



CNA

Consejo Nacional de Adopciones

Guía de atención psicosocial y ocupacional COVID-19



Hogares de Abrigo y Protección

Fundación
Sobrevivientes



#NIÑEZYADOLESCENCIAPROTEGIDA

PRESENTACIÓN

El primer caso por COVID-19 se registró en noviembre de 2019 en Wuhan, China. Cuatro meses después llegó a Guatemala.

El 13 de marzo se confirmó el primer caso de coronavirus en nuestro país. Ante tal situación de emergencia mundial y como medida de prevención el Gobierno de Guatemala declaró Estado de Calamidad en todo el territorio nacional con el fin de tomar disposiciones para mitigar y frenar la pandemia.

Se suspenden labores tanto en el sector público como privado, sin embargo, el *Equipo Multidisciplinario del Consejo Nacional de Adopciones (CNA)* determinó la urgencia de continuar con las supervisiones en las entidades dedicadas a la protección y abrigo temporal de niños, niñas y adolescentes (NNA), con la finalidad de restituir los derechos de la niñez y adolescencia institucionalizada, razón por la cual se implementaron los mecanismos necesarios para realizar dichas supervisiones por medio del teletrabajo.

En virtud de lo anterior, las supervisiones, los talleres, monitoreos, seguimiento de actividades de contención dirigidas a los NNA como a los profesionales que laboran en dichas instituciones, asesorías, autorización y/o revalidación de hogares de protección y abrigo temporal se realizaron de manera virtual.

Por lo tanto, el presente documento contiene la primera parte de la **PROPUESTA ABORDAJE PSICOSOCIAL Y OCUPACIONAL EN HOGARES DE ABRIGO Y PROTECCIÓN DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**, material que contiene una serie de actividades prácticas, que se espera sea de contribución para continuar promoviendo la estabilidad psicosocial de los NNA abrigados y personal de atención que se encuentran en los hogares de abrigo y protección.

JUSTIFICACIÓN:

“La pandemia de enfermedad por coronavirus, conocida también como pandemia de COVID.19 e inicialmente como epidemia de neumonía por coronavirus de Wuhan, es una pandemia causada por el virus SARS-CoV-2. La pandemia comenzó como una epidemia el 1 de diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, capital de la provincia de Hubei, China central.

Las autoridades chinas aislaron poco después el patógeno causante del brote: un nuevo tipo de coronavirus (bautizado SARS-CoV-2) que tiene una similitud genética de un 70% al menos con el SARS-Cov, otro tipo de coronavirus que causó la epidemia del síndrome respiratorio agudo grave de 2002.2003 SARS) y una similitud genética del 89% con el Bat-CoV-ZC45, un virus encontrado en murciélagos. No está claro si el virus había estado en circulación anteriormente ni si Wuhan es el lugar de origen de la pandemia o solo el lugar donde se identificó por primera vez.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el 30 de enero de 2020 la existencia de un riesgo de salud pública de interés internacional, bajo las regulaciones del Reglamento Sanitario Internacional y posteriormente el 11 de marzo de 2020 que la enfermedad se consideraba ya una pandemia por la alta cantidad de personas infectadas y muertes que había causado alrededor del mundo. Desde esta fecha las cifras han seguido incrementándose”.

Ante tal situación de emergencia mundial y como medida de prevención, el Presidente Constitucional de la República en Consejo de Ministros emite el Decreto Gubernativo Número 5-2020 en el cual se declara el Estado de Calamidad de conformidad la Ley de Orden Público en todo el territorio nacional como consecuencia del pronunciamiento de la OMS.

Ante dicha condición de aislamiento social o cuarentena el CNA en cumplimiento de su mandato de monitoreo y supervisión a los hogares de protección público y privados, y siguiendo las recomendaciones emitidas por el Comité de los Derechos del Niño¹, instruye a los



El 8 de abril del 2020 el Comité de Derechos del Niño advierte sobre el grave efecto físico, emocional y psicológico de la pandemia COVID-19 en los niños y hace un llamado a los Estados para proteger los derechos de los niños, emitiendo entre las principales recomendaciones: Explorar soluciones alternativas y creativas para que los niños disfruten de sus derechos de descanso, ocio, recreación y actividades culturales y artísticas. Dichas soluciones deben incluir actividades supervisadas al aire libre al menos una vez al día, que respeten los protocolos de distancia física y otras normas de higiene, y actividades culturales y artísticas para niños en la televisión, la radio y en línea.

Definir los servicios básicos de protección infantil como esenciales y asegúrese de que sigan funcionando y disponibles, incluidas las visitas a domicilio cuando sea necesario, y proporcionar servicios profesionales de salud mental para niños que viven en confinamiento. El confinamiento puede exponer a los niños a una mayor violencia física y psicológica en el hogar, o forzar a los niños a quedarse en hogares que están superpoblados y carecen de las condiciones mínimas de habitabilidad. Los niños con discapacidades y problemas de comportamiento, así como sus familias, pueden enfrentar dificultades adicionales a puerta cerrada. Los Estados deberían fortalecer los sistemas de información y referencia telefónica y en línea, así como las actividades de sensibilización a través de la televisión, la radio y los medios en línea. Las estrategias para mitigar el impacto económico y social de la pandemia de COVID-19 también deberían incluir medidas específicas para proteger a los niños, particularmente a aquellos que viven en pobreza y que carecen de acceso a una vivienda adecuada.

Proteger a los niños cuya vulnerabilidad se incrementa aún más por las circunstancias excepcionales causadas por la pandemia. Estos incluyen niños con discapacidades; niños que viven en la pobreza; niños en situaciones de la calle; niños migrantes, solicitantes de asilo, refugiados y desplazados internos; niños de minorías e indígenas; niños con afecciones de salud subyacentes, incluido el VIH/SIDA; niños privados de libertad o internados en centros de detención policial, cárceles, centros de atención segura, centros o campos de detención de migrantes; y niños que viven en instituciones. Los Estados deben respetar el derecho de todos los niños a la no discriminación en sus medidas para abordar la pandemia de COVID-19, así como tomar medidas específicas para proteger a los niños en situaciones vulnerables.

Liberar a los niños de todas las formas de detención o encierro, siempre que sea posible, y proporcionar a los niños que no pueden ser liberados los medios para mantener un contacto regular con sus familias. Muchos Estados han adoptado medidas para restringir las visitas y las oportunidades de contacto para los niños que viven en instituciones o que están privados de su libertad, incluidos los niños internados en instituciones policiales, cárceles, centros seguros, centros de detención migratoria o campamentos. Si bien estas medidas restrictivas pueden considerarse necesarias a corto plazo, durante largos períodos tendrán un marcado efecto negativo en los niños. Se debe permitir a los niños en todo momento mantener contacto regular con sus familias, y si no en persona, a través de comunicación electrónica o telefónica. Si se prolonga el

equipos multidisciplinarios de la Unidad de las entidades de protección y abrigo a: velar por que los hogares de abrigo y protección brinden toda la atención necesaria en este tiempo de crisis con la finalidad de mitigar cualquier brote de enfermedad entre la población, asimismo, velar por la estabilidad psicosocial tanto de los NNA abrigados como del personal dedicado a su cuidado, con el objeto de conocer el estado de salud de los NNA y del personal que brinda atención directa, a esta población, instruyó un monitoreo vía telefónica con los directores o administradores de los hogares, solicitando información acerca del estado de los NNA.

La pandemia, modificó el diario vivir de los NNA que se encuentran en hogares de protección públicos y privados, limitando las actividades recreativas, deportivas, culturales, sociales y artísticas, que son fundamentales en la etapa de la niñez y adolescencia para su desarrollo social integral y el fortalecimiento de vínculos afectivos y sociales.

Por lo tanto, se considera importante brindar a los hogares públicos y privados esta propuesta de abordaje psicosocial y ocupacional, dirigido a los NNA y personal de cuidado directo, como una herramienta de apoyo, que les permita contar con recursos psicosociales, con el objeto de disminuir la ansiedad, estrés, ocio; que podría estar presente en la niñez y adolescencia a causa del aislamiento o la cuarentena.

Con el objeto de establecer la factibilidad y viabilidad, de la propuesta de abordaje psicosocial y ocupacional, dirigido a NNA y personal de atención directa, se estimó, iniciar con un plan piloto de 20 hogares de la Secretaría de Bienestar Social (SBS) y hogares privados, con perfil

período de emergencia, desastre o confinamiento ordenado por el Estado, se debe considerar reevaluar las medidas que prohíben dichas visitas. Los niños en situaciones de migración no deben ser detenidos ni separados de sus padres si van acompañados.

de: maltrato en todas sus formas y riesgo social, consumo y afiliación a pandillas, autonomía progresiva y violencia sexual y trata.

OBJETIVOS

El propósito de realizar este abordaje tiene como finalidad los siguientes motivos:

1. Atender las necesidades psicosociales de los NNA que reciben abrigo y protección en hogares públicos y privados durante la crisis mundial provocada por la pandemia del COVID-19.
2. Fortalecer la función del CNA en cuanto a la supervisión, a través de propiciar mecanismos de monitoreo de la ejecución del presente plan, control y la implementación de las actividades recomendadas de los hogares de abrigo y protección de conformidad a lo establecido en la ley de Adopciones, durante el Estado de Calamidad.
3. Crear, fomentar y sistematizar acciones de buenas prácticas como una forma de crear acervo institucional garantizando los derechos de los NNA.
4. Brindar herramientas al personal de hogares de abrigo y protección para que implementen actividades de carácter psicológico, ocupacional para evitar la ansiedad, estrés, ocio y pensamientos intrusivos en los NNA durante la cuarentena establecida.
5. Sistematizar el apoyo brindado a los hogares de abrigo y protección durante la pandemia.
6. Fortalecer la relación del CNA con los hogares de protección, al brindar recursos alternativos con la propuesta de abordaje psicosocial y ocupacional, en beneficio de la niñez, adolescencia y personal de atención directa.

OBJETIVO META

- NNA a través del equipo multidisciplinario que se encuentran en los hogares de abrigo y protección.
- NNA que se encuentran en hogares de protección públicos y privados.
- Personal que brinda atención directa a NNA en hogares de protección públicos y privados.

METODOLOGÍA

Para el CNA, uno de los mayores obstáculos para el contacto, supervisión y asesoramiento de los hogares de protección y abrigo fue la distancia y restricción en la movilidad. Se identificó como alternativas para el acompañamiento; las siguientes acciones:

1. Monitoreo y atención por medio telefónico, como elemento protector para la detección de factores de riesgo de manera temprana.
2. Elaboración de guías psicosociales para la atención psicosocial y ocupacional de los NNA en hogares de abrigo y protección por personal.
3. Implementación de las guías psicosociales y ocupacionales, por medio de TIC'S, llamadas o utilizando plataformas como ZOOM.
4. Coordinación con facilitadores (psicólogos y trabajadores sociales) que acompañarán los hogares de protección y abrigo en la implementación de las guías.
5. Activación de alertas tempranas para el acompañamiento in situ al detectar casos de violencia².
6. Gestionar cooperación nacional e internacional para el acceso a suministros de higiene y kits lúdicos.

Coordinación telefónica e informática que permite:

.....

² La intervención u orientación telefónica ha demostrado ser efectiva para casos de desregulación emocional y necesidad de apoyo psicosocial (Lester, 2002)

1. Ofrecer un espacio de autocuidado a los/as cuidadores/as de niños y niñas.
2. Identificar tanto los factores de protección (redes de apoyo, habilidades del cuidador/a, etc.), como las necesidades y los factores de riesgo cuya detección puede prevenir situaciones de violencia contra los niños y niñas.
3. Elaborar, en conjunto con los/as cuidadores/as, planes de acción y seguimiento para prevenir la violencia contra los niños y niñas.
4. Orientar a cuidadores/as hacia recursos relevantes disponibles según sus necesidades y situación, incluyendo información adicional sobre la COVID-19.
5. Recibir denuncias de maltrato infantil, violencia basada en género e intrafamiliar y psicopatología (incluyendo ideación suicida y sentimientos de tristeza o ansiedad que inhabilitan el funcionamiento diario), para remitir o reportar estos casos a los servicios especializados³.

PRINCIPIOS RECTORES

- **Interés superior del niño:** el interés superior tiene tres dimensiones: como un derecho, como un principio y como norma de procedimiento. Este plan piloto atenderá dicho interés superior en todo momento y actuación de conformidad a la normativa nacional e internacional.
- **Proporcionalidad:** toda acción realizada por el CNA en el ejercicio de sus funciones debe atender a una consideración de congruencia entre lo que se realiza y la situación de emergencia nacional.

.....

³ Orientación a las familias para prevenir la violencia contra la primera infancia en tiempos de COVID-19. Paquete de herramientas. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) 2020.

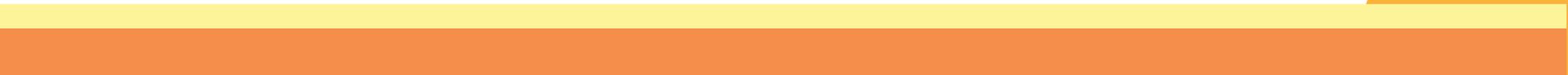
- **Objetividad:** las diferentes acciones por realizarse deben ser implementadas de forma objetiva evitando consideraciones de carácter subjetivo de las personas que lo apliquen.
- **Legalidad:** todo aquello que realice el personal del CNA debe ser realizado bajo el mandato de lo establecido por la normativa nacional y estándares de derecho internacional.
- **Asertividad:** al ejecutar el presente plan se espera que los actores principales sean los NNA abrigados pues comunicarán sus ideas de manera adecuada y clara.
- **Coordinación y continuidad:** la implementación de este plan piloto debe ser llevado a cabo en coordinación, a los superiores jerárquicos institucionales tal y como lo establece el derecho administrativo con respecto a las autoridades de los hogares. Se debe atender al principio de continuidad considerado este como prolongar la aplicación más allá de los diez primeros hogares del plan piloto.
- **Honestidad y transparencia:** la situación nacional de calamidad pública requiere de un relacionamiento claro, honesto y transparente entre las partes, propiciando reciprocidad en el manejo de la información.
- **Confidencialidad (Ética profesional):** toda la información que se maneje en la implementación del siguiente plan piloto se encontrará protegida por la reserva de la misma.
- **Juridicidad:** toda acción que se realice debe estar apegada a lo establecido por la ley.
- **No revictimización:** considerar pertinentemente las características de vulnerabilidad de los NNA abrigados al momento de llevar a cabo dichas acciones con la finalidad de evitar estigmatizaciones que revictimicen.
- **Accesibilidad:** Se priorizarán hogares que abriguen niños que por su condición amerite intervención próxima de conformidad a la capacidad tanto del personal del CNA como de los hogares de abrigo y protección. Se deberán crear mecanismos adecuados y oportunos, para la accesibilidad a este plan piloto.

CRITERIO DE SELECCIÓN DE LOS HOGARES:

- Situación de vulnerabilidad: se considerará como situación importante la vulnerabilidad de los NNA. Según la normativa internacional cada caso debe ser considerado en concreto de tal cuenta que se analizará cada hogar de conformidad a los NNA abrigados para identificar aquellos rasgos que les hace ser susceptibles de vulneración o riesgo inminente.
- Perfil: Se determinará la atención primaria de los NNA, en condición de vulnerabilidad, condición de salud física y mental.
- Cantidad de población: aquellos hogares que tengan mayor población vulnerable y limitada su capacidad de atención.
- Impacto: cantidad y tipo de población que será beneficiada.
- Opinión del NNA: se tomará en consideración sobre todo en aquellos hogares donde han existido pronunciamientos de NNA que requieran de atención inmediata.
- Cuidado, protección y seguridad del NNA: con el objetivo primordial de garantizar el desarrollo de los NNA en los hogares de abrigo y protección.

SELECCIÓN DE HOGARES

Según lo discutido con UNICEF, que funge como entidad asesora, se estableció que el presente plan se implementara en 20 hogares de abrigo y protección según las capacidades iniciales del CNA. Eligiendo 10 hogares de protección públicos y 10 privados en la primera fase.





Parte - 1

Actividades para niñez, adolescencia y personal del centro residencial

Tema:



Población meta

Niños y niñas.

Objetivo específico de la actividad

Que los niños y niñas aprendan ¿qué es el coronavirus? y cómo pueden prevenirlo principalmente a través del lavado de manos.

Procedimiento

- Leer el cuento adaptado para niños y niñas, para que aprendan qué es el coronavirus, qué es lo que provoca y cómo se puede prevenir.

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

- Proyectar videos. Recomendaciones para niños y niñas

Coronavirus y video Lavado de manos de Plaza Sésamo.

- Consultar enlaces: <https://youtu.be/e0pecj7ZCcQ>
<https://youtu.be/prHuCIGHtmY>

Presentación
CORONAVIRUS para
niños y niñas. Colocar 28
diapositivas (5 en cada
página).

Duración

60 minutos.

Recursos o materiales

Archivos: historia para niños en pdf, videos. Los Videos pueden accederse desde la página de YouTube en las direcciones y equipo audiovisual.

Evaluación

Verificar que niñas y niños utilicen las técnicas adecuadas para un correcto lavado de manos.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:



Población meta

Personal y adolescentes.

Objetivo específico de la actividad

Aprender sobre ¿Qué es el coronavirus? y las medidas de prevención.

Procedimiento

- Presentación de diapositivas respecto a ¿qué es el coronavirus?, dudas frecuentes, medidas de prevención. Videos sobre formas de contagio y sobre lavado de manos según OMS.
- Video No. 1, adolescentes y personal: https://youtu.be/hfq_VmLf5AM
- Video No. 2, realizar la observación que este video es solamente para personal: <https://youtu.be/NMmAjIEKdVo>
- Resolución de dudas al final de la presentación.

Duración

60 minutos

Recursos o materiales

Archivos:

- Diapositivas,
- Videos
- Equipo audiovisual.

Se puede acceder a los videos desde la página: https://drv.ms/u/s!Au8cdefnmrbda9Qffl_QOzERtgE?e=AcXbQH

Evaluación

Preguntas directas sobre medidas de prevención, seleccionadas por el facilitador, de acuerdo al desarrollo del taller.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:

AbOrdaje de Pensamientos Intrusivos



Población meta

Niñas y niños de 7 a 12 años.

Objetivo específico de la actividad

Identificar y canalizar pensamientos negativos o intrusivos relacionados a obsesiones, compulsiones, emociones, conductas agresivas y que estos puedan ser suprimidos.

Procedimiento

- Obra de teatro con títeres: a través de una obra de teatro se desarrollará un diálogo entre dos personajes (de preferencias niños), en el que se identifiquen los pensamientos negativos o intrusivos, y como deshacerse de ellos (ver hoja de trabajo), y que el propio niño sea capaz de eliminarlos de su mente. Mediante esta actividad, el niño y la niña, a través del modelado, podrán aprender a enfrentar y manejar los pensamientos negativos o intrusivos que le sobrevengan.
- El facilitador debe contar con títeres y puede adaptar la historia o

crear su historia, previo a la actividad.

Duración

45 minutos.

Recursos o materiales

- Títeres (2 personajes, preferiblemente que sean personajes de niños).
- Teatrín (Mesa u otro objeto que permita ocultar a la persona que maneja a los títeres).
- Papel o manta para cubrir la mesa o el objeto que se usará como teatrín.
- Materiales decorativos como globos, imágenes, etc. para decorar el titiritero (opcional) -
- Guión en la sección anexos.

Evaluación

La persona facilitadora propiciara un espacio para la reflexión sobre lo aprendido, lo que les gustó y que cambiarían en la historia. (Cada facilitador utilizarán los criterios de evaluación según el tiempo y características de la población atendida)

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.

Técnica de Relajación I

Población meta

Niñas y niños de 7 a 12 años.

Objetivo específico de la actividad

Propiciar un espacio para la relajación corporal que mejore la salud mental de las/los participantes.

Procedimiento

- Soplar burbujas: se comienza creando un ambiente de relajación (poner música instrumental o sonidos de la naturaleza) y se invita al niño a que se acueste en el suelo sobre su espalda. (que se propicie un espacio adecuado con colchonetas, frazadas o una superficie apropiada para la relajación)

- La persona facilitadora debe soplar burbujas en el aire y el niño o la niña debe concentrarse en el

aterrizaje de estas burbujas en su cuerpo. Luego se les pide a los niños que tensionen su cuerpo (puede hacerse por grupos de músculos, primero los músculos de la cara, luego los brazos, luego las piernas...) y comenzarlos a relajar a medida que las burbujas van aterrizando en su cuerpo.

- De esta manera, el niño relacionará la caída de las burbujas con la relajación y esta imagen puede ser recordada en momentos de estrés o ansiedad (anclaje).

Duración

30 minutos para la evaluación final

Recursos o materiales

- Burbujas
- Música relajante
- Equipo audiovisual
- Colchonetas o frazadas

Evaluación

Propiciar un espacio de reflexión y socialización en el que expresen como se sienten en ese momento.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:

Reconocimiento de Emociones

Población meta

Niñas y niños de 7 a 12 años.

Objetivo específico de la actividad

Reconocer sus emociones en relación a la situación actual, con el fin de que le ponga un nombre a sus emociones.

Procedimiento:

- La persona que guía el juego de manera imprevista indicará: “Ahora caminen como si estuvieran descalzos sobre...” se sugieren los siguientes elementos: vidrios, agua, fuego, aceite, piedras, grama, arena, lodo, pavimento caliente.

Se van cambiando las indicaciones y cuando han experimentado suficiente, se finaliza con el juego.

- Proyección de cuento “El Monstruo de Colores”. Durante este se puede utilizar el audio que contiene o bien solo dar marcha al video para que la persona responsable de la actividad lo narre.

- Al finalizar el cuento se identifican las emociones que se describieron:

Alegría/amarillo, tristeza/azul, rabia (enojo)/rojo, miedo/gris y calma/verde. A cada una de las emociones se les asigna un color.

- Se les entrega una hoja de papel bond con la silueta de 5 frascos diferentes, cada uno se coloreará según las emociones basándonos en el cuento.

- Se les facilitará tiras pequeñas de papel en las cuales podrán escribir experiencias actuales (interacción con pares, relación con encargadas de cuidado directo, temas relacionados a su estancia dentro del hogar) que les causan dichas emociones, las pegan sobre el frasco que corresponde.

- Para el personal evaluar si el tiempo y espacio fue el adecuado. Considerar si los materiales han sido accesibles.

Duración

60 minutos.

Recursos o materiales

- Video “El monstruo de colores”. <https://youtu.be/AhXjf9OHcp8>
- Hoja de trabajo con silueta de 5 frascos.
- Crayones o marcadores de color amarillo, azul, gris, verde y rojo.
- Tiras pequeñas de papel.
- Pegamento.



- Buscar en la sección HOJAS DE TRABAJO al final de esta guía, en anexos.

Evaluación

Al terminar la actividad anterior se les pide a los niños y niñas que se sientan formando un círculo, propiciando una ronda de preguntas como: ¿te gustó la actividad?, ¿fue fácil o difícil?, ¿qué sentías cuando lo hacías?, etc. Se promueve a través de las preguntas el reconocimiento de sensaciones corporales y emociones.

Se facilitará un espacio de diálogo y se realizarán preguntas como: ¿te gustó la actividad?, ¿fue fácil o difícil?, ¿qué sentías cuando lo hacías?, etc. Se promueve a través de las preguntas el reconocimiento de sensaciones corporales y emociones.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:



Población meta

Niñas y niños de 7 a 12 años.

Objetivo específico de la actividad

Facilitar un espacio para que la niña y el niño puedan tomar conciencia de su cuerpo y entrar en un estado de relajación muscular.

Procedimiento:

- Dinámica “movimiento del viento”. Quien dirige habla a los niños y niñas sobre “el viento” y “cómo hace volar las cosas”. Se les pide que nombren algunas cosas que el viento hace volar. Ya que se ha contextualizado sobre el tema, se les indica que imaginarán y actuarán como si fueran el viento que mueve... hojas revoloteando por el patio rápidamente, gotas de lluvia cayendo en la tierra, plumas arrastradas, copos de nieve y finalmente hojas que caen al suelo lentamente.
- Al llegar a este punto se quedan los niños y niñas sentados y se les pide que cierren sus ojos mientras escuchan música de fondo.
- Utilizando la técnica de relajación de Koeppen la cual se basa en la tensión y distensión de los músculos. Mientras permanecen con

los ojos cerrados deberán seguir las siguientes indicaciones: como si tuviéramos una vela frente a nosotros, tomamos aire y soplamos (inhala y exhala/se repite 5 veces). Posteriormente se inicia con las manos y muñecas: “vamos a apretar como si estuviéramos exprimiendo un limón y lo soltamos de golpe”. Para la espalda, “nos convertimos en un títere y tenemos unos hilos que nos tiran hacia arriba y nos curvan un poco la espalda y de repente nos sueltan”. Para los hombros “nos convertimos en un gato, por lo que usando nuestras cuatro patas debemos estirarnos como lo hacen los gatos”. Para los hombros y el cuello, “nos convertimos en una tortuga, imaginando que estamos encima de una roca y que el sol cálido nos está dando en la cara. De repente, notamos un peligro y nos metemos dentro del caparazón”. Para los dedos, “nos convertimos en un pianista y debemos convertirnos en un gran músico que toca muy bien el piano”. Para la mandíbula, “imaginamos que estamos masticando un gran chicle, que está muy duro y que nos cuesta mucho masticar. Después, nos sacamos el chicle y nos damos cuenta de lo relajado que está”. Para la cara y la nariz, “debemos pensar que tenemos una mariposa o una mosca que se ha posado en nuestra nariz y



que nos está molestando. Haciendo gestos con nuestra propia nariz, debemos intentar que se vaya de allí. Cuando lo conseguimos, notamos la diferencia. Para el estómago, “notamos que viene un elefante y notamos que nos quiere pisar en la barriga, por lo que debemos tensarla y ponerla dura para que, al pisarnos, no nos haga daño”. Para las piernas y los pies, “nos imaginamos que estamos metidos dentro de un pantano con un barro muy espeso. Intentamos andar, pero nos cuesta mucho”.

- I. Al finalizar la última instrucción repetimos el ejercicio de la vela (inhalar y exhalar/5 veces).

Duración

30 minutos.

Recursos o materiales

- Espacio cómodo.
- Colchonetas o alfombras.
- Grabadora o laptop con música de fondo.

Evaluación

Se facilitará un espacio de diálogo y se realizarán preguntas como: ¿te gusto la actividad? ¿fue fácil o difícil?, ¿que sentías cuando lo hacías?, etc. Se promueve a través de las preguntas el reconocimiento de las sensaciones corporales.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.

Tema:



Población meta

Niñas y niños de 7 a 12 años.

Objetivo específico de la actividad

Fortalecer las redes de apoyo e identificar a las personas que forman parte de ella, de acuerdo a características propias de cada persona.

Procedimiento

- Se entrega a cada adolescente una hoja impresa con el ejercicio práctico, se les explica que en momentos difíciles y de estrés, es cuando más claro debemos tener quienes son nuestros vínculos de apoyo más cercanos. Cada uno deberá escribir su nombre en el centro, posterior colocar un nombre en cada uno de los círculos.

Duración

30 minutos.

Recursos o materiales

- Lápiz o lapicero

- Se adjunta Hoja de trabajo para realizar la actividad.
- Buscar en la sección HOJAS DETRABAJO al final de esta guía.

Evaluación

Se realiza un círculo de reflexión donde cada uno tendrá un tiempo para poder expresar y explicar ¿a qué personas colocaron? ¿cómo lo hacen sentir? y ¿por qué eligió a esa persona?

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:



Población meta

Personal y adolescentes.

Objetivo específico de la actividad

Favorecer en adolescentes el manejo adecuado de la ansiedad causada por la cuarentena del coronavirus.

Procedimiento

Pide a los adolescentes que cierren sus ojos y se sienten en sus sillas o en un lugar cómodo de una forma erguida. Una vez hecho esto, tendrán que visualizar una especie de hilo dorado que conecta el corazón con el estómago. Mientras inhalan un impulso del hilo viaja desde el estómago hasta el corazón y mientras exhalan, un impulso del hilo viaja del corazón de vuelta al estómago esto con respiraciones muy profundas y lentas. Identificar y canalizar pensamientos negativos o intrusivos relacionados a obsesiones, compulsiones, emociones,



conductas agresivas y que estos puedan ser suprimidos, diles a los adolescentes que digan: “Pero prendí”.

Duración

30 minutos.

Recursos o materiales

- Silla
- Equipo audiovisual
- Computadora con acceso a youtube, se puede utilizar la siguiente musica. <https://www.youtube.com/watch?v=92MBy8bAwng>



Evaluación

Favorecer un espacio para el diálogo reflexivo.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.

Tema:

Sensación Corporal

Población meta

Adolescentes de 13 a 17 años.

Objetivo específico de la actividad

Identificar las emociones y sentimientos que sienten, debido a la situación actual del país, a través de diálogos reflexivos y creativos.

Procedimiento

- Realizar un círculo alrededor de una mesa o en el piso, para empezar el día, diles a los adolescentes que compartan ¿cómo se sienten sus cuerpos?, a través de una imagen o frases como: relajado/calmado/en paz, o fríos/tibio/caliente... Cuando los adolescentes pueden identificar esas sensaciones, pueden empezar a identificar

dónde se esconden ciertos sentimientos negativos. Algunas preguntas que se pueden hacer son: ¿qué estás sintiendo?, ¿en qué parte de tu cuerpo?, ¿por qué crees que sientes eso?, ¿puedes dibujar dónde o cómo se siente esa sensación?

Duración

30 minutos.

Recursos o materiales

- Mesa y sillas.
- Hojas, crayones, lapiceros, lápices.
- Computadora y equipo audiovisual.
- Se puede colocar música de fondo. <https://www.youtube.com/watch?v=Y-JQ-RCyPpQ>

Evaluación

Favorecer un espacio para el diálogo reflexivo

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:

Exposición con Imágenes

Población meta

Adolescentes de 13 a 17 años.

Objetivo específico de la actividad

Propiciar un ambiente de autocontrol sobre su experiencia en su entorno, permitiéndole evaluar y conocer la realidad actual.

Procedimiento

Desarrollar los siguientes pasos:

1. Reunión de grupos frente a la pantalla que proyecta las imágenes.
2. Identificación sobre ¿qué visualizan?, y ¿qué pensamiento les genera a nivel individual?
3. Al finalizar la presentación de las imágenes, a nivel grupal será necesario identificar qué efectos les produjo.
4. Llevar a discusión que les provoca a nivel grupal y racionalizar los pensamientos.

Duración

40 minutos.

Recursos o materiales

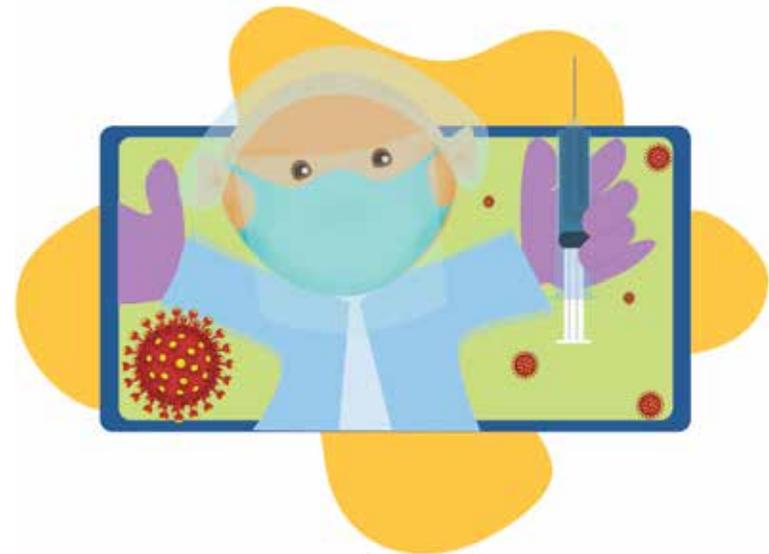
- Televisor, laptop, proyector, o cualquier recurso que permita visualizar imágenes (COVID 19).
- Sillas que permitan estar cómodos para propiciar un ambiente armonioso.
- Preguntas generadoras que propicien la reflexión y racionalización.
- Buscar en internet imágenes sobre la situación actual de la pandemia.

Evaluación

Reflexión sobre las sensaciones y pensamientos que se presentaron al ver las imágenes.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Relajación Progresiva

Población meta

Adolescentes de 13 a 17 años.

Objetivo específico de la actividad

Reducir los niveles de estrés y ansiedad, que pueden desencadenar en manifestaciones emocionales y físicas, ante situaciones que representen una amenaza objetiva o subjetiva.

Procedimiento:

Desarrollar los siguientes pasos:

- Recostarse en el piso sobre una superficie plana.
- Recibirán instrucciones de quien dirige la actividad, sobre los lineamientos a seguir.
- Reproducir sonidos de la naturaleza, con música de fondo y de la voz de quien dirige la actividad induciendo la relajación muscular.
- Cierre de la relajación con ejercicio de respiración

Duración

30 minutos.

Recursos o materiales

- Esponja, manta o toalla para recostarse en el piso.
- Música con sonidos de la naturaleza.

Evaluación

Reflexión sobre las sensaciones y pensamientos que se presentaron durante la Relajación Progresiva.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:



Población meta

Niñas y niños de 4 a 6 años.

Objetivo específico de la actividad

Que las niñas y niños descubran la importancia de las medidas de prevención y el autocuidado.

Procedimiento

- Propiciar un espacio cómodo para las niñas y niños. Leer "la fábula infantil para prevenir los accidentes" (adjunto en hojas de trabajo anexos)
- Realizar las preguntas sugeridas al final del cuento o adecuarlas de acuerdo al grupo de participantes y la edad.

Duración

40 minutos.

Recursos o materiales

Cuento "la fábula infantil para prevenir los accidentes" (adjunto en hojas de trabajo anexos).

Evaluación

Propiciar un espacio reflexivo a través de preguntas generadoras por el facilitador.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:



Población meta

Niñas y niños de 4 a 6 años.

Objetivo específico de la actividad

Que las niñas y niños aprendan los pasos necesarios para el correcto lavado de las manos.

Procedimiento

- La persona encargada de la actividad debe proyectar los videos (enlaces adjuntos en material), y
- ealizar el lavado de manos delante de los niños y niñas, para que ellos sigan cada uno de los pasos primero en imitación y luego realizar el ejercicio del lavado de manos.

Duración

45 minutos.

Recursos o materiales

- Agua

- Jabón.
- Toalla de secado de manos.
- Video de canciones de lavado de manos y video de forma correcta de lavado de manos.
<https://www.youtube.com/watch?v=c3V31xXP0KQ> y
<https://youtu.be/fISL2LvUm0>

Evaluación

Que el facilitador brinde preguntas generadoras en relación al tema.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:

Ejercitando nuestro cuerpo

Población meta

Niñas y niños de 4 a 6 años.

Objetivo específico de la actividad

Fortalecer la salud mental y las estrategias de autocuidado de las y los participantes, a través del ejercicio y la convivencia entre pares.

Procedimiento

La persona encargada realiza el baile por medio de ejercicios que deben seguir los niños y niñas, se apoya en el link del video.

Duración

30 minutos.

Recursos o materiales

Se sugiere videos como: Video de bailes. <https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw>

Evaluación

Que el facilitador brinde preguntas generadoras en relación al tema.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:

Los 3 Ositos

Población meta

Niñas y niños de 4 a 6 años.

Objetivo específico de la actividad

- Que las niñas y niños aprendan a escuchar y distinguir personajes.

Procedimiento

La persona encargada presenta el video o relata el cuento de los Tres Ositos y hace énfasis en los personajes, palabras clave y números.

Duración

40 minutos.

Recursos o materiales

Se sugiere videos como:
<https://www.youtube.com/watch?v=4ZES2znzxDM>

Evaluación

Que las niñas y niños compartan al grupo, lo que más les gusto del cuento y que aprendieron.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.

**Tema:****Población meta**

Niñas y niños de 7 a 12 años.

Objetivo específico de la actividad

Fortalecer en niñas y niños la inteligencia Naturalista (según Garner) y su relación con la naturaleza.

Procedimiento

- Previo a la actividad, se debe preparar semillas o plantas para la actividad, así, como los recursos necesarios para la creación de los semilleros.
- Destinar un área del hogar para realizar la actividad. Antes de salir al área destinada para la actividad, se les brindan indicaciones de como sembrar cada ramita o semillita, puede hacerlo a través de un cuento o de un video (se le adjunta un link). https://youtu.be/yXjuhWQE_74
- Proporcionar a cada niño semillas o ramitas, si el grupo de niños o niñas es muy grande podemos hacer grupos.

NOTA: si el hogar no cuenta con un área adecuada para la actividad, puede servirle de ejemplo el link adjunto, el cual es para que la



persona facilitadora lo vea previo a realizar la actividad, para aprender como realizar un semillero y así, poder explicar paso a paso a las niñas y niños. <https://youtu.be/XO08fEjYhbM> y <https://youtu.be/Wxqrms36eU0>

Duración
60 minutos.

Recursos o materiales

- Semillas de fácil germinación o ramitas de algunas plantas aromáticas como: hierba buena, tomillo, albahaca, romero, orégano.
- Área asignada para el huerto y/o jardín. <https://youtu.be/OtL2qUcKZOM>.

Evaluación

La evaluación puede realizarse con preguntas generadoras sobre como imaginan las plantas que han sembrado y se les proyecta el video sobre como trasplantar las plantas después de su germinación. <https://youtu.be/OtL2qUcKZOM>.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:



Población meta

Niñas y niños de 7 a 12 años.

Objetivo específico de la actividad

Promover el trabajo en equipo, en las y los participantes, favoreciendo las relaciones interpersonales.

Procedimiento

- Organizar a las y los participantes en dos equipos, y se les darán las instrucciones del juego. Ser una actividad de relevos.
- Esta actividad es por grupos dependiendo la cantidad de niños y niñas que los conformen. Puede hacerse cuatro grupos, de estos sacar a dos ganadores y estos últimos competir por el primer lugar. El tiempo es contra reloj. Aunque el juego podría realizarse en 15 o 20 minutos.
- El niño o niña que se encuentre realizando la actividad deberá colocarse en el punto de partida, colocar la pelotita y soplar por medio de una pajilla, hasta llevarla a la meta final.
- Al terminar el primer niño o niña, continúa el próximo, como relevo.

- El equipo que finalice primero es el ganador.
- Sí la pelotita en el trayecto sale de curso, deberá iniciar nuevamente desde el punto de partida.
- Los demás compañeros de grupo deberán animar al que se encuentre en la contienda.
- Organizar los equipos a criterio de la persona facilitadora.

Duración

30 minutos.

Recursos o materiales

- Barras de plastilina, depende del tamaño que se desea realizar el laberinto, así deberá ser la cantidad de este material.
- Dependiendo los participantes cada uno deberá contar con su pajilla y de ser equipos serían dos pelotas de ping pong, o pelotitas plásticas.
- Link de apoyo: <https://youtu.be/1u3k5urk5Fc>

Evaluación

Al finalizar la actividad podrán conversar acerca de lo que se les dificultó más y como en una próxima ocasión deben implementar como estrategia.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.

Tema:



Mascarilla es Protección

Población meta

Niñas y niños de 7 a 12 años.

Objetivo específico de la actividad

Fortalecer en niñas y niños las medidas de protección y prevención contra el COVID-19 con el uso adecuado de la mascarilla.

Procedimiento

- Proyectar video 1 sobre el uso adecuado de la mascarilla y los pasos para colocarlo y retirarlo: <https://youtu.be/9xOE1iA62ME>
- Proyectar video 2 de la canción de la mascarilla: <https://youtu.be/9xOE1iA62ME>

Duración

30 minutos.

Recursos o materiales

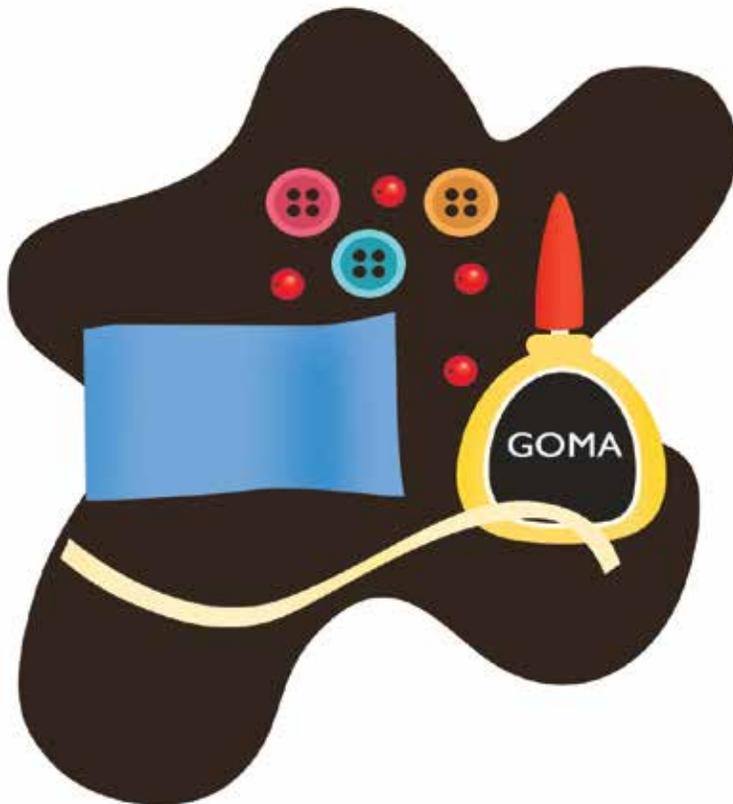
- Computadora
- Equipo audiovisual
- Proyector
- Videos(enlaces adjuntos)

Evaluación

Que la persona facilitadora realice preguntas generadoras sobre lo visto en los videos.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:



Población meta

Adolescentes de 13 a 17 años.

Objetivo específico de la actividad

Desarrollar y potenciar la fluidez y originalidad de los adolescentes y ejercitar factores importantes como la creatividad, la memoria y la concentración.

Procedimiento

Realizar los siguientes pasos:

- El adolescente deberá seleccionar un mandala que le atraiga.
- Deberá darle un significado al mandala que ha elegido o establecer su propio significado.
- Indicar a los adolescentes que pueden iniciar a colorear, dejando que su mente se divague, que no piensen en nada o que dejen fluir sus pensamientos.
- Abordar a los adolescentes preguntándoles si se encuentran pensando en demasiadas cosas, que no se juzguen por eso y que dejen ir esos pensamientos. El facilitador deberá indicar que tienen que devolverse a la belleza del mandala, dejando que el mandala absorba toda la atención al ver sus formas y disfrutar de añadir el color.

- Si en algún momento los adolescentes se sienten “perdidos”, es decir, tal vez no saben con qué color continuar, se les debe indicar que no tienen por qué sentirse presionados, deberán relajarse, respirar y tomar el primer color que esté a la mano y continuar.

Duración

30 a 45 minutos.

Recursos o materiales

- Lápices de colores y/o plumones.
- Diseños impresos de mandalas
- De contar con recursos podrían poner música relajante de fondo

En el siguiente link podrán encontrar diseños gratis de mandalas.

www.mandalasparacolorear.club/para-imprimir

Evaluación

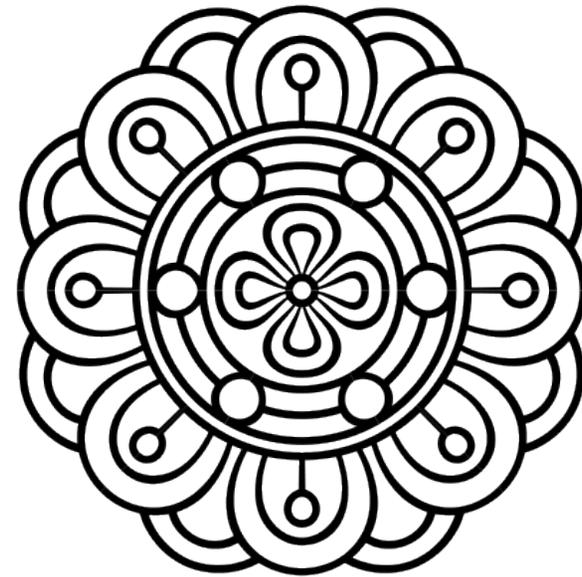
Al finalizar los adolescentes su mandala, el facilitador podría realizar las siguientes reflexiones:

1. Observen sus mandalas... notarán que el tiempo pasó más rápido o lento de lo que habían pensado, o notarán detalles que no decidieron conscientemente, porque su hemisferio derecho, el de la intuición, estaba activado, así que es normal que en este proceso creativo hayan puesto más corazón que mente. Y eso está bien; es significado de haberse dejado llevar por la actividad.
2. Los adolescentes podrán colocar su mandala en algún lugar que lo vean todos los días, o bien realizar un mural grupal. Esto les hará recordar que tienen la capacidad para crear, que lo que inician, lo terminan y que pueden darse un momento de descanso y relajación,

y dejar ir los pensamientos negativos o cero productivos que no aportan nada.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:



Población meta

Adolescentes de 13 a 17 años.

Esta actividad se realiza para conocer la situación actual del grupo y que los adolescentes reflexionen sobre dicha situación y hagan un debate para poner en común todos los puntos de vista.

Objetivo específico de la actividad

Reflexionar sobre la situación actual del grupo y mejorar las relaciones entre los miembros.

Procedimiento

Se desarrollan los siguientes pasos:

1. Se escriben 6 preguntas sobre el estado del grupo en un papel (comportamientos, estado de ánimo, relaciones interpersonales, etc.).
2. Se disponen todos los miembros del grupo en círculo alrededor de las preguntas.
3. Uno de los miembros comienza tirando el dado y respondiendo a la pregunta con el número que corresponda y así sucesivamente hasta que todos los miembros hayan respondido al menos una pregunta.

4. El instructor debe ir anotando las preguntas y respuestas.
5. Finalmente se analizan grupalmente todas las respuestas que se han dado ante una misma pregunta y se realiza un debate sobre qué se podría mejorar y cómo mejorarlo.

Duración

Esta actividad puede durar en total unos 90 minutos.

Recursos o materiales

Dado, papel con preguntas, lapicero o lápiz para apuntar las respuestas.

Ejemplo de preguntas

1. ¿Qué hace que el grupo se tambalee?
2. ¿Hay algo que amenace su estabilidad?
3. ¿Nos comunicamos suficientemente en el grupo?
4. ¿Cómo solucionamos nuestros conflictos?
5. ¿Qué es lo que nos une como grupo?
6. ¿Sabemos pedir ayuda cuando estamos mal?
7. ¿A quién recurrimos?
8. ¿Qué puedo aportar al grupo para una mejor relación?

Evaluación

En la evaluación se evidenciarán los logros y la participación, además de los aportes de cada miembro del grupo para establecer una buena comunicación.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.

Tema:

Prevención de Enfermedades

Población meta

Adolescentes de 13 a 17 años.

Pasos de la forma correcta del lavado de manos.

Objetivos específicos de la actividad

- Informar a los NNA de la importancia del lavado de manos.
- Desarrollar en los niños, niñas y adolescentes una adecuada técnica del lavado de manos.

Procedimiento

Los NNA elaboran en grupos de 4 integrantes un afiche sobre la técnica adecuada del lavado de manos, construyendo con los afiches de cada grupo un “rincón de salud” en su microambiente en el que se encuentran conviviendo.

Duración

1 hora con treinta minutos.

Recursos o materiales

cartulina, papel de colores, tijera, regla, marcadores gruesos, crayones, cinta adhesiva transparente.

- Buscar en la sección HOJAS DE TRABAJO al final de esta guía.

Evaluación

Valoración de los afiches y práctica del lavado de manos.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Técnica de Relajación 3

Población meta

Personal profesional y cuidado directo.

Se utilizarán técnicas de respiración y la imaginación para lograr un estado de tranquilidad emocional.

Objetivo específico de la actividad

Reducir niveles de ansiedad o estrés

Procedimiento

Desarrollar los siguientes pasos:

1. Sentarse de manera recta y en un lugar cómodo.
2. Inhalar y exhalar 3 veces, relajar todo el cuerpo, desde la cabeza hasta la punta de los pies, inhalar y exhalar 3 veces nuevamente, centrarse en la respiración por unos momentos.
3. Imaginar que un aire blanco entra por tu nariz, es puro, limpio y fresco, que llega hasta los pulmones, llegando a cada parte del cuerpo, llenándote de paz y armonía.
4. Inhalar y exhalar nuevamente, y sentir como en cada exhalación, salen de tu cuerpo todas las preocupaciones, lo que te pone triste, ansiosa/o, ves como esos pensamientos negativos salen de tu

cuerpo con aire oscuro.

5. Imagina como ese aire blanco recorre las partes de tu cuerpo que sienten dolor, tensión o una incomodidad, y ve como esa luz limpia cada parte de tu cuerpo. (Breve pausa)
6. Inhalar y exhalar de nuevo 3 veces y ver como el aire que exhalas es cada vez más claro.
7. Con tu imaginación lleva ese aire blanco a cada parte de tu cuerpo donde todavía hay aire oscuro y limpia cada parte de tu cuerpo hasta que te sientas limpio, tranquilo y seguro. (Breve pausa)
8. Inhalar y exhalar de nuevo 3 veces y sentir tu cuerpo desde los pies a tu cabeza lleno de paz y tranquilidad.
9. Inhalar y exhalar 3 veces por última vez y repite me siento tranquilo y en paz, poco a poco abre los ojos de nuevo.

Duración

15 minutos.

Recursos o materiales

Venda para los ojos - música de fondo.

Evaluación

Cada uno puede contar como se sintió antes y después del ejercicio de relajación.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.

Tema:

Expresión de las Emociones

Población meta

Personal profesional y cuidado directo.

Hacer consciente las emociones que están causando malestar en el presente para poderlas liberar de una manera simbólica y lograr así estabilidad emocional.

Objetivos específicos de la actividad

- Liberar emociones de manera consciente.
- Reducir niveles de ansiedad o estrés

Procedimiento

Desarrollar los siguientes pasos:

1. Inflar el globo con los ojos cerrados. Mientras inflas el globo piensa en todas las cosas que te han causado miedo, ansiedad, estrés, angustia, disgustos.
2. Amarrar el globo.
3. Escribir en el globo todas las emociones negativas en las que has pensado y aquellas emociones que quieres liberar en este momento.

4. Repetir yo soy poderoso, yo podré salir de esta situación, yo soy fuerte, yo puedo, yo soy más grande que mis miedos (frases empoderadoras y positivas), repetir estas frases en un tono fuerte y convincente.
5. Reventar el globo, si alguna de las personas no puede reventar el globo brindar apoyo por parte de los que conforman el grupo, hasta que lo logre.
6. Terminar la técnica con 3 respiraciones repitiendo entre cada una de ellas frases de empoderamiento (ya no tengo miedo, liberé mis penas o angustias).

Duración

15 minutos.

Recursos o materiales

Globos y marcadores.

Evaluación

Comentar con el grupo como me sentí antes y después del ejercicio.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Tema:



Ideas Irracionales, Sentimientos y Conductas de Supervivencia, Reestructuración Cognitiva.

Objetivos específicos de la actividad

- Identificar pensamientos que provocan miedo.
- Brindar herramientas de canalización de ideas y emociones.
- Resolver pensamientos e ideas intrusivas.

Procedimiento

Propiciar espacios para que el personal pueda identificar que ideas negativas y fatalistas tiene sobre las condiciones de salud actual y como se derivan sentimientos y emociones. Brindar herramienta, por medio del modelo de reestructuración cognitiva y el ABCD. Se busca confrontar dichas ideas y hacerlas más realistas, logrando liberar pensamientos adictivos, carga emocional, brindando estabilidad psicoemocional.

Duración

30 a 45 minutos.

Recursos o materiales

Hoja de trabajo, marcadores y pizarra.

Evaluación

Hoja de evaluación sobre el tema de salud y coronavirus.

- Buscar en la sección HOJAS DE TRABAJO al final de esta guía.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.

Tema:



Población meta

Personal profesional y cuidado directo.

Material informativo y preventivo sobre el coronavirus y la salud, incluye expresión de emociones por medio del arte.

Objetivos específicos de la actividad

- Reeducar sobre conceptos básicos de salud y coyuntura nacional.

- Proporcionar la expresión de emociones.
- Fortalecer ideas asertivas y sentimientos resilientes

Procedimiento

1. Se les brinda información general sobre el termino de salud, bienestar, Coronavirus (la forma en la que el virus se desarrolla, personas en riesgo, medidas preventivas).
2. Se les pide que expresen si tienen alguna pregunta o duda al respecto, todas y todos contribuyen a resolverlas.
3. En un papelógrafo proyecten de manera artística por medio de dibujos, acrónimos, entre otros, el aprendizaje que han obtenido al estar en mayor contacto con la población abrigada y el trabajo que realizan y las herramientas que han utilizado para afrontar la pandemia.

Duración

30 a 45 minutos.

Recursos o materiales

Papelógrafo, temperas o pinturas de agua, marcadores.

Evaluación

Presentación de papelógrafos.

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.



Relajación Progresiva

Población meta

Personal profesional y cuidado directo.

Respiración profunda, regulación energética gradual.

Objetivo específico de la actividad

Regular carga energética para la relajación muscular, psicoemocional, mejorando la oxigenación cerebral.

Procedimiento

Se desarrollan los siguientes pasos:

1. Se motiva a evaluar la manera correcta en que se debe respirar.
2. Posteriormente se evalúa la manera en que respira la población para identificar si la población lo realiza de manera adecuada.
3. Se les indica la forma correcta de realizarla por medio del diafragma, se inicia realizando 10 respiraciones para propiciar la relajación de la persona.
4. Como paso siguiente se indica que en cada inspiración deben de contraer sus manos en forma de puño, al realizar la exhalación deben soltar la presión de sus puños.
5. Realizan nuevamente la inspiración, contraen muñecas y brazos,

en exhalación sueltan la presión de las extremidades, nuevamente en la inspiración se contraen manos, brazos y músculos gestuales, se suelta la presión en la exhalación.

6. Se repite la dinámica progresivamente hasta llegar a los pies, contrayendo todo el cuerpo y luego extendiéndolo.
7. Se termina con 10 respiraciones, la persona abre sus ojos cuando se sienta listo.

Se pide voluntariamente que el personal exprese su experiencia con dicho ejercicio. En cada paso del ejercicio se debe orientar a la persona si tienen dudas sobre la realización de cada paso, se puede trabajar en grupos de 10 personas.

Duración

30 a 40 minutos.

Recursos o materiales

Música de fondo

Evaluación

Expresión de sentimientos respecto a ¿cómo se sintieron en la actividad?

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.

Tema:

Mi Valor, mi Realidad

Población meta

Personal profesional y cuidado directo.

Concepto de autoestima adecuado e inadecuado y descubrimiento de habilidades, fortalezas y debilidades.

Objetivos específicos de la actividad

- Fortalecer autoconcepto y autoestima.
- Desarrollar y fortalecer la resiliencia

Procedimiento

Se desarrollan los siguientes pasos:

1. Se les proyecta el video de Adriana Macías y Tony Meléndez.
2. Se les pide a los participantes que elaboren un billete con un símbolo propio, le den un valor y color.
3. En la parte de atrás deben colocar las virtudes que han logrado descubrir en ellos durante las tres sesiones anteriores.
4. Se les indica que deben arrugarlo sin romperlo, luego deben extenderlo nuevamente. Se hace la asociación que su vida es el billete, tienen un valor y un significado que es incomparable y sus

virtudes les pertenecen, lo arrugado representa las dificultades de la vida pero que aún con esas arrugas, el billete no pierde sus características ni su valor y que, si se trabaja en alisarlo, después algún tiempo y trabajo vuelve a fortalecerse.

5. Asociar el ejercicio con los videos vistos al inicio.

Duración

30 a 40 minutos.

Recursos o materiales

Computadora y proyector, video de Adriana Macías y Tony Meléndez, hojas de papel blanco, marcadores y crayones

ABCD, mi valor, mi realidad

@ Buscar en la sección hojas de trabajo al final de esta guía.

Evaluación

Hoja PI (Positivo, Interesante).

Responsables

Trabajo social, psicología o un responsable de cuidado directo previamente capacitado.





Parte -2





Hojas de Trabajo

OBRA DE TEATRO CON TÍTERES

Autor: Z. Orozco

Personajes:

1. **Jorge**
2. **Roxana**

Guión del diálogo

1. Aparece en escena **Jorge** (uno de los títeres), por un momento no menciona palabra alguna. Simplemente se le observa pensativo.
2. Después de unos segundos, **Jorge** expresa frases como: “El coronavirus me asusta”, “Y si les pasa algo a mis abuelos/padres”, “Quizá nos vamos a morir todos”, “Y si me escapo del hogar para ver cómo está mi familia”. (u otros pensamientos que se consideren puedan ser más latentes en la población del hogar).
3. Aparece en escena **Roxana** (el segundo títere). Roxana camina y mientras se acerca a Jorge, le pregunta: ¿Qué te sucede Jorge? Te veo muy pensativo y angustiado.
4. **-Jorge-** Si Roxana, estoy preocupado por el coronavirus, no sé qué va a pasar con mi familia, o con nosotros aquí en el hogar. ¿Será que nos vamos a morir? (esto puede ser modificado según otros pensamientos intrusivos que se hayan detectado).
5. **-Roxana-** Tranquilo Jorge. Te recuerdas que ya nos explicaron qué es el coronavirus. Lo que te está sucediendo es que tu mente está siendo negativa, y por eso tienes esos pensamientos. Pero tranquilo. Yo te voy a enseñar a cambiar esos pensamientos negativos por unos que sean positivos ¿Estás listo?
6. **-Jorge-** Sí, quiero aprender.
7. **-Roxana-** Imagina un cielo azul, y en ese cielo aparecen algunas nubes. Cada nube es como uno de esos pensamientos negativos que tienes: “Nos vamos a morir todos”, “Les va a pasar algo a mis abuelos/padres”, “Mejor me escapo del hogar para verlos”, etc.

Ahora, imagina como cada nube va pasando en ese cielo azul, y como van pasando se van yendo del cielo. Y tu imaginas como se alejan, uno a uno, hasta que ya no hay ninguna nube en el cielo.

8. **-Jorge-** Es cierto Roxana, el cielo estaba lleno de nubes, pero ya no están, ahorita está el cielo totalmente azul. (suspiro o respiración fuerte)
9. **-Roxana,** ahora ya sabes Jorge, cuando vuelva a aparecer un pensamiento negativo, imagina que es una nube y como va pasando en el cielo azul hasta desaparecer.
10. **-Jorge-** Gracias Roxana, lo voy a poner en práctica de ahora en adelante.

-FIN-

Preguntas para el diálogo posterior a la obra:

1. ¿Qué pensamientos negativos tenía Jorge?
2. ¿Qué le enseñó Roxana?
3. ¿Qué representan las nubes?
4. ¿Qué vamos hacer con nuestras propias nubes?
5. ¿Qué aprendiste con la obra?



Ejemplo de Teatrino

Hoy Me Siento...



IDENTIFICANDO TU CÍRCULO DE APOYO

De: Jayne E. Schooler, MBS, BA • Dr. David Schooler • Ruby Johnston, MS, BS, LSW • Johanna M. Buchman, BS

Objetivo

Este ejercicio te permitirá identificar a una o varias personas que representan a los rasgos de una persona de apoyo en tu vida. Anote el nombre de cualquier persona que representa los siguientes rasgos en el siguiente diagrama y la emoción que esta persona te hace sentir, por ejemplo: (alegría, tristeza, enojo y miedo).

La Roca

Una persona que se mantiene parte de tu vida durante los momentos más difíciles y que sigue amándote sin condiciones.

El Sabio

Una persona que siempre te dirá la verdad aun cuando no es lo que quieres escuchar.

El Aprendiz

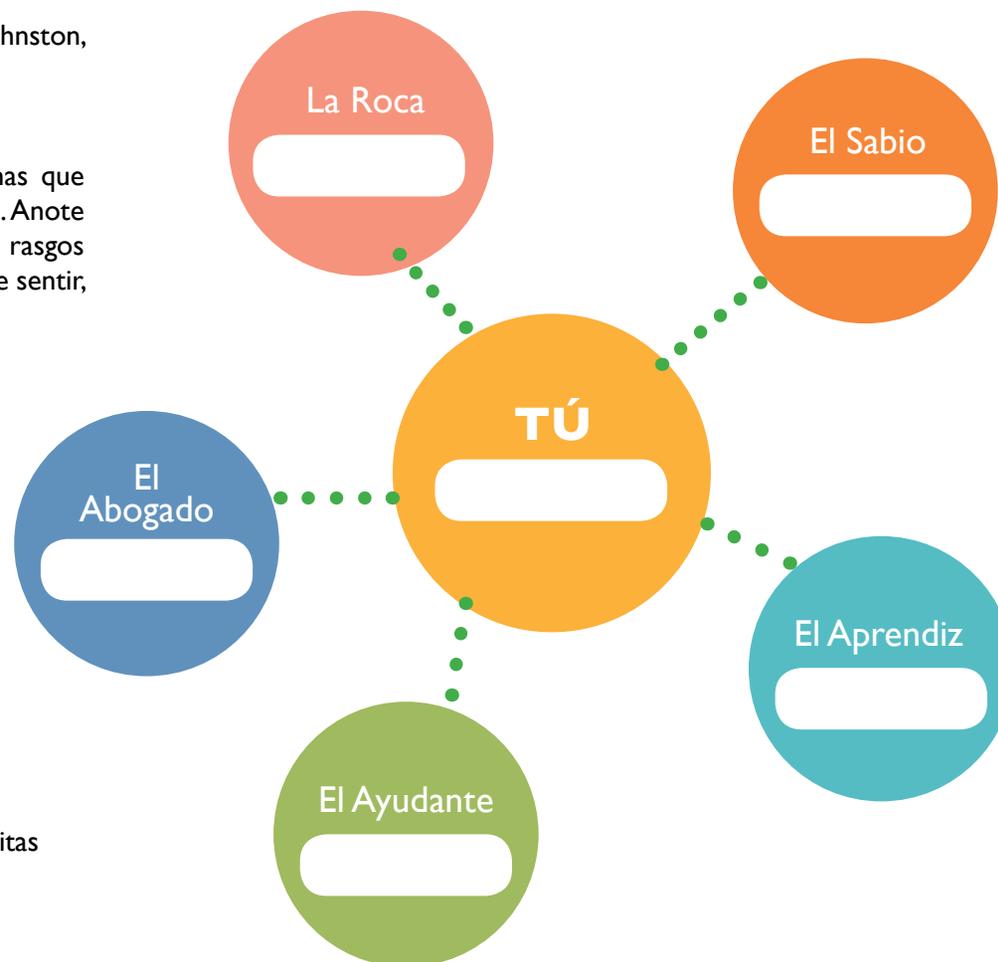
Una persona que aprende a tu lado.

El Ayudante

Una persona que entiende y está consiente que a veces necesitas un descanso y ofrece apoyo.

El Abogado

Una persona que siempre te defendería y seguiría apoyándote.





Tomado de Cuentos infantiles en Guiainfantil.com.

FÁBULA INFANTIL PARA PREVENIR LOS ACCIDENTES DE LOS NIÑOS

La lirona Chispita se había quedado dormida.

- ¡Oh no! - dijo al darse cuenta - ¡Mis amigos se habrán ido sin mí al valle de los juncos! ¡con lo que me apetecía! Entonces pensó que si se daba prisa podría alcanzarlos. Así que se puso el primer vestido que encontró y unas sandalias, cogió un puñado de zarzamoras y salió corriendo de su guarida, sin considerar ningún implemento de seguridad para el viaje.

Su madre la vio marcharse y le gritó:

- ¡Adónde vas, pequeña? - Pero ella se había alejado y no la oyó.

Chispita imaginó la ruta que habrían seguido sus compañeros: "Seguro que han rodeado las rocas, yo en cambio las treparé para acortar el camino y me reuniré con ellos ". Pero Chispita no llevaba buenos zapatos para escalar, las sandalias le hacían daño y se le enganchaban a las piedras. No tenía ningún implemento de seguridad, ni víveres para cuando le diera hambre o sed, iba subiendo con mucho trabajo, cuando en un descuido no vio un pedrusco saliente y ¡plaf! cayó al suelo.

- ¡Ay, qué dolor! - Se había hecho daño en una pata. Además, el sol estaba empezando a calentar con fuerza y la pequeña no llevaba gorra, agua ni vendas o medicamentos para el dolor o sus heridas.

Mientras, sus compañeros todavía no habían salido y decidieron pasar por la madriguera de Chispita a recogerla.

La madre se preocupó al enterarse de que su pequeña se había ido sola y sin ningún equipo de seguridad, por lo que todos decidieron ir a buscarla. Al llegar a las rocas, la lirona Pancha dijo que seguro que Chispita las había escalado en vez de rodearlas. Conocía a su amiga.

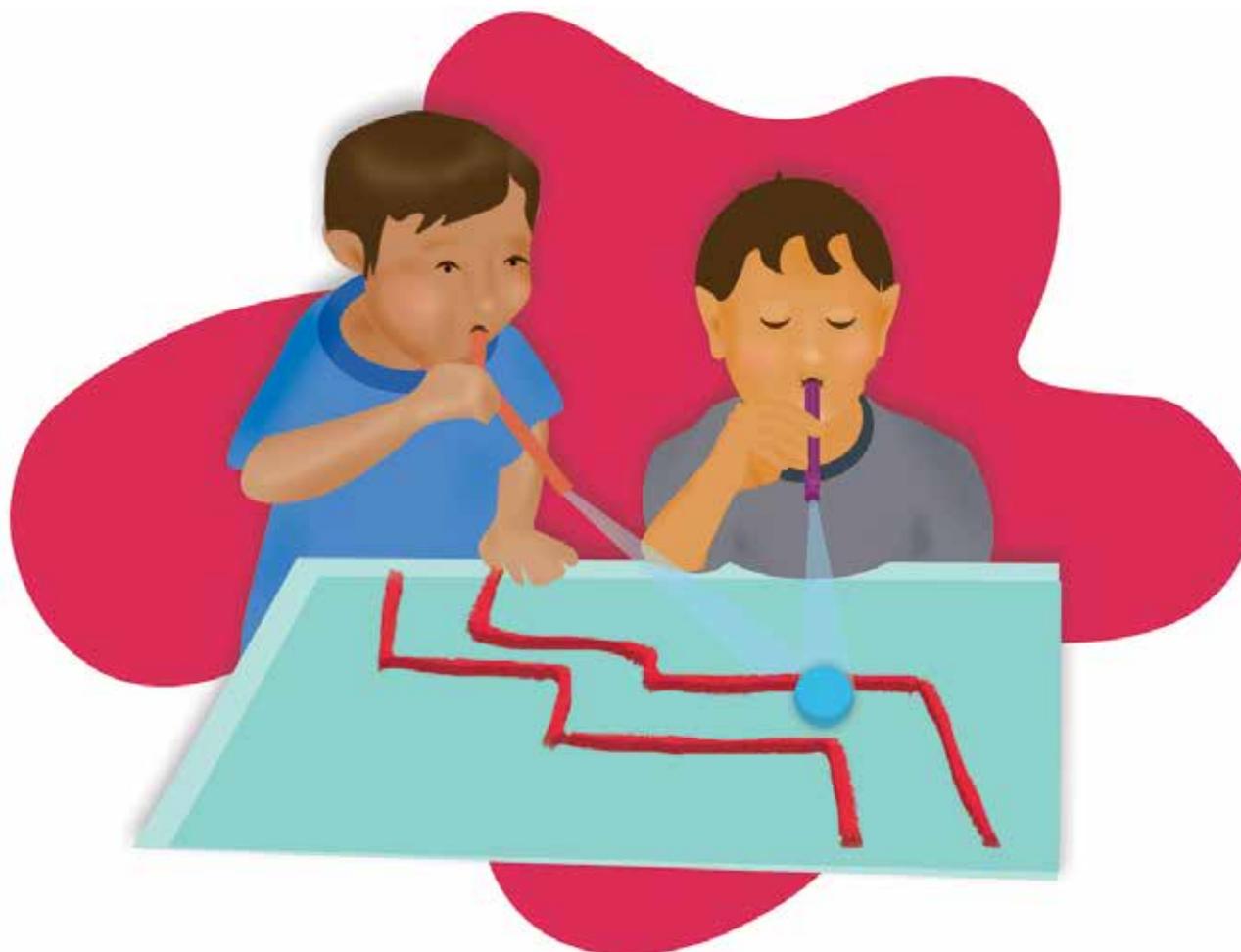
Todos empezaron a subir. Al cabo de unos metros, la encontraron: estaba débil, muy acalorada y llorando porque le dolía la patita. Sus amigos le ofrecieron agua de sus cantimploras y le vendaron la herida. Luego, entre todos la ayudaron a bajar de las rocas y su madre le cuidó en su casa durante unos días hasta que se recuperó.

Moraleja: Piensa con antelación, antes de realizar cualquier actividad importante. (Historia para ser adaptada, recordar a los niños y niñas las medidas de seguridad en caso de COVID/19 siendo las más importantes la higiene adecuada y el aislamiento "no salir de casa")

Preguntas de comprensión lectora

1. ¿Qué implementos de seguridad debería de llevar Chispita a la excursión? Cuáles tienes que tener tu con relación a COVID/19
2. ¿Por qué se fue corriendo de casa, sin tomar las medidas de seguridad necesarias?
3. ¿Crees que fue imprudente no escuchar a su madre y no llevar consigo implementos de seguridad?
4. ¿Qué le pasó a Chispita durante la excursión?
5. Porque es necesario tomar las medidas de seguridad en una situación de emergencia.
6. Qué medidas de seguridad debemos de tomar en caso de contagio de COVID/19
7. Historia adaptada de la categoría de Cuentos infantiles en Guiainfantil.com.

Trabajo en Equipo



EL AFICHE DEL RINCÓN DE LA SALUD

Procedimiento:

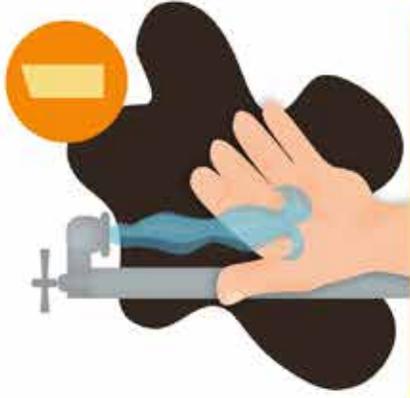
1. Como primer paso los invito a conocer que es un eslogan. Eslogan, es una frase breve, expresiva y fácil de recordar, que se utiliza en publicidad comercial, propaganda política, etc. Ejemplos:
 - Yo me lavo las manos y tú
 - Manos limpias, salvan vidas
 - Por salud de todos y todas lávate las manos durante 40 segundos
2. Ahora, definan su propio slogan, tómense su tiempo, diviértanse buscando su frase pues les servirá para elaborar el afiche del rincón de la salud.
3. Reflexionan sobre un dibujo, qué les gustaría colocar al centro del afiche.
4. Un compañero del grupo deberá solicitar a la persona que



dirige la actividad, las hojas impresas de los pasos la forma adecuada de lavarse las manos.

5. Ya que tienen las hojas de la forma adecuada de lavarse las manos, divídanse las hojas, entre los integrantes del grupo y colorean los 11 pasos, como desees y al terminar recorta a la mitad cada hoja, quedándoles en cada mitad un paso del lavado de manos.
6. Soliciten a la persona que dirige la actividad, que les proporcionen 6 hojas de papel bond de 120 gramos en blanco tamaño oficio.
7. Corta las hojas por la mitad y peguen en cada mitad de la hoja un paso de la forma adecuada de lavarse las manos.
8. Es momento de organizar su afiche del rincón de la salud, solicita una cartulina y definan el lugar donde colocaran el dibujo y el eslogan, que elaboraron siguiendo los procedimientos a y b.
9. Organicen los 11 pasos de la forma correcta de lavarse las manos en el afiche, utilicen su creatividad.
10. Terminen de colorear el afiche a tu gusto y creatividad.
11. Apoyándose con los compañeros del grupo y con la cinta selladora transparente, forren el afiche; felicidades terminaron su afiche del rincón de la salud.
12. Con tus compañeros de grupo, definan cual es el lugar de su dormitorio, donde podrían crear un rincón de la salud y colocar su afiche.

CORRECTO LAVADO DE MANOS



1

Moja tus manos para activar el jabón



2

Aplica suficiente jabón



3

Frota las manos abarcando todo



4

Frota bien con dedos entrelazados



5

Frota con los dedos unidos



6

No te olvides de frotar los pulgares



7

Enjuágate las manos, quita todo el jabón



8

Sécate con paño desechable



9

Con el paño cierra la llave del agua

MODELO **A-B-C-D**

El Modelo A-B-C-D Albert Ellis diseñó un modelo que coincide con nuestra conceptualización del tratamiento para el manejo del enojo. Ellis lo denominó Modelo A-B-C-D o modelo racional-emotivo. En este modelo, la “A” representa un evento que activa el enojo, al que antes nos hemos referido como un evento que produce “alertas de peligro”. La “B” representa las creencias que se tienen sobre el evento que activa el enojo. Según Ellis, no son los eventos mismos los que producen sentimientos como el enojo, sino nuestras interpretaciones y creencias con respecto a los eventos. La “C” representa las consecuencias emocionales de los eventos, o sea los sentimientos que experimentamos como resultado de nuestras interpretaciones o creencias relacionadas al evento. De acuerdo con Ellis y otros proponentes de las teorías cognitivo-conductuales, cuando alguien siente enojo, inicia un diálogo interior llamado “lenguaje interno”. Por ejemplo, vamos a suponer que alguien está esperando que pase el autobús. Cuando éste se acerca, varias personas lo empujan para poder subir antes que él. En esta situación, esta persona puede empezar a sentir enojo, pensando: ¿”Cómo pueden ser tan desconsiderados? Me empujan como si nada para subir primero al autobús. Obviamente no les importo yo ni otras personas”. Expresiones como: “La gente debería tener más consideración con mis sentimientos”, “Cómo se atreven a ser tan desconsiderados e irrespetuosos”, y “Obviamente no se preocupan por nadie más que ellos mismos”, son ejemplos que reflejan el lenguaje interno irracional que puede producir la intensificación del enojo.

Ellis dice que no es necesario sentir enojo al enfrentar una situación como la del ejemplo ya que no es la situación pro-

pia la que despierta o provoca el enojo, sino más bien, son las interpretaciones y creencias relacionadas a la situación las que causan el enojo.

El Modelo **A-B-C-D***

A	<u>Situación</u> : evento que activa el enojo.
B	<u>Sistema de creencias</u> : lo que nos decimos a nosotros mismos sobre la situación (nuestro lenguaje interno) Las creencias y expectativas que tenemos sobre los demás.
C	<u>Consecuencia</u> : cómo nos sentimos en relación al evento, basados en nuestro lenguaje interno
D	<u>Disputa</u> : examen de nuestras creencias y expectativas ¿Son irracionales o alejadas de la realidad?

*Basado en el trabajo de Albert Ellis, 1979, y Albert Ellis y R.A. Harper, 1975.

HOJA DE EVALUACIÓN

POSITIVO	INTERESANTE

COMENTARIOS



Guía I de atención psicosocial y ocupacional