tesoros, como: **fotografías, cartas, felicitaciones de cumpleaños, días importantes y regalos realizados por el viajero, su contenido debe tener significado a lo largo del tiempo.**

El cofre de tesoros, simboliza, un espacio personal que contiene recuerdos para que puedas compartir con tu familia o personas de confianza.



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

## ACTIVIDAD No. 5

### ★ Juego de mímica de emociones ★

Puedes realizar la actividad con tu familia; piensa en una emoción, imita la emoción con gestos o movimientos y los demás deben adivinar tu emoción. El juego a través de la mímica te permitirá crear un espacio de liberación.



## ACTIVIDAD No. 6

### ★ La portada de tu libro ★

- ¿Cómo te gustaría ser recordado por el viajero?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué mensaje de vida le compartirías?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuál sería tu legado o huella que quisieras dejarle al viajero?  
\_\_\_\_\_



**Es un ejercicio que te permite reflexionar sobre lo que eres y has logrado.**



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

## ¡Prepara tus maletas porque te has trasladado al vagón de la resiliencia!



### ¿Qué es la resiliencia?

Es la capacidad que tiene una persona para adaptarse ante los cambios o situaciones difíciles para superarlas, transformarlas positivamente y poder continuar adelante.



### ¿Qué aprenderás en este vagón?

A identificar lo que tienes y adaptarte positivamente a los cambios. Debes iniciar identificando tus recursos positivos para poder disfrutar del viaje.

Antes de afrontar los cambios debes unir las piezas del rompecabezas sobre ti mismo.

## ACTIVIDAD No. 7

### Rompecabezas



Yo soy:

---

---

Yo siento:

---

---

Yo tengo:

---

---

Yo puedo:

---

---



Por: Edith Grodberg. 1997.



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

## ACTIVIDAD No. 8

### ★ Avioncito emocional ★

**¿Recuerdas cuando eras niño y jugabas al avioncito?** Lanzabas una piedra y te tocaba saltar hasta donde estaba la piedra, no podías salirte del avión, unos saltos eran cortos y otros eran más largos; ¿igual a la vida no? A veces nos toca saltar en donde cae la piedra al azar.

#### **Ejercicio:**

Indica las emociones que consideras más importantes cuando lograste o cumpliste las metas que te propusiste durante el proceso de acogimiento familiar temporal.



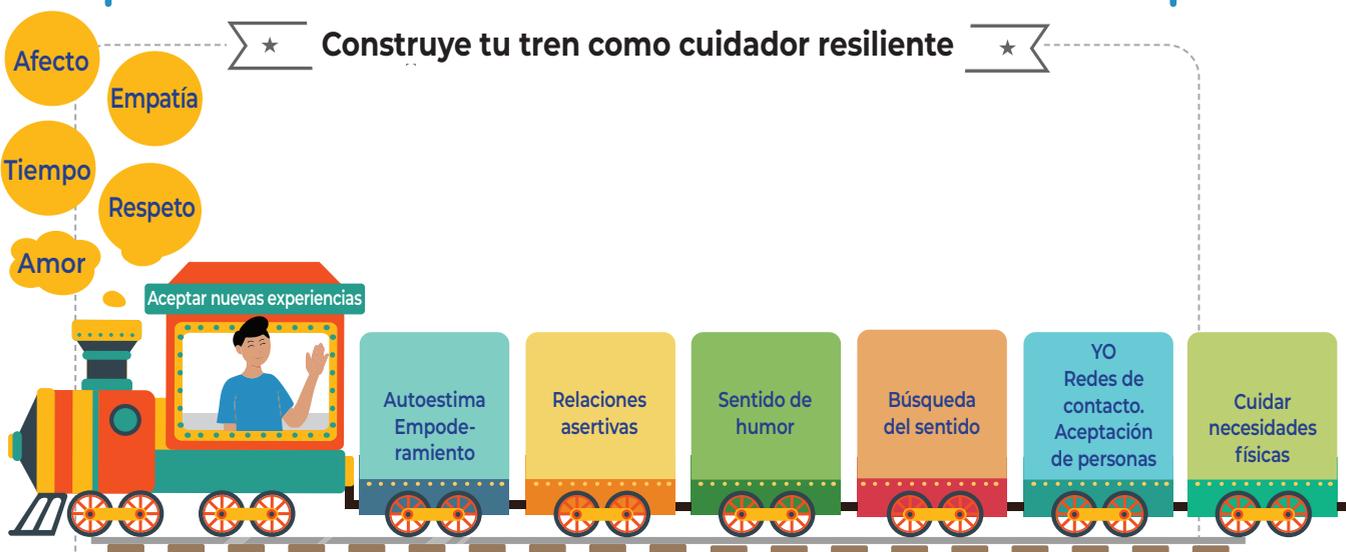
✓ Puedes realizar el ejercicio en las hojas de anexos que se encuentran al final de esta guía.

## Tren de la resiliencia

Tu tren en proceso de cuidador resiliente, no tiene una estructura rígida, tiene su historia, necesita recibir buenos tratos, elaborar y hacer modificaciones adecuadas; estos vagones representan tus acciones y se comunican entre sí, son la base para mantener la resiliencia.

### ACTIVIDAD No. 9

#### ★ Construye tu tren como cuidador resiliente ★



#### Cuestiónate:

Cubrir necesidades básicas	¿Qué debo mejorar? En: mi sueño, alimentación, hidratación, ejercicio, tiempo libre y mi manejo mi estrés.
Yo	¿Me siento bien conmigo mismo y con mis seres queridos por lo que hemos logrado?; ¿acepto y estoy preparado para el próximo viajero?; ¿reconozco cuando debo pedir ayuda?
Búsqueda del sentido	¿Cuáles son mis próximas metas?; ¿me siento feliz con mis metas?; ¿en mis metas incluyo al próximo viajero?
Empoderamiento, autoestima	¿Qué me gusta de mi imagen?; ¿tengo alguna frase para motivarme a mí mismo? Puedes manifestar esta frase: "me acepto y amo profundamente, estoy dispuesto a seguir adelante para poder ayudar a otro viajero".
Relaciones sociales asertivas	Identifica a quienes valoras como: amigos, familia, compañeros de trabajo, vecinos que te apoyen. Evalúa cómo están tus valores morales.
Sentido de humor	¿Utilizas el sentido de humor? ¿En qué momentos? ¡Aplicalo!



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

## ACTIVIDAD No. 10

### ★ Piloto automático ★

El tren tiene un modo de piloto automático, en donde el maquinista al presionar un botón, el tren funciona por sí solo, así ocurre con tu cuerpo y actividades diarias, funcionan de modo automático, como: el sueño, caminar y respirar.

A estas habilidades no les prestamos atención y son importantes para reconocer como nos sentimos y si estamos conscientes del presente “aquí y ahora”.

**Instrucciones:** escribe 3 experiencias de tu piloto automático.



A large, light blue rectangular area with horizontal lines, intended for writing the student's experiences.

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

## Ciclos de resiliencia

Este es el ciclo de la resiliencia, donde emprenderás un nuevo viaje para afrontar los cambios y desafíos emocionales, los procesos de este ciclo serán como una brújula que te orientará para que escojas el vagón en el que quieras dar un paseo.



## ACTIVIDAD No. 11

★ ¿Cuál es tu ubicación actual en la brújula de tu vida? ★

**Instrucciones:** anota en cada ubicación las actividades que más le dedicas tiempo.



- ▶ **NORTE:** se encuentra el corazón cuando eliges dedicarle tiempo a las relaciones y emociones.

---

---

---

- ▶ **SUR:** se encuentra el alma cuando eliges dedicarle el tiempo a tu espíritu, descanso y diversión.

---

---

---

- ▶ **ESTE:** están las fuerzas dónde te toca resistir y cuidarte a ti mismo.

---

---

---

- ▶ **OESTE:** esta la mente que permite crear tu vocación y metas.

---

---

---

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

## Siguiente parada en el vagón de la preparación

En esta etapa de resiliencia ya has aplicado el duelo anticipado en el cual te preparaste para pasar la página y escribir una nueva historia, debes permitirte autoevaluar y ordenar esas emociones, pensamientos y sentimientos que quedaron "en el aire".

Esta fase consistirá en saber cómo te sientes sobre las cargas de energías que tienes acumuladas y sobre tus acciones y pensamientos diarios.

### ACTIVIDAD No. 12

#### Cargas de energía



1. Crea una lista de tus actividades diarias y anota cuáles son las acciones y pensamientos que se te presentan durante el día.
2. Identifica que acciones y pensamientos te dan o te quitan energía.

Esta es una autoevaluación para que puedas organizar y planificar una nueva rutina para crear espacios personales que te brinden energía.



Acciones y pensamientos  
que me dan energía

Preparar nueva rutina para el próximo viajero.



Acciones y pensamientos  
que me quitan energía



Aún no estoy listo para recibir un nuevo viajero.



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

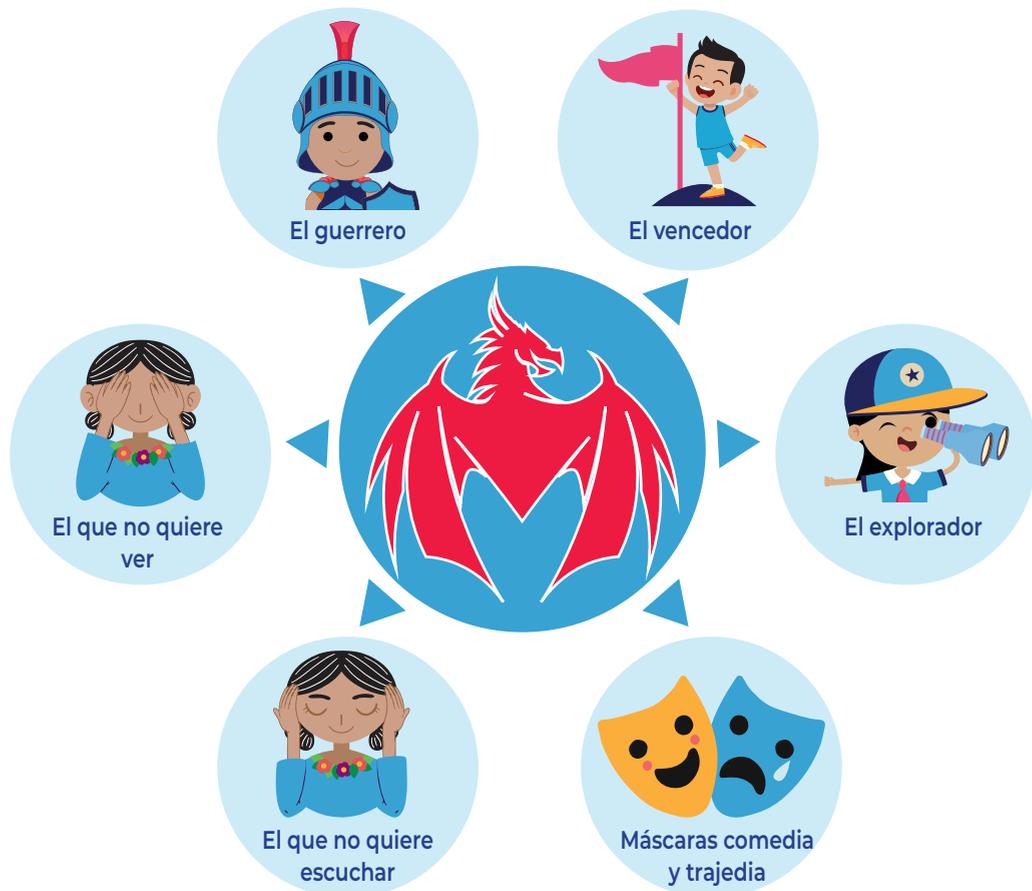
## La parada de los retos en el vagón de la resistencia

Esta es la fase para motivarte a no perder la fe y la esperanza. Recuerda que todo lo que pasa es temporal y dependerá de ti seguir adelante. ¿Eliges un nuevo rumbo o aceptas el rumbo en el que estás? Para que logres la resistencia es permitirte liberar o “sacar” lo que no aceptas, se vale: **gritar, llorar, reír a carcajadas, hablar, rezar, meditar, lo importante es que lo exteriorices y que te sientas bien.**

Esta es la ruleta del dragón para afrontar la resistencia a las adversidades.

### ACTIVIDAD No. 13

#### ★ La ruleta del dragón ★



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

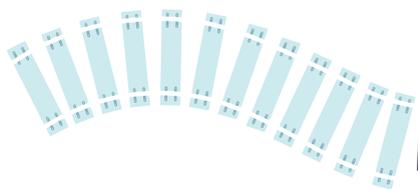


Durante este viaje el vagón de la resistencia se desvía y pierde contacto con el resto de los vagones. El camino hacia donde se dirige este vagón es entre las montañas, otros maquinistas han comentado que hay un enorme dragón y que para salir de esas montañas debes girar una ruleta y lo que apunte al azar será el resultado de como debes afrontar tus adversidades.

**¡Experimenta esta aventura!** Debes observar que en la imagen, hay un dragón rojo en el centro, rodeado por 6 personajes, las características de los personajes son:

- 🌀 **El dragón:** representa la adversidad (temor, dolor o falta de aceptación), piensa en una situación que aún no hayas confrontado y que no te permite continuar.
- 🌀 **El que no quiere ver:** representa el momento en el que no eres consciente de lo que va a suceder.
- 🌀 **El que no quiere escuchar:** reconoces la situación de lo que sucede, pero no aceptas consejos de los demás.
- 🌀 **Las máscaras de la comedia y la tragedia:** ya eres consciente de lo que pasa, te lamentas y culpas a los demás pero y no piensas en posibles soluciones.
- 🌀 **El explorador:** eres consciente de lo que pasa, pero tampoco haces nada; dejas la situación a un lado o la ignoras, actúas sin involucrarte en ello.
- 🌀 **El guerrero:** eres muy consciente, ya tienes listos los escudos y te pones en marcha. Buscas soluciones y acciones que puedes realizar. Tomas el control de ti mismo.
- 🌀 **El vencedor:** eres consciente y enfrentas lo que ha pasado, para continuar un nuevo rumbo, por fin has vencido al dragón.

**¿Con cuál personaje de la ruleta te identificaste?  
¡Sigue adelante, puedes vencer al dragón, porque  
la tormenta es temporal!**



**¡RECUERDA!**

Si aún no te sientes preparado para la nueva experiencia o aún no has asimilado la ausencia del viajero puedes solicitar apoyo con el equipo multidisciplinario de DAFT. Saber pedir ayuda es un gran paso de la resistencia.

## Traslado al vagón de la transformación

Si piensas en los momentos que has vivido con tu familia, seguramente te viene a la mente recuerdos de situaciones muy diversas. Por una parte, encuentros afectuosos compartidos que han fortalecido vínculos y confianza. Por otra parte, momentos de dificultad en los que la relación y convivencia requiere de manejo y control de emociones, algunas veces ocasionados por una discusión o por un conflicto que se convierte en una situación difícil para la familia.

Hay emociones que sientes y no sabes identificarlas pero cuando aprendes hacerlo, desarrollas inteligencia emocional, según apunta Goleman (1997):

**La inteligencia emocional es la capacidad de una persona para manejar una serie de habilidades y actitudes. Entre las habilidades emocionales se incluyen la conciencia de uno mismo; la capacidad para identificar, expresar y controlar los sentimientos; la habilidad de controlar los impulsos y posponer la gratificación.**

Adquirir nuevas habilidades en tu inteligencia emocional es importante en esta fase para aprender a nombrar tus emociones y sentimientos.

### ACTIVIDAD No. 14

#### ★ Aprende a nombrar tus emociones y sentimientos ★

El listado que aparece en las siguientes tablas representa las emociones universales que todas las personas del mundo las sienten: **felicidad, tristeza, enojo, ira y miedo.**



Leerás en voz alta las emociones y sentimientos, pon atención a lo que sientes al escuchar el nombre de cada emoción y sentimiento, anota con cuál te identificas, este es un ejercicio para desarrollar habilidades de inteligencia emocional.

Te permitirá ponerle nombre a tus emociones y sentimientos para poder comunicarlos en situaciones cotidianas.

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

Feliz	Triste	Enojado	Miedo
Eufórico	Desesperado	Furioso	Aterrorizado
Radiante	Deprimido	Exacerbado	Turbado
Entusiasmado	Destruído	Encolerizado	Angustiado
Alegre	Afligido	Airado	Atemorizado
Exaltado	Amargado	Irritado	Inseguro
Gozoso	Desolado	Agresivo	Ansioso
Contento	Desmoralizado	Crispado	Temeroso
Satisfecho	Desalentado	Fastidiado	Disgustado
Orgullosa	Apático	Molesto	Intimidado
Confuso	Fuerte	Frustrado	Débil
Aturdido	Potente	Culpable	Impotente
Desconcertado	Poderoso	Amargado	Oprimido
Estupefacto	Vigoroso	Resentido	Vacío
Atontado	Enérgico	Avergonzado	Inseguro
Desorientado	Capaz	Nostálgico	Vulnerable
Pasmado	Decidido	Humillado	Indeciso
Perplejo	Seguro	Insatisfecho	Incierto
Dubitativo	Optimista	Defraudado	Vacilante
Incómodo	Firme	Engañado	Humillado



Cada vez que sientas una emoción, cuestionate lo siguiente:

Ejemplo: **Ansiedad**

- > Sentí un nudo en la garganta en el momento que...  
\_\_\_\_\_
- > Experimenté miedo o ansiedad especialmente cuando...  
\_\_\_\_\_
- > Cuando me siento ansioso, normalmente yo...  
\_\_\_\_\_
- > Al manifestar mi ansiedad, me siento...  
\_\_\_\_\_
- > La forma en la que expreso mi ansiedad o miedo, hace que los demás...  
\_\_\_\_\_
- > Cuando los demás expresan miedo o ansiedad, me siento...  
\_\_\_\_\_



**¡NO OLVIDES!**

Si tú manejas mejor tus sentimientos, tu familia también lo hará. Puedes apoyarte con películas, libros, cuentos como: "el monstruo de colores" o solicita apoyo del equipo multidisciplinario.

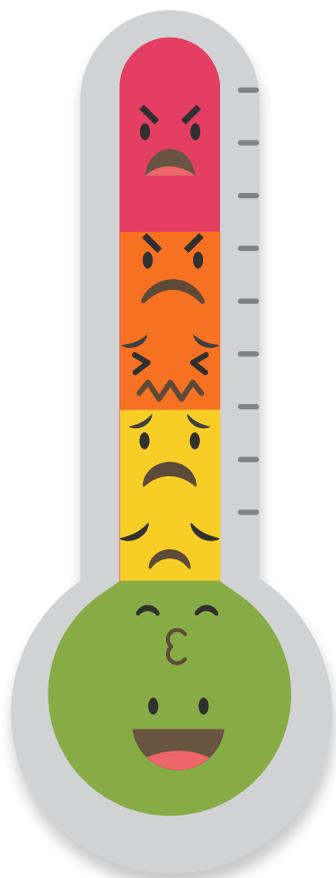
 Puedes realizar el ejercicio en las hojas de anexos que se encuentran al final de esta guía.

## Termómetro de emociones

A continuación encontrarás una tabla como apoyo visual que te permite medir el nivel de tus emociones, siendo 1 poca sensación y 7 mucha sensación, anota durante la semana con que nivel de emociones te enfrentas. Puedes ver como tus emociones suben o bajan de nivel como la temperatura en un termómetro, es una forma de evaluar en qué emociones debes tener más control.

### ACTIVIDAD No. 15

#### Nivel de emociones



- 7 ¡Estoy furioso!
- 6 Me siento enojado
- 5 Estoy nervioso
- 4 Tengo miedo
- 3 Me siento triste
- 2 Me siento tranquilo
- 1 Estoy feliz

#### MANIFIESTA EN VOZ ALTA:

Cuando la situación es buena, la disfruto y agradezco.

Cuando mi situación es mala, la trasformo.

Cuando mi situación no puede ser trasformada, yo me trasformo.

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

## Identifica tus redes de apoyo

El vagón de la transformación es muy importante porque tu proceso se ha logrado con el apoyo de las personas que te han acompañado durante este viaje, quizás algunas personas ya no estén, pero su recuerdo te fortalece cuando hay situaciones que no puedes enfrentar. El árbol de la vida te permite identificar quiénes son tu fuente de apoyo.

### ACTIVIDAD No. 16

#### El árbol de la vida

- 🌀 **Hojas:** personas que te apoyan en metas, futuro, sueños y oportunidades.
- 🌀 **Tronco:** personas que te apoyan emocionalmente, espiritualmente y admiran tus habilidades.
- 🌀 **Frutos:** personas que te han apoyado en tus logros, en tu vida personal, laboral y académica.
- 🌀 **Raíces:** personas que te sostienen respetando tus creencias, crianza y pensamientos.



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

## Bajamos en la estación de la adaptación

### ¿Recuerdas que el viajero pasó por un proceso de adaptación?

Cuando se integró temporalmente a ti y a tu familia, creó un vínculo y ese vínculo se transformó en cariño y ahora que ya no se encuentra contigo sientes un vacío, es normal sentirte triste y que lo extrañes, pero con el tiempo será un recuerdo que te llenará de satisfacción.

Durante esta estación te bajas del tren mientras esperas en una banca, escribirás una carta de agradecimiento al viajero que finalizó su proceso de acogimiento en tu hogar.

#### ACTIVIDAD No. 17

#### ★ Carta de gratitud ★

Querido viajero, quiero agradecerte por...

Contenido de la carta:

- Escribe los valores que viste en el viajero.
- Nombra los recuerdos que están asociados al viajero.
- Menciona cada momento alegre y agradece: gracias a tus recuerdos me motivo a esperar con ansias al siguiente viajero.
- Al finalizar la carta cierra con un adiós o hasta pronto.
- Tú decides que hacer con esa carta al terminarla.

**CONTINÚA LA ESPERA EN LA ESTACIÓN...**  
¿Cómo te sentiste al realizar la carta de gratitud?

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

## ACTIVIDAD No. 18

### Línea del tiempo

Aceptar que todo es temporal es parte de la adaptación, en este espacio puedes crear una línea del tiempo para poder visualizar el recorrido que has vivido en esta gran experiencia de ser familia de acogimiento temporal.



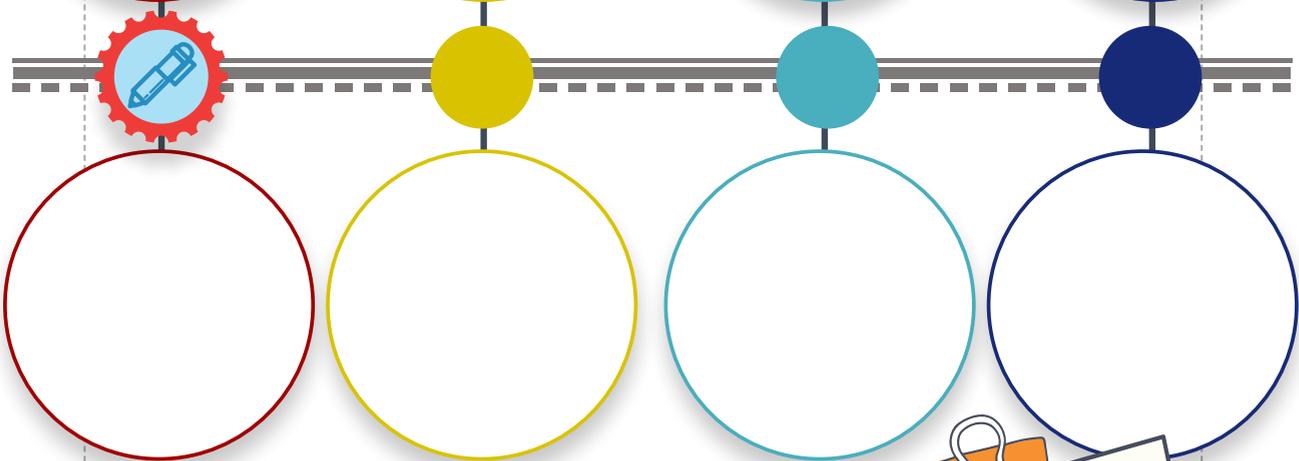
### VAGONES DEL TIEMPO

¿Qué me motivó ser familia de acogimiento?

¿Qué aprendí del viajero?

¿Qué quiero lograr con el próximo viajero?

¿Qué es lo que más me gustó de las familias de acogimiento temporal?



**TEN EN CUENTA QUE...**  
debes compartir las actividades trabajadas en esta guía con el equipo multidisciplinario de DAFT para que puedan apoyarte.

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

## Disfruta tu último viaje en el vagón de la recuperación

Tú y tu familia resiliente son personas altruistas que cambiaron la vida del viajero, eligieron de una manera voluntaria esta misión.

Como **cuidador temporal tienes una gran sensibilidad, en la que has transmitido amor, protección, cuidado y empatía**, pero llega el momento en que ya cumpliste tu misión y aprenderás a seguir adelante en búsqueda de nuevas misiones. Te has convertido en un cuidador resiliente.

Te encuentras en el vagón de la sanación, el vagón que te abre la puerta para dar el primer paso a nuevas vivencias y aventuras con el siguiente viajero.

En la siguiente actividad tejerás un atrapasueños, lee cada una de las frases y une las líneas con el proceso que creas adecuado, estos tres procesos (miedo, aprendizaje y crecimiento) reflejados en el atrapasueños, son las zonas de la resiliencia que se ubican en tus pensamientos, aprenderás de ellos y serán el resultado de tu superación personal.

### ACTIVIDAD No. 19

#### ★ Tejiendo un atrapasueños resiliente ★



“Pongo mis talentos al servicio de otras familias y viajeros que me necesiten”.

“Comienzo a soltar lo que no puedo controlar”.

“Vivo en el presente y me preparo para recibir el siguiente viajero”.

“Acepto la situación y pienso como actuar”.

“Identifico y expreso mis emociones”.

“Me parece injusto que se fuera”.

“Reconozco que todos tratamos de dar lo mejor”.

“Me enoja solo de recordar la despedida”.



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

## Mandalas de logros

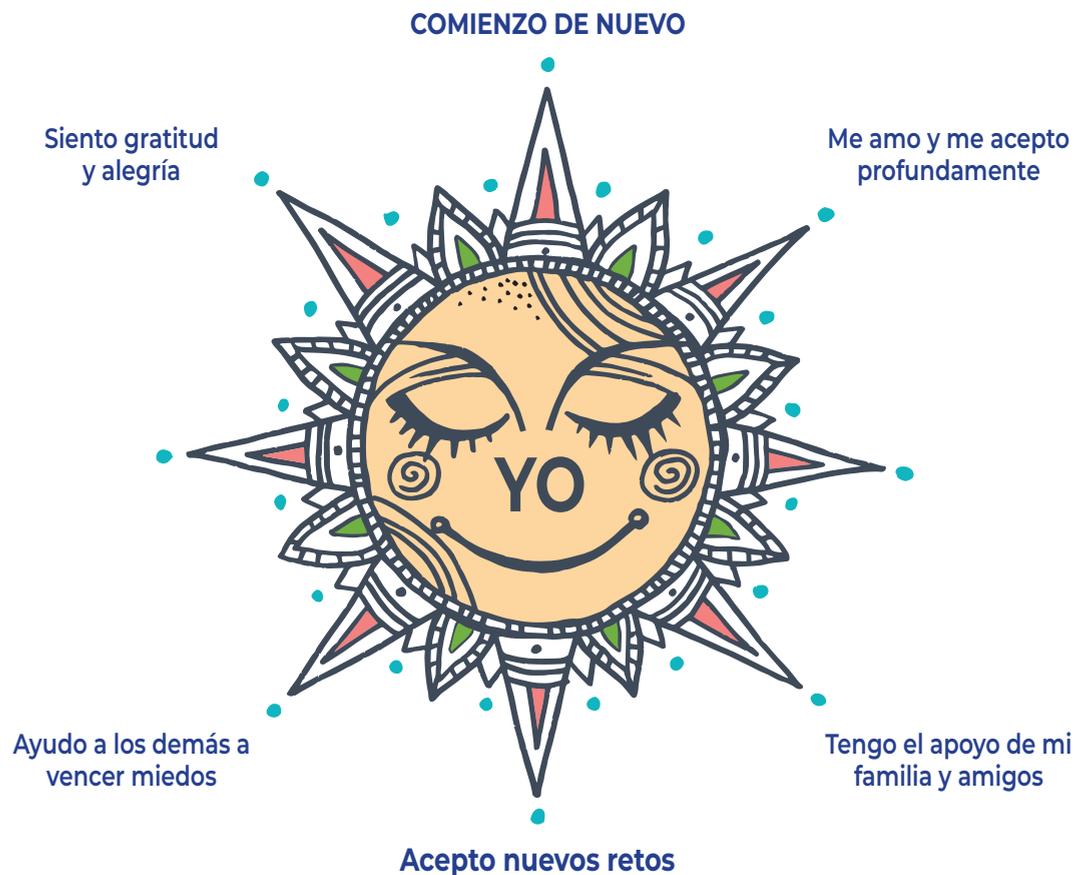
Los mandalas representan "la fuerza interna" que se logra cuando se supera la adversidad.

### ACTIVIDAD No. 20

En este ejercicio dibujarás tu propio mandala, luego colocarás en cada pétalo tus logros obtenidos durante tu proceso resiliente, los logros pueden ser emocionales, espirituales, físicos y sociales.

#### ★ Mandala personal ★

Te dejamos un ejemplo sobre como realizar tu mandala.



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

## Sugerencias en el vagón de la recuperación



Dieta balanceada: la alimentación es importante porque nuestras emociones y formas de pensar dependen de lo que comemos.



¡Muévete! Haz cualquier actividad física, caminatas, zumba, estiramientos o yoga, escoge lo que te guste, pero muévete.



Intenta dormir 8 horas al día, nuestras emociones y manejo de estrés depende de como descansemos.



Tiempo y espacio propio, tienes derecho de tener tiempo para ti mismo puedes organizarte al menos una vez a la semana.



Lléname de palabras positivas, puedes escuchar canciones, audiolibros, llevar un diario de tus emociones, escribir, leer historias, frases motivacionales, repite y manifiesta.

### ACTIVIDAD No. 21

#### ★ La lupa resiliente ★

Las lupas sirven para aumentar objetos o formas pequeñas. Cuando sientas que no ves resultados de tus cambios, recuerda que estás cultivando tu propio jardín, puedes ver frutos, pero no ves las raíces.



Dibuja 3 lupas y coloca en cada una:

1. ¿Cómo te sentiste en el recorrido?
2. ¿Qué vagón te llevó más tiempo en recorrerlo?
3. ¿Estás listo para un nuevo viajero?

**¡FELICIDADES!**  
Llegaste al último vagón y estás listo para continuar tu viaje como un cuidador resiliente.



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

## Autoevaluación

¡Resiliente!



Marca con una "X" las actividades que has completado en cada vagón.



Vagón	Lo que aprendí...	El resultado...
<b>Duelo</b>	Apliqué duelo anticipado. <input type="radio"/>	Logré realizar las actividades de escaneo emocional. <input type="radio"/>
<b>Preparación</b>	Aprendí aceptar lo que es temporal. <input type="radio"/>	Estoy preparándome emocionalmente para poder recibir al próximo viajero. <input type="radio"/>
<b>Resistencia</b>	Puedo identificar lo que no me deja continuar. <input type="radio"/>	He aprendido a confrontar situaciones para apoyar al siguiente viajero. <input type="radio"/>
<b>Transformación</b>	Aprendí nuevas habilidades identificando mis emociones para superar los retos. <input type="radio"/>	Soy capaz de pedir ayuda y ayudar a otros. <input type="radio"/>
<b>Adaptación</b>	He aprendido como superar una situación. <input type="radio"/>	Respondo de una mejor forma ante un reto. <input type="radio"/>
<b>Recuperación</b>	Presto más atención a mis hábitos y salud integral. <input type="radio"/>	Me siento fortalecido y listo para recibir el próximo viajero. <input type="radio"/>



Evalúa si es necesario volver a algún vagón en específico. Comparte tus respuestas con el equipo multidisciplinario.

## Experiencias reales en el programa de Acogimiento Familiar Temporal

### Adolescente

En agosto 2022 en una entrevista que hicieron a una señorita que estuvo con Familia de Acogimiento Temporal dijo: Estoy muy agradecida con Dios porque escuchó mi petición de tener una familia y la verdad me ha dado más de lo que había imaginado.



### Niñas y Niños

1. He estado feliz de estar con la familia.
2. Me he sentido bien tener una familia.



### Adolescente

...les tengo que agradecer mucho porque me enseñaron que yo debo confiar en mi misma... una familia de acogimiento fue lo mejor.

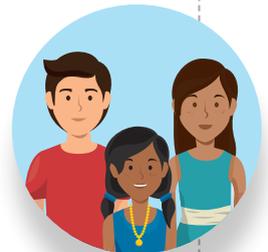


### Familia de Acogimiento Temporal

#### Ha tenido 15 acogimientos

Para nosotros es algo maravilloso, porque ayudamos y amamos a niños y niñas que necesitan una familia que los ame y cuide.

Ellos son una bendición en nuestras vidas y tratamos de ser en la vida de ellos también una bendición.



¡Gracias!

Por ser parte del Departamento de Acogimiento  
Familiar Temporal, esperamos que pronto  
puedas recibir con alegría a un nuevo viajero en tu hogar.



# ANEXOS

## ANEXOS

# ANEXOS

## ANEXOS

# ANEXOS

## ANEXOS

# ANEXOS

## ANEXOS

# ANEXOS

## ANEXOS