



# CRIANZA CON ESPERANZA

PARA FAMILIAS Y NIÑOS  
EN TRANSICIÓN Y CRISIS

**GUÍA DEL FACILITADOR**



Universidad de Sucre



Imperial College  
London



WWO  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a los expertos en atención informada sobre trauma de distintas partes del mundo, así como a los capacitadores en contextos locales, por su invaluable contribución en el desarrollo de estas sesiones. Asimismo, deseamos reconocer la colaboración de las siguientes organizaciones en este proyecto:



World Without Orphans (WWO), en conjunto con Europe Without Orphans (EWO), convoca y capacita a líderes nacionales para colaborar en la solución de la crisis que enfrentan los niños huérfanos y vulnerables en sus respectivos países.

Viva es una organización benéfica internacional que se dedica a mejorar la calidad de vida de los niños, para que puedan alcanzar su máximo potencial. A través del establecimiento y apoyo de redes que reúnen a iglesias y organizaciones de base, su trabajo busca mejorar las condiciones adversas que muchos niños enfrentan, brindándoles nuevas oportunidades y esperanza en situaciones de miedo.

Nuestras redes de socios cuentan con los recursos y experiencia necesarios para brindar una respuesta efectiva a largo plazo a las necesidades holísticas de los niños vulnerables en sus comunidades, y para tener un impacto positivo en el gobierno local.

Las sesiones que a continuación se presentan son una adaptación del programa Parenting with Hope original, el cual ha sido evaluado en colaboración con WWO, Children's Mission y Ucrania sin huérfanos, a través de un análisis previo y posterior con el apoyo de la Universidad de Oxford. Los resultados obtenidos de la intervención original muestran incrementos significativos en la práctica de la crianza positiva y la crianza lúdica, así como en el desarrollo de habilidades para lidiar con el estrés, y reducciones en los niveles de abuso físico y emocional. Este manual ha sido adaptado para su implementación en Colombia usando los mismos principios del original pero modificando elementos contextuales y de contenido que se ajustan más a la realidad social, cultural e histórica de Colombia. La adaptación de este programa contó con aportes de profesores y profesionales de la Universidad de Sucre, Sincelejo, Colombia con apoyo adicional de profesionales de la Universidad de Oxford y el Colegio Imperial de Londres, Reino Unido.

Diseñado e ilustrado por Leah de Jager.

# CARTA DE BIENVENIDA PARA FACILITADORES

Le agradecemos por liderar esta pequeña sesión o grupo de apoyo para personas afectadas por situaciones de transición y crisis, incluyendo cuidados familiares/de acogida/adopción, conflictos armados, epidemias, desastres naturales o climáticos y desplazamiento. Los materiales que se presentan a continuación incluyen sesiones y una guía del facilitador con instrucciones detalladas para ayudarlo a conducir cada sesión de manera efectiva.

Si en algún momento tiene preguntas o inquietudes durante sus sesiones, por favor no dude en comunicarse con el coordinador o supervisor. La información de contacto se proporciona a continuación:

Nombre: Hilda Evelia Prías

Número de teléfono: 317 576 1114

Correo electrónico: [hilda.prias@unisucra.edu.co](mailto:hilda.prias@unisucra.edu.co)

Queremos recordarle que no es su responsabilidad brindar orientación en materia de salud mental durante las sesiones de apoyo. Si en algún momento nota que algún participante está experimentando síntomas de trauma que afectan su funcionamiento en la vida cotidiana, le recomendamos que lo remita a un profesional de la salud mental. Asimismo, si llega a tener conocimiento de situaciones de abuso, es imperativo que se comunique con las autoridades correspondientes en el mismo día, siguiendo los lineamientos establecidos en la Política de Salvaguardia de Criar con Esperanza. Su coordinador podrá brindarle información acerca de cómo llevar a cabo una remisión hacia servicios de salud mental o cómo informar a las autoridades en caso de abuso.

Estamos muy agradecidos por su voluntad de ayudar a otros que han sufrido y de abrir puertas de esperanza a personas de todo el mundo.

**Equipo Crianza con esperanza**

# CONTENTS

<b>GUÍA DEL FACILITADOR</b> .....	1
<b>PAUTAS PARA DIRIGIR SESIONES INDIVIDUALES O DE GRUPOS PEQUEÑOS</b> .....	2
<b>SESIÓN 1: LA BÚSQUEDA DE ESTABILIDAD EMOCIONAL – HERRAMIENTAS PARA LA VIDA DIARIA</b>	
Notas del facilitador.....	6
Guía del participante.....	9
<b>SESIÓN 2: LA BÚSQUEDA DE ESTABILIDAD EMOCIONAL – HERRAMIENTAS DE APOYO</b>	
Notas del facilitador.....	12
Guía del participante.....	14
<b>SESIÓN 3: HABLA SOBRE LA CRISIS</b>	
Notas del facilitador.....	18
Guía del participante.....	20
Herramientas adicionales para apoyar a los niños.....	23
<b>SESIÓN 4: FAMILIAS FUERTES Y CRIANZA POSITIVA</b>	
Notas del facilitador.....	27
Guía del participante.....	29
Herramientas adicionales para apoyar a los niños.....	32
<b>SESIÓN 5: MANTENERSE SEGUROS JUNTOS</b>	
Notas del facilitador.....	35
Guía del participante.....	37
Herramientas adicionales para apoyar a los niños.....	41
<b>SESIÓN 6: MANTENERSE SEGURO EN CASA</b>	
Notas del facilitador.....	44
Guía del participante.....	46
Herramientas adicionales para apoyar a los niños.....	49
<b>SESIÓN 7: SOBRELLEVAR UNA PÉRDIDA - GENERAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA COMPRESIÓN DE LA CULPA Y EL TRAUMA</b>	
Notas del facilitador.....	52
Guía del participante.....	54
Herramientas adicionales para apoyar a los niños.....	60
<b>SESIÓN 8: APRENDIENDO JUNTOS CON RESILIENCIA</b>	
Notas del facilitador.....	65
Guía del participante.....	68
Herramientas adicionales para apoyar a los niños.....	73
<b>APÉNDICE:</b>	
Más aprendizaje para usted, el facilitador de crianza con esperanza....	78

# GUÍA DEL FACILITADOR

## Crianza con esperanza para familias y niños en transición y crisis

Esta Guía del Facilitador ha sido diseñada para ayudarlo a llevar a cabo sesiones de apoyo individual o en grupos pequeños para personas afectadas por transiciones y crisis. El término “transición” abarca a familias o individuos que pueden ser responsables de niños que han experimentado recientemente la pérdida de un padre o cuidador, incluyendo aquellos que ofrecen cuidados de parentesco, acogida o adopción. Además, estas sesiones son relevantes para personas que enfrentan diversos escenarios de crisis, como conflictos, desplazamientos, migraciones (incluyendo la migración forzada), epidemias, así como desastres naturales o relacionados con el clima.

Con ocho sesiones, el contenido está basado en prácticas respaldadas por evidencia e informado por consideraciones sobre trauma. Además de los entornos formales, se le anima a difundir los conocimientos adquiridos en estas sesiones a través de conversaciones informales

Los materiales se diseñaron originalmente para usarse en una variedad de entornos, incluidos aquellos que se encuentran en un conflicto activo o en un desastre; en desplazamiento o desplazado; o establecido. Cuando las actividades varíen, verá estos símbolos:



**En conflicto/  
desastre**



**Desplazado**



**Establecido**

Los materiales generales de cada sesión se adaptan a personas en diversos entornos. Hay algunos materiales opcionales extra para los miembros del grupo que viven en zonas de conflicto o que están en situación de movilidad por desplazamiento forzoso. Escoja las actividades que mejor se ajusten al contexto actual de su participante. Asimismo, tenga presente que se usan las palabras “transición” y “crisis” para referirse a eventos traumáticos en varios escenarios. Usted, como líder, puede reemplazarlas por una palabra más específica según el caso (por ejemplo, pérdida, trauma, conflicto, desplazamiento, migración, desastre natural o climático, epidemia, etc.).

# PAUTAS PARA DIRIGIR SESIONES INDIVIDUALES O DE GRUPOS PEQUEÑOS

- Es responsabilidad de cada programa o estudio decidir cómo se llevarán a cabo estas sesiones. Hemos comprobado su eficacia tanto en entornos presenciales como virtuales, por lo que se pueden adaptar a cualquier modalidad de enseñanza.
- Se sugiere que el contenido sea impartido por profesionales capacitados en sesiones individuales o con grupos de hasta 5 personas. Se recomienda realizar una sesión por semana, con una duración de una hora y media a dos horas cada una.
- Su papel es el de facilitador, no de conferencista o instructor.
- Durante cada sesión, se proporcionarán herramientas para que los participantes puedan practicar en casa y utilizarlas para interactuar con sus hijos. Es importante que se exploren estas herramientas juntos como grupo y se anime a los participantes a emplearlas con sus hijos antes de la siguiente reunión.
- Trate de involucrar a los participantes en la respuesta a las preguntas dando a veces espacio para la reflexión individual o pidiéndoles a los participantes en entornos grupales que hablen en parejas antes de compartir con el grupo. Nunca debe obligar a ningún participante a compartir si no quiere; está bien si alguien elige simplemente escuchar.
- El objetivo principal de estas sesiones no es enfocarse exclusivamente en historias personales de trauma, escape, conflicto o desastre. Si bien este es un paso importante para la sanación individual, compartir recuerdos perturbadores en detalle podría generar un trauma secundario en los participantes. Si alguna persona desea compartir su historia, como facilitador, puede aceptarlo en un entorno uno a uno, si se siente capacitado para escuchar. Si no se siente preparado para manejar una historia detallada, ofrezca la posibilidad de contactar al participante con un profesional de salud mental o un líder religioso.
- Antes de comenzar las reuniones con los participantes o beneficiarios del programa, asegúrese de que su coordinador u organización cuente con una lista de contactos de profesionales en salud mental. Si necesita información sobre cómo realizar las remisiones, puede dialogar con su coordinador para obtener más detalles.
- Si un participante del grupo experimenta síntomas alarmantes de trauma que le dificultan su desempeño en la vida diaria, comuníquelo que desea remitirlo a un profesional de salud mental o líder religioso. Su coordinador puede proporcionarle información sobre el proceso de remisión. Si el participante constituye un peligro para sí mismo o para los demás, notifíquelo a la autoridad correspondiente inmediatamente.



- Estas sesiones fueron desarrolladas de acuerdo con programas basados en evidencia para la prevención y respuesta a la violencia, diseñados por expertos académicos y organizaciones religiosas que sirven a las personas en crisis. Se incluyen valores espirituales, como la compasión y la empatía, y los participantes también son libres de describir el consuelo y el apoyo de una relación amorosa con Dios y con los demás. Dado que el 86% de la población colombiana registra una afiliación religiosa cristiana, las guías de las sesiones incluyen citas inspiradoras, citas bíblicas o menciones de Dios para el beneficio de quienes las encuentran útiles.
- Tenga en cuenta que la reacción de un participante al material puede verse afectada por su dolor o reacción al trauma.
- Si nota una situación de maltrato infantil o abuso sexual, notifíquelo a la autoridad correspondiente de forma inmediata. Consulte la Política de protección infantil de Crianza con Esperanza para obtener más instrucciones.
- Algunas secciones de Crianza con Esperanza son herramientas destinadas a apoyar a los padres y cuidadores en sus relaciones con los niños. Si tiene participantes que no son padres o cuidadores, anímelos a considerar lo siguiente:
  - › ¿Interactúa regularmente con otros niños en su vida (tal vez es un abuelo, una tía o un tío, un maestro o un amigo cercano de la familia de alguien que tiene hijos)? ¿Cómo podría usar estas herramientas en esas relaciones?
  - › Aunque estas herramientas son para relacionarse con los niños, muchas de las ideas también son relevantes para las relaciones entre adultos. Por ejemplo, promovemos que la comunicación con los niños sea abierta, honesta, solidaria y positiva. Estas cualidades también son relevantes para las relaciones adultas.
- Siga las instrucciones para que los participantes completen los formularios de evaluación antes de la sesión 1 y después de la sesión final.

## Dirigiendo las Lecciones

Siempre inicie las sesiones compartiendo, con los participantes, los siguientes acuerdos:

- Todas las experiencias y sentimientos que se compartan durante la sesión son confidenciales. Es fundamental que los participantes se sientan seguros y desarrollen confianza.
- Cada participante tiene la libertad de expresar o no sus experiencias y sentimientos si se siente cómodo al hacerlo.
- Informe a los participantes que se incluye el uso ocasional de citas inspiradoras, versículos de la Biblia o la mención de Dios debido a que pueden ser una fuente de apoyo espiritual continuo que genera esperanza.



- Usted, como facilitador tenga en cuenta las siguientes recomendaciones en cada sesión:
- Estos entornos no son espacios aptos para compartir historias personales de trauma profundo, son un entorno para la compasión restaurativa y de apoyo psicosocial, para los cuidadores en duelo, que necesiten terapia más intensiva puede ofrecer una remisión a un profesional de salud mental
- Si nota algún caso de abuso infantil, ya sea físico, sexual o sin contacto (como involucrar a niños en pornografía), lo informará a la autoridad correspondiente. (Crianza con Esperanza proporciona una Política de protección infantil, en la que definimos el abuso infantil, incluido el abuso físico, sexual y sexual sin contacto, como la participación en pornografía. Todo el personal de Crianza con Esperanza, ya sea contratado o voluntario, y todas las organizaciones asociadas están obligados a leer y firmar esta política, indicando su compromiso de seguirla).
- Si nota que alguno de los participantes está experimentando síntomas alarmantes de trauma que le dificulten su desempeño en la vida diaria, ofrézcale remisión a un profesional de salud mental. Si algún participante constituye un peligro para sí mismo o para otros, notifíquelo a la autoridad correspondiente de forma inmediata.
- Comience cada sesión preguntando qué ha sido lo mejor y lo más difícil de la última semana.

## Autocuidado para usted, el facilitador

La muerte, la pérdida, el conflicto, el desplazamiento, los desastres naturales y climáticos y otras situaciones de crisis nos afectan profundamente, incluso a quienes eligen ayudar a otros afectados por la crisis. El autocuidado es una herramienta vital para reanimarse y empoderarse, como individuo y como facilitador de Crianza con Esperanza

El autocuidado no es ser egoísta. Necesitamos estar sanos para ayudar a los demás. El Autocuidado no es evadir responsabilidades o ignorar a las personas que se preocupan por nosotros. No es perderse en las redes sociales, comer, consumir drogas o consumir alcohol para calmar las preocupaciones. El autocuidado consiste en prestar atención a las actividades, relaciones y estrategias que ayudan a sentirse calmado y seguro en lo que está haciendo. La espiritualidad puede ser un aspecto importante del autocuidado. La ciencia ha demostrado que la espiritualidad tiene el potencial de impulsar la sanación, el bienestar y la resiliencia en medio del trauma, así como en los años siguientes.

Comencemos nuestro viaje de autocuidado efectivo con las siguientes pautas (FuelEd.org; 2023):

- Comprométase a satisfacer sus propias necesidades emocionales. Invierta en su salud personal, con medidas como mejorar los hábitos de sueño y hacer ejercicio, de manera que lo hagan sentir bien y relajado.





- Establezca buenos límites. Tómese un tiempo libre para la salud personal y mental, aprenda a decir no y a priorizar cuándo puede o no puede servir a los demás.
- Sea consciente y acepte sus sentimientos, necesidades y puntos de vista.
- Respete el enfoque de los demás sobre el duelo y la sanación y, al mismo tiempo, pídale que respeten su proceso y su espacio personal.
- Permanezca emocionalmente disponible. Priorice las conexiones significativas con los demás y la autoexploración. Considere mantener contacto con amigos cercanos.
- Escribir en un diario sus sentimientos puede mantenerlo interesado en la autorreflexión, la exploración y el autocuidado.

En las notas para el facilitador de cada sesión de Crianza con Esperanza, proporcionamos sugerencias para que usted se mantenga en su propio camino hacia la salud y el bienestar. Cada día hay una oportunidad para una vida llena de esperanza a pesar de las presiones del mundo que nos rodea.

## Más aprendizaje para usted, el facilitador

Creemos que usted, como facilitador de Crianza con Esperanza, puede empoderarse mediante el aprendizaje continuo sobre el estrés tóxico, el trauma psicológico y como funcionan el cerebro y el cuerpo en respuesta a estas situaciones. Al final de este libro, proporcionamos un apéndice para obtener más información sobre estos temas. Le pedimos que lea y reflexione sobre este apéndice. Cuanto más sepa y comprenda sobre el trauma y sus impactos, más capacitado estará para desarrollar hábitos curativos que construyan esperanza en su propia vida y para comprender y alentar a los participantes de Crianza con Esperanza.



## LA BÚSQUEDA DE ESTABILIDAD EMOCIONAL – HERRAMIENTAS PARA LA VIDA DIARIA

### SUGERENCIA DE AUTOCUIDADO PARA HOY:

Respira profundo y escribe 5 razones por las que eres lo suficientemente importante para cuidarte a ti mismo.

Razón 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Razón 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Razón 3: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Razón 4: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Razón 5: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Revisa estas razones todos los días ANTES de realizar una sesión de CRIANZA CON ESPERANZA.**



## Evaluación previa – Sesión 1

Antes de que los participantes comiencen la sesión 1, les pedimos que completen la evaluación previa a la sesión. Es más efectivo si el facilitador les da la bienvenida a los participantes a su primera reunión, les da tiempo para “conocerse y saludar” y luego les pide que completen el formulario antes de que el grupo comience con el contenido de sus libros.

### Comenzar diciendo lo siguiente:

*Gracias por participar en esta sesión de Crianza con Esperanza. Además de las reuniones, estamos en el proceso de aprender cómo las sesiones están ayudando a las personas en transición y crisis en todo el mundo. Les preguntamos a personas como ustedes si desean contestar un breve cuestionario sobre su experiencia en estas sesiones. Las respuestas son 100% anónimas. Esto nos ayuda a aprender qué está funcionando y cómo podemos mejorar nuestro servicio para las personas.*

Cada programa deberá determinar si los participantes que no estén dispuestos a completar el formulario pueden participar en las reuniones de Crianza con Esperanza.

Pida a los participantes que completen el primer cuestionario.

## ESTOS SON LOS MATERIALES PARA ESTA SESIÓN:

- Sesión 1, La búsqueda de estabilidad emocional – Nuestras herramientas para la vida diaria (las notas para el facilitador son proporcionadas antes del contenido de la sesión).
- Consejo de crianza 1 (Cada sesión incluye uno o más consejos basados en evidencia para ayudar con la crianza o el cuidado durante tiempos de transición y crisis).
- Pida a los participantes que abran sus materiales en la Sesión 1 – La búsqueda de estabilidad emocional – Herramientas para la vida diaria.



## Presente las Ilustraciones del Ciclo de la Transición

Asegúrese de que los participantes observen las ilustraciones en su libro. A continuación, encontrará descripciones de estas ilustraciones, que debe leer al grupo.

### Ilustración 1

Estos son algunos de los muchos cambios externos que inician un proceso interno que llamamos “transición”. La transición incluye nuestras respuestas emocionales normales a medida que lidiamos con las pérdidas generadas por los cambios, y avanzamos con nuestra vida en la “nueva normalidad” que se avecina.



### Ilustración 2

La participación es la etapa donde la vida es normal (señale el gráfico de las personas sentadas juntas en un grupo). Sabemos cómo funciona la vida en este lugar, conocemos a los demás, ellos nos conocen.

Otros pueden pedirnos información, y nuestro enfoque se centra principalmente en conectarnos en el tiempo presente con nuevas relaciones.



La etapa de partida o aislamiento (señale la imagen de la persona que se está separando del grupo) comienza cuando recibimos la noticia por primera vez, o estamos en el evento, que cambia todo para nosotros.

Podemos tener reacciones mixtas que incluyen miedo, confusión, preocupación por lo que está por venir y tristeza por lo que estamos perdiendo. A menudo nos enfocamos en el futuro más que en el presente. Comenzamos a alejarnos de nuestros amigos sin despedirnos adecuadamente, lo que dificulta la conexión con los demás a medida que nos adaptamos a una nueva normalidad. Cuando circunstancias como la muerte, la pérdida, el conflicto, el desplazamiento, los desastres, las epidemias o las separaciones por abuso, pobreza o divorcio nos impiden despedirnos en ese momento, puede ser posible hacerlo retrospectivamente a través de cartas o Internet, o incluso volviendo a visitar el lugar que alberga nuestros recuerdos (viaje de esclarecimiento).



La etapa de tránsito o transición (señale la imagen de la persona que se sostiene la cabeza confundida) comienza cuando tenemos que dejar ir, el lugar, el estado, las personas o las

relaciones pasadas que hemos conocido, pero aún no estamos completamente conectados con lo nuevo. A menudo, este es un momento de luto por lo que se perdió, confusión sobre cómo funciona la vida en este nuevo contexto, deseo de poder volver a la vida como era. Incluso podríamos cuestionarnos sobre las opciones que nos ponen aquí, si esta transición está ocurriendo por voluntad propia en lugar de una transición forzada.



La etapa de ingreso (señale la imagen de la persona que regresa al grupo) comienza cuando pensamos por primera vez: “Está bien, tal vez PUEDO entender la vida en esta nueva realidad”. Comenzamos a

movernos más intencionalmente hacia lo nuevo y la esperanza comienza a mostrar que una vez más la vida podría volver a tener algún sentido, por lo menos en esta “nueva normalidad”. Empezamos a concentrarnos en el tiempo presente una vez más.

### Ilustración 3

Algo que puede complicar nuestro paso hacia la reintegración es que, a menudo, cuando tratamos de involucrarnos en nuestra nueva realidad, el duelo y la confusión de la etapa de tránsito aún pueden apoderarse de nosotros. Pero a medida que continuamos practicando estrategias para ingresar, como invitar a otros a nuestra casa o encontrar una persona que nos oriente, llegará el día en que, de hecho, sentimos que encajamos y podemos funcionar en nuestra nueva vida, sin importar dónde o cómo es.

**Dígale al participante:** La mayoría de las personas que pasan por eventos traumáticos tienen algunas dificultades para adaptarse y afrontarlos, pero por lo general, con tiempo y buen autocuidado, es de corta duración.

Es posible que note algunas de estas experiencias en su propia vida:

- Revivir el suceso repetitivamente. Usted podría experimentar pesadillas o recurrencia del suceso cuando algo “desencadena” un recordatorio – podría ser un olor, una imagen, un sonido, etc.
- Evitar cosas o incluso gente que podría recordarle el suceso. Por ejemplo, evitar multitudes, personas, lugares, películas, u otras experiencias que puedan ser un recordatorio.
- Tener más pensamientos y sentimientos negativos que incluso antes de los sucesos traumáticos. Es posible que se sienta insensible y no pueda expresar emociones amorosas o positivas. El olvido se convierte en la costumbre, así como la sensación de que el mundo es completamente peligroso y que no puede confiar en nadie. Los

arrepentimientos, la culpa o la vergüenza también pueden convertirse en costumbre.

- Presentar taquicardia o problemas para respirar. Otras manifestaciones físicas como dolores de cabeza, dolores de estómago o agotamiento.
- Sentirse irritable, ansioso o deprimido.
- Se puede sentir confundido y abrumado al momento de tomar decisiones.
- Sentirse inquieto o exaltado todo el tiempo. A menudo, esto se presenta acompañado de dificultad para conciliar el sueño o para concentrarse. Sentirse nervioso puede hacer que se sobresalte al mínimo estímulo, como ruidos o sorpresas. Esto puede conducir a comportamientos poco saludables como el consumo de drogas o de alcohol en exceso, o ser imprudente con su propia vida.

**Discusión:** Pida al participante que discuta estos puntos y comparta sus propias experiencias. El facilitador también puede compartir brevemente sus experiencias, lo que puede generar confianza y una buena relación con los participantes.

### Lea el material de la Sesión 1, a partir de Paso de la Transición a la Estabilidad

- Pida a los participantes que se turnen para leer. Lea segmentos cortos y dé tiempo para la discusión entre cada segmento.
- Después de cada lista de herramientas, haga una pausa y pida al participante que comparta lo que le ayuda a mantener o encontrar estabilidad. Pregunte si existen algunas herramientas que no había considerado implementar anteriormente y ahora podría intentar.
- Nota para el facilitador: verá que, a lo largo de las sesiones de Crianza con Esperanza, repetimos algunas herramientas para estabilizar. Esto es intencional, ya que las personas que experimentan un trauma pueden beneficiarse de los recordatorios y la repetición de ideas.
- Al final, dé tiempo para la discusión del cuestionario: “Para Reflexionar”.



## LA BÚSQUEDA DE ESTABILIDAD EMOCIONAL – HERRAMIENTAS PARA LA VIDA DIARIA

### Ilustración 1

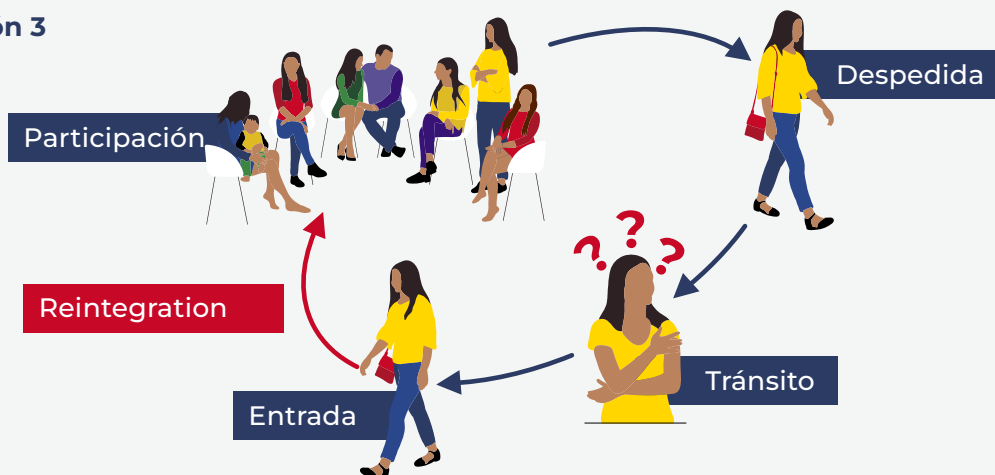
Tipos de cambios que crean ciclos de transición:



### Ilustración 2



### Ilustración 3





## CUIDARSE A SÍ MISMO

- Cuidate lo que más puedas y trata de descansar cuando puedas.
- Comunícate con tus seres queridos lo que más puedas.
- Tómate un tiempo todos los días para escuchar tu respiración, cuando inspires y cuando espires.
- Cuando te cuidas, eso ayuda a que puedas cuidar a tu familia.



Oye, oh, Dios, mi clamor;  
A mi oración atiende.  
- Salmos 61:1

## Paso de la transición a la estabilidad: Herramientas para la vida diaria

La transición puede sentirse como un caos, como la imagen de la persona que se sostiene la cabeza confundida. Podemos sentirnos confundidos, en estado de shock o perdidos. La pérdida de seres queridos, el desplazamiento y los desastres significan que estamos lidiando continuamente con pérdidas y situaciones traumáticas.

La buena noticia es que podemos superar la transición y avanzar hacia una sensación de estabilidad. No siempre podemos cambiar nuestras circunstancias, pero podemos desarrollar un conjunto de herramientas que nos ayuden a recuperar cierta estabilidad interna. Estas herramientas, tales como hábitos saludables de alimentación y sueño, o hablar con personas de confianza sobre nuestros sentimientos, también pueden ayudarnos a superar nuestras pérdidas de una manera saludable.

Imaginemos que cada uno de nosotros tiene una caja de herramientas. A lo largo de estas reuniones, vamos a llenar nuestra caja con dos conjuntos de herramientas. El primer conjunto son nuestras herramientas cotidianas, aquellas

que usamos de forma rutinaria para ayudarnos a tener una mente y emociones saludables. Son una base para nosotros. El otro conjunto son nuestras herramientas de anclaje: herramientas que son como un ancla para nosotros en una tormenta, las herramientas que usamos cuando sentimos miedo, ansiedad, pánico o depresión.

Cada uno de nosotros tiene la capacidad de llenar su propia caja de herramientas. Algunas serán las mismas para muchos. Otras serán diferentes de persona a persona. Lo más importante de llenar la caja de herramientas es descubrir qué funciona para cada uno y practicar el uso de las herramientas para que se convierta en un hábito.

Consideremos algunas herramientas cotidianas que podríamos poner en nuestra caja:

### Herramientas físicas

- Comer alimentos saludables y beber mucha agua.
- Intentar desarrollar hábitos de sueño saludables.
- Realizar ejercicio físico de forma regular, especialmente cualquiera que incremente el ritmo cardíaco. Incluso diez minutos al día pueden ayudar.
- Tener cuidado de no caer en el consumo excesivo de alcohol o medicamentos, o acudir a las drogas para sentir alivio.
- Pasar tiempo afuera, especialmente en el sol.

### Herramientas sociales

- Buscar formas de mantener contacto y volver a conectar con amigos y seres queridos.

Si te has mudado a un lugar nuevo, conoce gente nueva, aunque sea temporalmente. Volver a participar en un círculo social es vital para sanarse.

- Cultivar amistades que sean honestas y sin prejuicios.
- Estar dispuesto a pedir o recibir ayuda.
- Ayudar a alguien más.

## Herramientas Emocionales y Espirituales

- Restablecer rutinas tanto como sea posible. Esto es especialmente importante para los niños.
- Leer un libro divertido, ver un comediante o una película divertida.
- Recuperar el sentido de control - completar pequeñas tareas, tomar pequeñas decisiones.
- Evitar tomar decisiones importantes, si es posible. Cuando necesites tomar decisiones, busca un momento en el que te encuentres descansado y te sientas en un estado mental saludable. Cuando tengas que tomar decisiones sin el apoyo de tus seres más cercanos, considera discutir la decisión con otros amigos o familiares en los que confíes.
- No te preocupes si tu relación con Dios tiene dificultades en este momento. Es normal no querer leer la Biblia (u otros textos sagrados que te hayan ayudado en el pasado) u orar en estos momentos, esto no significa que hayas perdido tu fe.
- Una cita inspiradora o un verso de la Biblia (como el que se presenta a continuación) puede ser una fuente de apoyo espiritual que fortalece la esperanza.

**“Nada puede atenuar la luz que brilla desde adentro”**

Maya Angelou.

**“Pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como águilas, correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán.”**

Isaías 40:31.

### Para reflexionar

- Toma un tiempo para pensar en los recursos que tienes. Más que el dinero, piensa en personas que puedan ayudarte, organizaciones, iglesias o programas gubernamentales. Piensa en tus experiencias personales o fortalezas que te hayan ayudado durante este tiempo. ¿Qué herramientas tienes en la vida?
- Después de considerarlo, cada persona puede tomar unos minutos para compartir qué recursos le han ayudado.
- ¿Qué herramienta nueva probarás esta semana?

**Aquí finaliza la sesión 1.  
Gracias por tu participación.**



## LA BÚSQUEDA DE ESTABILIDAD EMOCIONAL – HERRAMIENTAS DE APOYO

### SUGERENCIA DE AUTOCUIDADO PARA HOY:

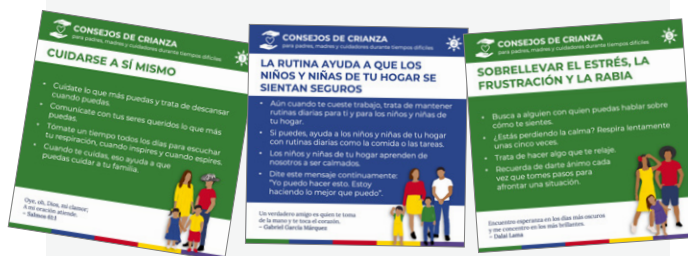
Actividad respiratoria: inhalando por la nariz y exhalando por la boca, realice el siguiente ejercicio de respiración tres veces:

1. Inhale lentamente por la nariz contando hasta 5.
2. Aguante la respiración mientras cuenta hasta 5.
3. Exhale por la boca lentamente contando hasta 5.
4. Repita dos veces más.
5. Haga de esto un compromiso diario cuando sienta que cualquier signo de estrés aparece en su día.
6. Repita los pasos anteriores, pero esta vez, en lugar de exhalar contando hasta 5, aumente la presión para sacar TODO el aire de sus pulmones, contando hasta 10 o más.



### ESTOS SON LOS MATERIALES PARA ESTA SESIÓN:

- Sesión 2, La búsqueda de estabilidad emocional – Herramientas de Apoyo.
- Consejos de crianza, 1, 2, 5.



## Para facilitadores

Nuestra última sesión proporcionó una introducción básica sobre respuestas a traumas y algunas herramientas prácticas que pueden ser utilizadas para desarrollar hábitos saludables. Esos son los hábitos que debemos practicar regularmente. La sesión de hoy presenta algunas herramientas de apoyo, que son hábitos que podemos practicar en momentos de mucho estrés.

## Dirigiendo la sesión

Comience su reunión leyendo juntos los Acuerdos de sesión.

### Repaso

pidan a los participantes que compartan su experiencia al probar nuevas herramientas



durante la última semana. ¿Cómo impactaron sus pensamientos, emociones y cuerpos? El facilitador del grupo también puede compartir su experiencia.

### Reconociendo las Señales

Invite a los participantes a leer esta sección y dé algunos minutos para discutir la pregunta de reflexión.

### Herramientas de Apoyo

- Realice la lectura de las herramientas por turnos y dé tiempo para discutir entre cada sección.

- Comparta con los participantes: *En diferentes situaciones de la vida, somos fortalecidos por la ayuda de diferentes personas. A veces son amigos fieles que nos llevan a dar un paseo para relajarnos. A veces son familiares que nos conocen muy bien y de toda la vida. Hay momentos en los que, aun con todas nuestras ganas, no tenemos ni la oportunidad ni el ánimo de compartir experiencias profundas y perturbadoras con nuestros seres queridos. Sin embargo, tales experiencias a veces se acumulan y nos quitan la paz en nuestra vida cotidiana. Sentimos cómo las emociones nos agobian en situaciones bastante familiares para nosotros, cómo los pensamientos sobre experiencias negativas no nos dejan, ni siquiera en los momentos más agradables. Está bien sentir ansiedad, pero solo mientras no comience a destruir nuestra percepción de la vida. No estamos solos, aunque a veces nos sintamos solos. Siempre hay alguien que nos escucha. En realidad, para eso están los psicólogos o consejeros: personas que te escucharán sin juzgarte, te apoyarán, te ayudarán a aprender a superar tus desafíos, para que puedas sentirte seguro. de nuevo, sin pesadez en tu alma.*

- Si el grupo está dispuesto, practique alguna o todas las siguientes herramientas: respiración intencional, relajación muscular progresiva, e imaginar un lugar tranquilo. Pueden practicar juntos (o para grupos: divídalos en grupos más pequeños o en parejas). Puede optar por comenzar cada una de sus próximas reuniones con una de estas prácticas.
- Considere las preguntas de reflexión juntos.



## LA BÚSQUEDA DE ESTABILIDAD EMOCIONAL – HERRAMIENTAS DE APOYO



### CONSEJOS DE CRIANZA

para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles



#### CUIDARSE A SÍ MISMO

- Cuídate lo que más puedas y trata de descansar cuando puedas.
- Comunícate con tus seres queridos lo que más puedas.
- Tómate un tiempo todos los días para escuchar tu respiración, cuando inspires y cuando espires.
- Cuando te cuidas, eso ayuda a que puedas cuidar a tu familia.

Oye, oh, Dios, mi clamor;  
A mi oración atiende.  
– Salmos 61:1



### CONSEJOS DE CRIANZA

para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles



#### SOBRELLEVAR EL ESTRÉS, LA FRUSTRACIÓN Y LA RABIA

- Busca a alguien con quien puedas hablar sobre cómo te sientes.
- ¿Estás perdiendo la calma? Respira lentamente unas cinco veces.
- Trata de hacer algo que te relaje.
- Recuerda de darte ánimo cada vez que tomes pasos para afrontar una situación.

Encuentro esperanza en los días más oscuros  
y me concentro en los más brillantes.  
– Dalai Lama



### CONSEJOS DE CRIANZA

para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles



#### LA RUTINA AYUDA A QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TU HOGAR SE SIENTAN SEGUROS

- Aún cuando te cueste trabajo, trata de mantener rutinas diarias para ti y para los niños y niñas de tu hogar.
- Si puedes, ayuda a los niños y niñas de tu hogar con rutinas diarias como la comida o las tareas.
- Los niños y niñas de tu hogar aprenden de nosotros a ser calmados.
- Dite este mensaje continuamente: "Yo puedo hacer esto. Estoy haciendo lo mejor que puedo".

Un verdadero amigo es quien te toma de la mano y te toca el corazón.  
– Gabriel García Márquez



## Reconociendo los signos

En la última reunión hablamos sobre las reacciones al trauma más comunes. El aprendizaje sobre estos temas puede darnos una sensación de poder y esperanza; nos damos cuenta de que no somos los únicos que se sienten así, y encontramos puntos en común con las personas que nos rodean. Repasemos y consideremos algunos signos adicionales que podrían indicar que has experimentado un evento traumático.

### Reacciones físicas

- Fatiga
- Alteración del sueño
- Cambios en el apetito
- Dolores de cabeza
- Molestias estomacales
- Tensión muscular crónica

### Reacciones emocionales

- Sentirse abrumado/ agotado emocionalmente
- Sentirse indefenso
- Sentirse incompetente
- Sentirse vulnerable
- Incremento en cambios de ánimo.
- Irritabilidad
- Llorar con facilidad o frecuentemente
- Pensamientos o deseos suicidas o violentos

### Reacciones conductuales

- Aislamiento o retiro
- Inquietud
- Cambios en consumo de drogas y alcohol
- Cambios en relaciones con otros

### Reacciones en el patrón de pensamiento

- Incredulidad, insensibilidad
- Reproducir eventos en la mente de forma recurrente
- Poca concentración
- Confusión o alteración de la memoria
- Dificultad para tomar decisiones o resolver problemas
- Sueños o fantasías inquietantes

### Para reflexionar

¿Has experimentado alguna de estas reacciones desde tu pérdida familiar, o el inicio del evento o situación difícil? ¿Estás experimentando alguno de estos ahora?

La buena noticia es que estas reacciones son normales y, con autocuidado y la comprensión del suceso traumático, las reacciones pueden volverse menos frecuentes e incluso desaparecer con el tiempo. Hoy hablaremos sobre las herramientas que podemos usar para encontrar un apoyo de esperanza durante

tiempos difíciles. Estas herramientas pueden ayudar a reducir la ansiedad, la depresión y el estrés en nuestras vidas.

¡Recuerda que todos somos únicos! Las personas experimentan diferentes reacciones al trauma y diferentes herramientas pueden ayudarlas. Vas a emprender un viaje para encontrar las herramientas que funcionan para ti.

También es importante tener en cuenta que puedes beneficiarte de algo más que estas herramientas. Si en algún momento sientes que tus reacciones traumáticas te impiden vivir el día a día, pregúntale al facilitador de tu grupo si puede remitirte a un psicólogo u otro profesional de la salud mental que pueda ayudarte de manera más directa.

## Herramientas de apoyo

### Respiración intencional

Busca un lugar cómodo para sentarte. Si es posible, busca un lugar tranquilo, donde no te interrumpan. Dedicar sólo 30-60 segundos de tu día para respirar profundamente puede ayudarte a lidiar con el estrés. Estos son algunos consejos:

- Respira desde tu diafragma. Pon tu mano en la parte baja de tu abdomen y siente los movimientos de tu vientre a medida que inhalas y exhalas.
- Escucha el sonido de tu respiración.
- Cuenta hasta 2 a medida que inhalas, aguanta tu respiración por 2 segundos y exhala lentamente durante 2 segundos.
- Practica esta técnica todos los días, varias veces al día.
- Cuando te sientas estresado, toma 30 segundos para respirar de esta forma.

### Entabla una relación

- Llama o reúnete intencionalmente con alguien en quien confíes y que te ayude a ver la vida desde una perspectiva positiva. No importa de qué hablen. Simplemente participa en la relación.
- Realiza una caminata con alguien de tu



confianza. Comparte cómo te sientes y habla acerca de las herramientas que te ayudan a sobrellevar tu situación.

### Practica cosas pequeñas

- Pasa tiempo afuera. La naturaleza, el aire fresco y la luz del sol tienen fuertes poderes de sanación.
- Disminuye las cosas que te causan estrés en tu vida. Aprende a decir no. Aléjate y dedícate un tiempo para ti mismo, sin teléfono.
- Realiza ejercicio físico. Incluso 15 minutos pueden ayudarte. Puedes caminar, correr, hacer aeróbicos, nadar o practicar yoga.
- Aprende acerca del estrés. Al aprender y aplicar lo aprendido, te sentirás más competente y exitoso.
- Realiza preguntas. A veces al preguntarles a otros cómo lo hacen, cómo sobrellevan su situación puede proporcionar ideas para uno mismo. Incluso cuando compartes una idea de lo que podría haberte ayudado, potencialmente estás ayudando a reducir tu propio estrés.
- Escribe en un diario o haz un diario de acción de gracias.
- Ve una película o un programa de televisión divertido, o lee un libro divertido. La risa ayuda a reducir el estrés.
- Crea música, un poema, una historia o un juego para compartir con otros.
- Piensa en una cita o verso que te dé esperanza (a continuación, se presentan algunos ejemplos). Podrías orar o hablar al respecto con tu familia y amigos.

**“La esperanza es ser capaz de ver que hay luz, a pesar de toda la oscuridad”**

Desmond Tutu

**“Dos son mejor que uno, porque sacan más provecho de sus afanes. Si uno de ellos se tropieza, el otro lo levanta. ¡Pero ay de aquel que tropieza y no hay quien lo levante! Si dos se acuestan juntos, mutuamente se calientan; pero uno solo no puede calentarse. Uno solo puede ser vencido, pero dos presentan resistencia. El cordón de tres hilos no se rompe fácilmente.”**

Eclesiastés 4:9-12

## Relajación Muscular Progresiva

¿Tienes dolores de cabeza frecuentes? ¿Sientes tensión en el cuello, los hombros o la espalda? Cuando estás estresado, tu cuerpo puede responder con estas sensaciones físicas. Esta es una técnica que puede ayudar a que tu cuerpo y mente se relajen.

Esta práctica consiste en tensar y relajar gradualmente diferentes grupos musculares del cuerpo. Al realizar esta técnica, aprendes a reconocer las sensaciones físicas de tensión y relajación. Tomar conciencia de la tensión física y los síntomas del estrés es una parte importante de la sanación. Comienza por encontrar un lugar tranquilo donde puedas estar solo y cómodo. Siéntate en una silla cómoda, cierra los ojos y deja que tu cuerpo se relaje. Luego, comienza a tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y avanza lentamente hacia la zona superior del cuerpo, hasta la cabeza. Inhala mientras tensas cada grupo de músculos durante unos cinco segundos y luego relaja ese mismo grupo durante 30 segundos. Mientras te relajas, exhale lentamente. Presta mucha atención a las sensaciones en tu cuerpo mientras te tensas y te relajas. ¡Puedes repetir este proceso, y asegúrate de pasar un poco de tiempo disfrutando de tu estado relajado!



# Imagina un lugar tranquilo

Encuentra una posición cómoda, ya sea sentado o acostado. Cierra los ojos, empieza a respirar más despacio e imagina un lugar tranquilo. Puedes pensar en tu lugar de vacaciones favorito o en algún lugar que siempre hayas querido visitar. Tal vez este es un lugar de tu propia vida. Imagina lo que puedes ver, oír, oler, tocar y tal vez incluso saborear. Pasa tiempo imaginando y respirando, simplemente disfrutando del lugar tranquilo en tu mente.

## Para Reflexionar

- ¿Cómo te sentiste al practicar estas herramientas?
- ¿Cuál herramienta fue la más útil?
- ¿Qué herramienta nueva planeas probar la próxima semana?
- Ahora pensemos en sus niños:
- ¿Cuál de estas herramientas podría ser más útil para tu(s) niño(s)?
- ¿Cuál de estas herramientas planeas probar con ellos durante la próxima semana?

Aquí finaliza la sesión 2.  
Gracias por tu participación



# SESIÓN 3

## HABLA SOBRE LA CRISIS

# Notas del facilitador

### SUGERENCIA DE AUTOCUIDADO PARA HOY:

Calma tus sentidos usando técnicas de concientización (The Awareness Center 2023)

Cuando el cerebro está ansioso, puede interpretar los desencadenantes como amenazas. El uso de la técnica de concientización "5-4-3-2-1" puede ayudar a consolar y tranquilizar su sistema nervioso. Involucre los cinco sentidos para que pueda concentrarse conscientemente en estar conectado a tierra y tranquilo.

- Ubique cinco cosas para mirar en su entorno.
- Escuche cuatro sonidos a su alrededor.
- Identifique tres cosas que pueda sentir (puede ser un elemento que pueda acariciar, como un cojín, o puede ser la sensación o su bolso en el hombro).
- Busque dos cosas que pueda oler.
- Descubra algo que pueda saborear.



### ESTOS SON LOS MATERIALES PARA ESTA SESIÓN:

- Sesión 3, Habla sobre la crisis
- Consejos de crianza, 3, 6, 10 & 15



## Para los facilitadores

Esta sesión abordará los siguientes conceptos:

- Cómo vamos – notando dónde nos encontramos en este momento.
- Cómo podemos hablar con los niños acerca de las crisis y sus preocupaciones.
- Folletos: Hablando con niños acerca de la crisis
- Folletos extra opcionales para el conflicto - medidas que podemos tomar con los niños para mantenerlos seguros.

## Dirigiendo la sesión

Comience su reunión leyendo juntos los Acuerdos de sesión.

### Repaso

Pida a los miembros que compartan la experiencia de invitar a familiares o amigos a participar en uno de los ejercicios de relajación de la sesión 2. ¿Sus familiares o amigos lo encontraron útil? ¿Algún otro pensamiento o idea?

Consejos para padres: presente los consejos para padres: explique que la sesión de hoy se basa en estos consejos. Los miembros tendrán los consejos como un resumen para ayudarlos en la crianza de los hijos durante este momento difícil.

## ¿Dónde estoy?

- Esta sección se enfoca en los miembros del grupo y su duelo y proceso de sanación.
- Pida a los miembros del grupo que lean las diferentes secciones. Conversar cada caja de preguntas como grupo.
- Lea la sección “cosas que pueden ayudar con el dolor”. Permita que los miembros del grupo compartan algo sobre los temas mencionados. Pida a los participantes que piensen en otras maneras en las que puedan ayudar a personas con aflicción.
- Hablar con los niños sobre la crisis. Esta sección le permite al grupo discutir cómo sus hijos sobrellevan la situación y proporciona sugerencias de cómo hablar con niños acerca de la crisis. Pida a los miembros del grupo que lean las distintas secciones. Discutan cada cuadro de preguntas en grupo.

## Herramientas adicionales para apoyar a los niños

Tome de 5 a 10 minutos para leer y discutir estas herramientas durante su sesión.

### Hablando con Niños Acerca de la Crisis

Explique que esta sección es una guía práctica para que los padres o cuidadores la usen cuando hablen con su hijo sobre la crisis que han experimentado. Incluye afirmaciones, preguntas e ideas específicas para hablar y ayudar a su hijo a lidiar con la muerte, la pérdida o el trauma. Después de discutir brevemente en la sesión, anime a los miembros a usar esta herramienta para comunicarse con sus hijos.

### Acciones adicionales: Planificar la Seguridad Juntos & Hablando con Niños – Pasos sencillos para mantenerse seguro

Utilice esta sección solo con individuos o grupos que están en conflicto/zonas de desastre o en desplazamiento (partida o regreso). Esta sección incluye consejos para ambos padres y para niños. Después de discutir brevemente en la sesión, anime a los miembros a usar esta herramienta para comunicarse con sus hijos.



## SESIÓN 3

# HABLA SOBRE LA CRISIS

## Guía del participante



### CONSEJOS DE CRIANZA

para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles



#### AYUDAR A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS A LIDIAR CON LAS CRISIS

- Los niños y niñas de tu hogar pueden sentir miedo, confusión y rabia. Necesitan de tu apoyo.
- Escucha a los niños y niñas de tu hogar cuando te compartan como se sienten.
- Acepta como se sienten y dales apoyo.
- Cada día antes de dormirte, date ánimo por tratar de ayudar a los niños y niñas de tu hogar.



Si amas a alguien, díselo... muchos corazones se rompen por palabras que no se escuchan.  
- Paulo Coelho



### CONSEJOS DE CRIANZA

para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles



#### HACER PLANES PARA VIAJAR CON LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TU HOGAR

- Haz una canción para ayudarle a los niños y niñas de tu hogar a memorizar tu número de teléfono y el de alguien en quien confíes. Repásalo a diario.
- Dile a los niños y niñas de tu hogar a donde vas y por qué de una forma que puedan entender.
- Saca fotocopias o fotos de todos tus documentos de identidad.
- Anímate a ti mismo/a por hacer lo mejor que puedes.



Céntrate en el viaje, no en el destino. La alegría se encuentra no en terminar una actividad sino en hacerla.  
- Anónimo



### CONSEJOS DE CRIANZA

para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles



#### LOS PEQUEÑOS DETALLES AYUDAN A MANTENER A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SEGUROS

- Habla con los niños y niñas de tu hogar sobre lo que está ocurriendo de una manera que puedan entenderte.
- Identifica un punto de encuentro en caso de que se separen.
- Asegúrale a los niños y niñas de tu hogar que harás todo lo posible para que estén seguros.
- Hacer planes con los niños y niñas de tu hogar les da seguridad.



Nadie te hará daño nunca, hijo. Estoy aquí para protegerte. Por eso nací antes que tú y mis huesos se endurecieron antes que los tuyos.  
- Juan Rulfo



### CONSEJOS DE CRIANZA

para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles



#### MANTENERSE SEGUROS EN EL CAMINO

- Si los niños o niñas de tu hogar tienen celular, graba en él tu número y el de algunas personas de tu confianza.
- Explica a los niños y niñas de tu hogar como se deben compartir en retenes (p. ej. Que estén callados y que no salgan del vehículo).
- Esconde dinero o tarjetas bancarias en diferentes lugares en caso de que pierdas tu equipaje.
- El estar preparado toma trabajo. Cerciórate de cuidarte a ti mismo/a.



Qué precioso es el valor de la familia.  
- Papa Francisco





# ¿Dónde estoy?

## Para reflexionar

1. ¿Cómo ha cambiado tu vida desde la pérdida o crisis de tu familia?
2. ¿Cuál ha sido el cambio más grande para ti?

Todos hemos pasado por alguna experiencia difícil. Queremos ser capaces de hacer frente y apoyarnos a nosotros mismos y a los demás. Para comenzar a hacer eso, debemos ser conscientes de dónde estamos y qué nos ha sucedido. Podemos sentirnos solos o pensar que somos los únicos que se sienten así, y es cierto que la experiencia de crisis de cada persona es única. Pero existen algunas experiencias comunes que las personas pueden tener cuando suceden cosas difíciles.

## Estas son reacciones comunes a nuestras pérdidas y crisis:

- Buscar un culpable – tú mismo o alguien más.
- Arrepentirte de las cosas que dijiste o hiciste, o no dijiste o hiciste.
- Sentirte culpable porque sobreviviste mientras otros no lo han hecho o ellos han sufrido más que tú.
- Sentirte avergonzado de tus reacciones o de aceptar ayuda.

## Para reflexionar

¿Alguna de estas opciones corresponde a tu situación actual?

Si bien podemos buscar a alguien a quien culpar, sentirnos culpables o avergonzados, todas estas reacciones pueden impedirnos aceptar lo que sucedió y aceptar que no es culpa nuestra.

Además de estos sentimientos, también podemos reaccionar al trauma de tres formas principales:

1. Revivir la experiencia, en pesadillas o recuerdos recurrentes, durante el día.
2. Evitando cosas que recuerdan el evento. Evitar cualquier sentimiento, al volverse “insensible”, o trabajar demasiado o muy poco.

3. Estar alerta todo el tiempo, tenso, exagerando, teniendo dificultad para dormir o sentirse mal. Puede que resulte difícil concentrarse.

## Para reflexionar

¿Alguna de esas opciones describe cómo te sientes?

Estas reacciones son normales y es bueno notarlas en nosotros mismos, ser conscientes de ellas y hablar al respecto. Al hablar sobre nuestras experiencias y encontrar formas de estar tranquilos y permanecer en el momento presente, podemos apoyarnos mutuamente para superar este momento.

Sin embargo, si estas reacciones continúan durante mucho tiempo o nos impiden vivir nuestro día a día, es posible que necesitemos hablar con alguien y obtener más apoyo. Habla con tu facilitador después de la sesión si sientes que necesitas más apoyo.

A continuación, se presentan otras ideas sobre hábitos saludables que pueden fortalecerte para atravesar este momento:

- Aprender a reconocer el pensamiento estresante. Prestar atención a los pensamientos estresantes puede ayudarte a reducirlos. Aprender a ser consciente de tus pensamientos, tu respiración, tu ritmo cardíaco y otros signos de tensión ayuda a reconocer cuando comienza el estrés.
- Respirar. La respiración profunda (Tomar aire a través de la nariz y sostenerlo por algunos segundos, para luego expulsarlo por la boca) es un simple consejo para reducir el estrés que puede ser usado en cualquier lugar y en cualquier momento.
- Descansar de las noticias, incluidas las de las redes sociales. Es bueno estar informado, pero la información constante sobre las crisis que nos rodean puede ser perturbadora. Considera limitar las noticias a solo un par de veces al día y desconectarte de las redes sociales por un tiempo.
- Ser tu mejor versión. Sentimientos de lástima, culpa, arrepentimiento o insuficiencia pueden conducir a pensamientos negativos. Desarrolla el hábito de la gratitud y el perdón de los demás.



- Tiempo a solas. Aléjate y dedícate un tiempo solo para ti.
- Conecta con otros. Intenta conocerlos mejor - haz preguntas, escucha para entender a los demás.

Hemos compartido un poco sobre dónde estamos como individuos y cómo nos va. Esto es importante para nuestra propia sanación, y también para que lo reconozcamos, a fin de ayudar a los niños, ya que ellos también se enfrentan a problemas similares. Las siguientes preguntas y consejos nos ayudarán a reflexionar sobre cómo les va a nuestros niños y cómo podemos hablar con ellos sobre sus reacciones ante la crisis.

Es posible que tengas amigos, parientes o vecinos que no son padres ni cuidadores. Los consejos que abordaremos a continuación (y en futuras sesiones) también pueden ser importantes para ellos. Piensa en otras personas que interactúan regularmente con los niños de tu hogar u otros niños en tu vida (tal vez un abuelo, una tía o un tío, un maestro o un amigo cercano de la familia). ¿Cómo podrían usar estas herramientas también? Aunque estas herramientas son para relacionarse con los niños, muchas de las ideas también son relevantes para relaciones adultas. Por ejemplo, animamos a que la comunicación con los niños sea abierta, honesta, solidaria y positiva. Todas estas recomendaciones también son relevantes para la comunicación en las relaciones adultas.

### Para reflexionar

1. ¿Con qué frecuencia tu niño parece estresado o preocupado?
2. ¿Con qué frecuencia tu niño puede hablar sobre sus problemas y compartir sus preocupaciones?

3. ¿Has hablado con tu niño sobre lo sucedido? ¿Cómo te fue?
4. ¿Cuáles son los miedos o preocupaciones que los niños expresan?

Toma un momento para reconocer ejemplos de cómo te has acercado y escuchado a los niños bajo tu cuidado. Estos momentos son importantes, porque los niños valoran cuando somos abiertos y honestos con ellos y tomamos en serio sus preocupaciones.

Estos son algunos consejos clave sobre cómo hablar con tu niño:

- Se abierto — Permite que tu niño hable libremente. Haz preguntas abiertas (preguntas que no sean de respuestas “Sí” o “No”).
- Se honesto — Siempre responde sus preguntas sinceramente. Ten en cuenta la edad de tu niño y qué tanto puede comprender. Está bien que no sepa las respuestas de todo.
- Apóyalo — Tu niño puede estar asustado o confundido. Dale espacio para compartir cómo se siente y hazle saber que estás para él o ella. Felicítalo(a) todos los días por algo que haga bien.
- Se positivo — Recuérdale que el (ella) es importante para ti y que puede hablar contigo en cualquier momento.

Evita exponer a tu niño a detalles gráficos de violencia: en la vida real, en la televisión, en la radio o en tu teléfono. No induzcas a tu niño a sentir una emoción específica (p. ej., ira), acepta la forma en que se siente.

Todas las noches, felicita al niño y a ti mismo por algo: reconoce lo bien que lo está haciendo en estas circunstancias.

## Esto concluye la Sesión 3. Gracias por tu participación.

Encontrarás una breve guía de discusión que sigue a esta sesión e incluye preguntas opcionales para ayudarte a hablar con tus propios hijos o con otros niños sobre cómo les está yendo. ¡Esperamos volver a encontrarnos la próxima semana!



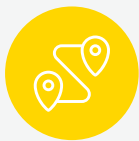
## SESIÓN 3

# HERRAMIENTAS ADICIONALES PARA APOYAR A LOS NIÑOS

Las siguientes herramientas son para que los padres, cuidadores o amigos de confianza las implementen con los niños en diversos entornos. Los siguientes símbolos señalan si la herramienta es para uso con niños en zonas de conflicto/desastre, niños en condición de desplazado o aquellos que están establecidos.



**En conflicto/  
desastre**



**Desplazado**



**Establecido**

La herramienta contiene las palabras “padre” y “padres”. Si eres un padre o cuidador que aplica este folleto con su propio hijo, puedes sustituir las palabras “padre” o “padres” y decir “yo” y “nosotros”. Estas son las herramientas incluidas:

- Hablar con los Niños sobre la Crisis/Transición.
- Medidas adicionales – Planeando juntos la Seguridad.
- Hablando con los Niños – Pasos Sencillo para mantenernos seguros.

## Hablar con los niños sobre la crisis/transición



Inicia el momento con tu niño con preguntas regulares de control, como:

1. ¿Qué fue lo mejor que pasó esta semana?
2. ¿Cuéntame sobre algo divertido que sucedió esta semana?
3. ¿Qué fue lo más difícil de esta semana?

### Juego: bueno y malo

Explica que leerás algunas afirmaciones de cosas que podrían suceder, un cambio, como ganar un premio o comenzar una nueva escuela. El niño debe decidir rápidamente si el cambio es bueno o malo. ¡No hay respuestas correctas o incorrectas!

Por ejemplo, tú dices: “¡Ganar un premio!” – el Niño responde: “¡Bueno!” .... Tú: “Ir a una nueva escuela” – Niño: “¡Malo!”

- Ganar un premio
- Mudarse a una nueva ciudad
- Ir a una nueva escuela
- Recibir un perrito como mascota.

La crisis ha hecho muchos cambios en nuestras vidas. Explica que hoy veremos lo que sucedió, cómo nos sentimos al respecto y qué podemos hacer juntos para mantenernos seguros.

### Para reflexionar con tu niño

1. ¿Cuáles son los cambios que te han sucedido a ti o a tu familia desde la pérdida (de su padre o cuidador), y/o las otras pérdidas o crisis?



2. ¿Cómo te sientes con respecto a estos cambios, o con lo que sucede en la actualidad?

Puedes explicarle a tu niño, o puede hacerlo un familiar o amigo de confianza, que:

“Es normal sentirse asustado o molesto. ¡Los adultos también se sienten así! Muchas cosas han cambiado, y puede ser aterrador cuando no sabemos qué pasará después, como a qué escuela asistiremos ahora. Es bueno hacer preguntas y compartir cómo se siente. Si hay algo por lo que podría estar confundido o preocupado, que no tenga miedo de preguntarle a alguien en quien confíe”.

Dile a tu niño: Estas son algunas formas en las que puedes hablar con tus padres sobre tus dudas o lo que te preocupa:

- Pídele a tu padre(s) o cuidador que se siente contigo algunos minutos y cuéntales cómo te sientes.
- Si has visto o escuchado cosas relacionadas con la pérdida (de su padre o cuidador) o sobre la crisis, de otras personas o en el noticiero, o en línea, pídele a tu padre(s) o cuidador hablar con ellos sobre la crisis y haz cualquier pregunta que tengas.
- Haz un dibujo acerca de cómo te sientes con esta situación y compártelo con tus padres o cuidador.
- Habla con tu familia sobre lo que te ayuda a sentirte seguro.

### Motivando a otros

Dile al niño: Lo estás haciendo muy bien hasta ahora – (menciona algo específico de la situación del niño – como “sigues yendo a la escuela” o “ayudaste a tu familia cuando otros se sintieron tristes o solos” o “has jugado con tus hermanos y eso los anima”).

### Para reflexionar con tu niño

1. Piensa en los otros niños de tu familia o comunidad, o en personas de tu familia u hogar: ¿Hay alguien que esté pasando por un momento difícil o que parezca estar triste o preocupado?
2. ¿Crees que puedes hacer algo para motivar a alguien más esta semana?

Incentiva al niño por todas sus ideas y la forma en que se preocupa por los demás. Sugierele algunas de las siguientes cosas:

- Jugar con un hermano o hermana menor, o leerles un cuento.
- Decirle a su padre(s) algo que ama de él y quiere agradecerle
- Hacer un dibujo y colgarlo en su ventana con un mensaje de ánimo para las personas que pasan.

## Cierre: ¿Qué podemos hacer juntos esta semana?

Puede que nos sintamos abrumados por la situación, pero en realidad, como hemos hablado hoy, hay tantas cosas que podemos hacer nosotros mismos que pueden ayudarnos y a nuestras familias a apoyarnos mutuamente y mantenernos seguros.

Algunas formas en que los niños pueden ayudar son:

- Hablando con sus padres acerca de las cosas que les preocupan.
- Ayudando a otros miembros de su familia que puedan estar pasando por un mal momento.
- Siendo amables – colgando una imagen en su ventana con un mensaje alentador.
- Organizando un plan familiar juntos para mantenerse seguros y saludables.

*Esto finaliza la herramienta “Hablando Con Niños Sobre la Crisis/Transición”. ¡Esperamos saber cómo te fue!*

## Acciones adicionales – Planeando juntos la seguridad



Planificar medidas de seguridad con los niños

también les ayuda a sentirse más seguros. Los niños son conscientes de que las cosas son inciertas, y poder hablar de ello y tener acciones prácticas de las que pueden ser parte les ayuda a sentirse más tranquilos y seguros.

Puedes tomarte un momento con tus niños y preguntarles sobre sus ideas de qué hacer para mantenerse seguro. Estas son algunas formas prácticas en las que puedes planificar la seguridad con tus niños:

- Planear juntos qué hacer si son separados, y acordar, todos los días, un lugar para reunirse
- Inventar una canción o cantar con el niño de manera que puedan memorizar tu nombre completo y número de teléfono, y el número de alguien de confianza. Repasarla todos los días.
- Decirle al niño que no debe estar afuera al anochecer o aceptar ofrecimientos de alguien solo.
- Asegurarse de saber con quienes comparte los niños tanto en línea como en persona.

### Para reflexión de los padres/cuidadores

1. ¿Qué acción has realizado, y qué estás haciendo ahora para mantener a los niños seguros?
2. ¿Hay algo de lo que hemos hablado que pienses poner en práctica o planees hacer diferente esta semana?
3. ¿Qué tipo de plan harías con tu familia para ayudar a mantenerse seguro?

A continuación, se describen algunos consejos para mantenerse seguros con los niños en situaciones de conflicto:

- Si no hay refugio disponible, es mejor buscar una casa y ubicarse en un lugar seguro alejado de ventanas.
- Recordar a tu niño que evite tocar objetos desconocidos o restos, si se ha presentado un cruce de disparos. Practica con tu niño: ¿Qué hacemos en caso de cruce de disparos? ¿Qué hacemos después?
- Si hay un refugio disponible, practica correr hasta el refugio. La planeación de una rutina

a seguir en caso de un cruce de disparos puede reducir el estrés significativamente y proporcionarle al niño cierto sentido de control.

### Poniendo el plan en práctica

Habla con tu hijo sobre lo que ha escuchado acerca del conflicto armado y cualquier pregunta que tenga. ¿Qué pueden hacer juntos como familia para mantenerse seguro?

Esto finaliza la herramienta “Acciones adicionales - Planificación de la seguridad juntos”. ¡Esperamos saber cómo te fue!

## Hablando con los niños – Pasos sencillos para mantenernos seguros



Dile a tu niño: Lo estás haciendo muy bien hasta ahora (menciona algo específico de la situación, por ejemplo: “te mantuviste a salvo en tu viaje hasta aquí” o “estás ayudando a tu familia cuando tienes que refugiarte en casa”).

### Para reflexionar con el niño

¿Qué cosas has hecho con tus padres o hermanos y hermanas para mantenerte seguro?

Incentiva al niño por todas las formas en que se ha mantenido seguro y las acciones que está tomando, incluso si es difícil y significa, por ejemplo, que no esté en la escuela, o no vea a sus amigos o seres queridos. Comparte con ellos que hay mucho que los niños pueden hacer para ayudar a mantenerse seguros: podemos trabajar con nuestra familia para hacer planes que nos ayuden a mantenernos seguros y permanecer juntos cuando las cosas se ponen difíciles.

Dile al niño: Estas son algunas cosas que puedes hacer con tus padres:

- Pasar tiempo juntos como familia para acordar su plan de seguridad familiar.
- Recuerda que debes evitar tocar objetos desconocidos o caminar sobre las ruinas



de casas después de un cruce de disparos a menos que estés seguro que no hay peligro.

- Hacer un plan de qué hacer en caso que alguno sea separado de los otros y recordar este plan todos los días.
- Inventar una canción o cantar juntos para memorizar el nombre completo y el teléfono de sus padres, y también asegurarse que se sepa su propio nombre completo y dirección.
- En un conflicto/desastre: Planea con tu familia qué hacer en caso de peligro (ej. correr a un refugio, llevar provisiones).

### **Para reflexionar con el niño**

¿Hay algo de lo que hemos hablado que vas a intentar hacer esta semana?

*Esto finaliza la herramienta "Acciones adicionales - Planificación de la seguridad juntos". ¡Esperamos saber cómo te fue!*

## SESIÓN 4

# FAMILIAS FUERTES Y CRIANZA POSITIVA

## Notas del facilitador

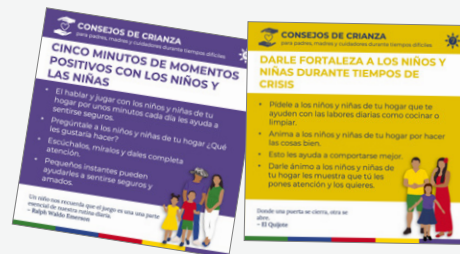
### SUGERENCIA DE AUTOCUIDADO PARA HOY:

1. Permanezca en el presente: tendemos a preocuparnos por lo que podría suceder, pero muy a menudo sacrificamos nuestro presente por el “qué pasaría si”.
2. Sé amable y paciente contigo mismo. Reconozca que muchos de sus patrones de pensamiento han estado allí durante años y pueden tardar algún tiempo en cambiar.
3. Observe los patrones en su forma de pensar que pueden conducir a la ansiedad y la depresión, especialmente aquellos que son demasiado críticos, desalentadores e inductores de miedo.
4. Desarrolle afirmaciones diarias. Con la práctica regular, alentar el diálogo interno puede ser parte de su crecimiento continuo.
5. Hágase amigo de su mente. Dese cuenta de que, sean cuales sean sus pensamientos, representan cómo ha intentado cuidarse a sí mismo. Recuerde, cuando se sienta lo suficientemente seguro y fuerte, no habrá nada en su mente que no pueda abrirse y cambiar.
6. Practique una actitud de gratitud y aprecio. Esto tiende a tranquilizarlo para hacer parte de la gran conexión que tenemos con otros en el mundo.



### ESTOS SON LOS MATERIALES PARA ESTA SESIÓN:

- Sesión 4, Familias Fuertes
- Consejos de crianza, 4 y 7



## Para los facilitadores

Esta sesión abarcar los siguientes conceptos:

- La construcción de relaciones fuertes en la familia.
- La comunicación positiva dentro de su familia.
- Cómo tener tiempo de calidad con los niños.

## Dirigiendo la sesión

Comience su reunión leyendo juntos los Acuerdos de sesión.

### Repaso

- Pida a los participantes que compartan cualquier hábito saludable que hayan practicado para fortalecerse la semana pasada.

- Pregunte si alguien pudo hablar con sus niños sobre cómo están y cómo estuvo la conversación.

### Repaso

- Pida a los participantes que compartan cualquier hábito saludable que hayan practicado para fortalecerse la semana pasada.
- Pregunte si alguien pudo hablar con sus niños sobre cómo están y cómo estuvo la conversación.

### Consejos de crianza

Presente los consejos para padres: explique que la sesión de hoy se basa en estos consejos. A los participantes se les proporcionarán los consejos como un resumen para ayudarlos en la crianza de los hijos durante este momento difícil.

## Comunicación positiva en el hogar

- Esta sección trata sobre las relaciones dentro de nuestras familias o con las personas con las que vivimos. Tenga en cuenta que los participantes ahora viven en circunstancias o unidades familiares diferentes a las que tenían antes de la pérdida o trauma. Muchos han sido separados de sus seres queridos, o incluso los han perdido. Cuando hablemos de familia hoy, los participantes pueden aplicar este término a su familia natural, presente y ausente, o a las personas con las que viven actualmente.

Pregunte si los participantes quieren colaborar con la lectura de las diferentes secciones. Discutan cada cuadro de preguntas a medida que avancen con el material.

- Utilice el siguiente ejercicio como modelo de charla personal con niños
- Pida al participante que actúe como un niño de cierta edad (puede ser la edad de uno de los hijos de algún participante). Explique que actuarán uno de los posibles momentos positivos de 5 minutos.
- Como ejemplo, utilice el Juego “Qué persona en la casa...” y las preguntas

correspondientes del folleto de hoy. Explique al grupo que el juego se encuentra en su folleto.

- Después el ejercicio, agradezca al participante que actuó como el niño y pregúntele:
  - › ¿Cómo se sintió el niño?”
  - › ¿Cómo influirá este momento en su relación?”

Resalte el valor de pasar tiempo con el niño, aunque sean 5 minutos (¡como en su demostración!).

## Herramientas adicionales para apoyar a los niños

Tome 5 a 10 minutos de su sesión para leer y discutir estas herramientas.

### Hablando con los niños sobre su familia

Explique que esta sección es una guía práctica para que los padres o cuidadores la utilicen cuando hablen con su hijo sobre sus relaciones familiares. Incluye afirmaciones, preguntas e ideas específicas para hablar con su hijo. Después de discutir brevemente en la sesión, anime a los miembros a usar esta herramienta esta semana para comunicarse con sus hijos.



## SESIÓN 4

# FAMILIAS FUERTES Y CRIANZA POSITIVA

## Guía del participante

 **CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles 

### CINCO MINUTOS DE MOMENTOS POSITIVOS CON LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

- El hablar y jugar con los niños y niñas de tu hogar por unos minutos cada día les ayuda a sentirse seguros.
- Pregúntale a los niños y niñas de tu hogar ¿Qué les gustaría hacer?
- Escúchalos, míralos y dales completa atención.
- Pequeños instantes pueden ayudarles a sentirse seguros y amados.

Un niño nos recuerda que el juego es una una parte esencial de nuestra rutina diaria.  
- Ralph Waldo Emerson



 **CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles 

### DARLE FORTALEZA A LOS NIÑOS Y NIÑAS DURANTE TIEMPOS DE CRISIS

- Pídele a los niños y niñas de tu hogar que te ayuden con las labores diarias como cocinar o limpiar.
- Anima a los niños y niñas de tu hogar por hacer las cosas bien.
- Esto les ayuda a comportarse mejor.
- Darle ánimo a los niños y niñas de tu hogar les muestra que tú les pones atención y los quieres.

Donde una puerta se cierra, otra se abre.  
- El Quijote



La sesión de hoy trata sobre las relaciones dentro de las familias y nos ayudará a pensar cómo podemos relacionarnos positivamente con los miembros de nuestra familia. Muchos de estos principios son relevantes para la comunicación en las relaciones con niños y otros adultos.

En este momento, muchos de nosotros vivimos en circunstancias familiares diferentes a las que teníamos antes de la crisis o la pérdida. Es posible que hayan sido separados de algunos miembros de tu familia y que estés viviendo con otros parientes, amigos o incluso nuevos conocidos. Mientras discutimos la “familia” en la sesión de hoy, considera tanto a los miembros de tu familia como a las personas con las que vives actualmente. Además, cuando hablamos de padres e hijos, las ideas son relevantes tanto para los padres como para otros cuidadores, como abuelos o amigos de confianza de la familia.

Seamos sensibles a la situación de cada miembro de la familia. Donde los padres están separados, o donde se han perdido seres queridos, podemos admitir desde el principio que la persona desaparecida o los familiares separados no están allí, y que esto es difícil.

## Comunicación positiva en el hogar

### Para reflexionar

- ¿Puedes recordar algún momento de esta semana en el que tuviste una buena conversación con el o los niños que tienes bajo tu cuidado, u otro miembro familiar?
- ¿Qué fue lo positivo de ese momento?

Cuando estamos bajo presión en un momento

de crisis y cambio, puede ser difícil mantener una comunicación positiva, pero cuando lo hacemos, tiene un gran impacto en los niños y adolescentes. La forma en que hablamos y nos comportamos frente y con nuestros niños y adolescentes también influye en cómo se comportan. La comunicación positiva también implica disciplina positiva, como hablar con calma y quitar privilegios, en lugar de golpear a un niño con la mano u otro objeto. La mala comunicación entre los adultos en el hogar puede tener un impacto negativo en los niños. Practicar relaciones pacíficas y amorosas ayuda a los niños a sentirse seguros y amados.

### Para reflexionar

¿Cómo crees que se ve la comunicación positiva en la práctica?

La comunicación positiva puede incluir:

- Intentar hablar amablemente a todos en la familia – a adultos y niños. Cuando estés molesto, intenta hacer un esfuerzo para hablar amablemente al niño y no gritarlo.
- Decirles a los otros lo que quieres que hagan en lugar de lo que no quieres que hagan. En lugar de “Deja de gritar”, intentar “Por favor habla más bajito”.
- Ser un buen oyente – ser abierto y mostrar a los otros que escuchas lo que están diciendo.
- Dar las gracias, aunque sean por cosas pequeñas o rutinarias, puede hacer una gran diferencia.
- Felicitar al niño cada día por algo que haya hecho bien.

## Momento personal con los niños

### Para reflexionar

- ¿Puedes recordar una actividad que hayas disfrutado hacer con tu niño(s) en los últimos tres días?
- ¿Es fácil o difícil pasar tiempo individualmente con cada uno de tus niños? ¿Qué te ayuda o impide hacer esto?

- ¿Cómo podría ayudarte a ti o a los niños el pasar tiempo de calidad con ellos?

Especialmente en tiempos de pérdida o crisis, puede ser difícil encontrar tiempo para pasar con nuestros niños. Pero, los momentos personales son una de las formas clave en que podemos ayudar a los niños a sentirse amados y seguros, y mostrarles que son importantes. Jugar y hablar con los niños todos los días les ayuda a sentirse seguros.

Incluso en tiempos difíciles e inciertos, puedes hacer esto:

- Reserva un tiempo para compartir con cada niño. Puede ser solo 5 minutos o más, preferiblemente a la misma hora todos los días, así los niños lo esperan con emoción.
- Pregúntale a tu niño qué le gustaría hacer. El poder elegir aumenta la confianza en sí mismos. Si quieren hacer algo que no es posible en las circunstancias actuales, esa es una oportunidad para hablar con ellos al respecto.
- Incluso si no puedes realizar una actividad con ellos, solo el hecho de escucharlos, mirándolos, y prestándoles toda tu atención, puede hacer la diferencia.

## Ejercicio – Ejemplo de tiempo con su niño

Tu facilitador te guiará en un ejercicio sobre pasar tiempo con tu niño. Usará el juego llamado “Qué persona en la casa”; puedes encontrar ese juego en las Herramientas adicionales para apoyar a los niños, al final de esta sesión.

Si tu familia tiene muchos niños, puedes hacer que las actividades individuales sean prácticas, sugiriendo actividades grupales como familia, y las individuales con menos frecuencia.

Si tu familia se encuentra en una situación más estable o deseas más sugerencias de actividades, considera las siguientes ideas. Recuerda que cuando los padres están bajo un estrés intenso y en situaciones de conflicto/ crisis/desastre, simplemente pasar 5 minutos

al día con su niño es suficiente y realmente ayudará.

### Ideas para diferentes grupos de edad de los niños.

#### Bebé/Niño pequeño:

- Imitar sus expresiones faciales y sonidos
- Cantar canciones, hacer música con ollas y cucharas u otros elementos disponibles
- Armar torres con vasos o bloques
- Contar una historia, leer un libro, o compartir fotos

#### Niño pequeño:

- Leer un libro, contar historias, o ver fotos, jugar.
- Realizar una caminata, si es posible.
- Bailar o cantar
- Realizar quehaceres juntos – ¡hacer de la limpieza y la cocina un juego!
- Ayudarlo con las tareas escolares, si el niño asiste a la escuela.

#### Adolescente:

- Hablar sobre algo que a ellos les guste: Deportes, música, películas.
- Realizar una caminata, si es posible.
- Jugar juntos.

¡Pueden hacer cualquier cosa juntos! Un buen momento personal significa que escuchas a tu niño, lo miras, le prestas toda su atención y se divierten, aunque sea por poco tiempo.

## Poniéndolo en práctica

¿Puedes planear un momento personal de calidad con tu niño esta semana? ¿Qué podrían hacer juntos? ¿Podrías averiguar qué disfrutarían? Está bien si esto solo puede ser durante 5 minutos al día en este momento.

## Esto finaliza la Sesión 4. Gracias por tu participación.

Encontrarás una breve guía de discusión que sigue a esta sesión e incluye preguntas opcionales para ayudarte a hablar con tus hijos o con otros niños.



## SESIÓN 4

# HERRAMIENTAS ADICIONALES PARA APOYAR A LOS NIÑOS



### Establecido

En la herramienta encontrarás las palabras “padre” y “padres”. Si eres padre o cuidador puedes sustituir las palabras “padre” o “padres” y decir “yo” y “nosotros”. Estas son las herramientas incluidas:

- Hablar con los niños sobre su familia
- Para reflexionar con su niño
- Mi Familia

## Hablar con los niños sobre su familia



(Para que padres, cuidadores o amigos de confianza lo realicen con niños que están establecidos, ya sea de regreso en casa o como desplazados. Encontrarán las palabras “padre” y “padres” en el folleto. Si eres el padre o cuidador, puedes sustituir las palabras “padre” o “padres” y decir “yo” y “nosotros”, en su lugar.)

Inicia el momento con tu niño con preguntas regulares de control, como:

1. ¿Qué fue lo mejor que sucedió esta semana?
2. ¿Qué fue lo más divertido de esta semana?
3. ¿Qué fue lo más difícil de esta semana?

Nota para el padre o cuidador: Ten en cuenta la situación que está viviendo el niño y su contexto familiar.

Cuando los niños son separados de alguno de sus padres, o viven en un hogar diferente,

lejos de alguno de sus seres queridos, quizás quieran recordar y hablar sobre su familia, o hablar sobre las personas con las que viven ahora. Deja que el niño conduzca la discusión y no lo presiones a hablar sobre algo que no les guste discutir.

### Tema: Yo y mi familia

#### Para reflexionar con tu niño

¿Quién vive contigo en tu casa (o en el lugar donde te hospedas) ahora?

#### Juego: ¿Qué persona en la casa...?

Explica que jugarán un juego. Tú dirás algo y el niño debe decir el nombre de la persona en el hogar que se parece más a lo que has dicho. Por ejemplo, “¿Qué persona de la casa hace más ruido?” - “¡Mi papá!”

¡El niño debe responder lo más rápido que pueda! Y la respuesta puede ser “yo”.

Se flexible en cuanto al hogar al que se refiera el niño en el juego. Quizás ellos estén pensando en su anterior hogar o pueden estar pensando en el hogar en el que viven ahora, el cual puede ser el hogar de alguien más, un hogar de paso, o cualquier otro.



¿Qué persona de la casa...

- ... es el más alto?
- ... hace más ruido?
- ... es el más joven?
- ... cocina mejor?
- ... es amable con los otros?
- ... te hace reír?
- Adiciona ideas sobre algo especial acerca de los miembros de tu familia.

Explica que ahora veremos cómo puedes ser tú mismo y ser parte de tu familia (u hogar) tal y como eres

## Para reflexionar con su niño

### Para reflexionar con su niño

¿Alguna vez has deseado poder ser más como tu hermano o hermana, o tu amigo en la escuela?

(Nota para padre: Prepárate para compartir tu propia respuesta primero, si al niño se le dificulta contestar).

A veces puede ser bueno tratar de ser como otra persona, como querer aprender a jugar al fútbol como tu hermana o ser un buen oyente como tu hermano. ¡Pero es realmente importante que nos demos cuenta de que también somos especiales por lo que ya somos!

¡No hay nadie como tú y hay cosas que solo tú puedes hacer! Pueden ser cosas como:

- Ser amable
- Hacer reír a la gente
- Ayudar a tu hermano menor o a tus padres

### Para reflexionar con su niño

¿Qué es eso que crees que realmente te caracteriza? Puede ser algo en lo que eres

bueno o algo sobre quién eres. (Nota para padre: nuevamente comparte tu propia respuesta, si es necesario).

¿Qué crees que tiene de especial ser tú?

## Mi familia

### Para reflexionar con su niño

¿Qué es lo que más te gusta hacer con tus padres)? (o los adultos con los que vive el niño actualmente) (¡Comparte tu propia experiencia de infancia si puedes!)

Dile al niño: ¡Eso suena divertido! ¿Todavía logran pasar tiempo juntos haciendo cosas como esta en este momento? ¿Qué ha cambiado en tu familia? ¿Es más fácil o más difícil divertirse juntos?

Cuando las cosas cambian, nuestros padres u otros adultos que nos rodean pueden tener muchas cosas en mente o muchas responsabilidades. A veces podemos estar separados de alguien en nuestra familia, o no podemos verlos a todos. Pero, nuestros padres todavía nos aman y quieren pasar tiempo con nosotros.

### Para reflexionar con su hijo

¿De qué maneras podrías pasar tiempo con tus padres? (u otro cuidador)

Estas son algunas ideas (si las necesitas):

- Preguntar a tu padre (o cuidador) si pueden leer un libro o cantar canciones juntos.
- Hacer ejercicio juntos con su música favorita.
- Ayudar en la cocina o a preparar la comida, u otro quehacer.

Si el niño está separado actualmente de su padre o cuidador, pueden pensar juntos sobre cómo mantenerse en contacto, o recordar a esta persona junto con aquellos con los que viven ahora. Por ejemplo, mediante llamadas telefónicas, escribiendo una carta para expresar sus sentimientos y contarles sobre el lugar en el que viven ahora, haciendo una actividad que disfrutabas hacer con ellos para recordarlos.



## Cierre: ¿Qué podemos hacer juntos esta semana?

¿Qué les pedirías a tus padres que pudieran hacer juntos esta semana? Recuerda lo que dijiste que es especial para ti: ¿qué puedes hacer esta semana para compartir con tu familia? p.ej.

- “Soy amable” – di a cada persona de tu familia algo que ames de ellos, o ayuda a alguien.
- “Soy bueno haciendo reír a la gente” – reúne a tu familia y cuéntales algunos chistes.
- “Soy bueno cocinando” – pregúntale a tus padres si puedes ayudar a preparar alguna de las comidas esta semana.
- “Soy bueno escribiendo” – escribe una historia o un poema y compártelo con tu familia/hogar.

*Con esto finaliza la herramienta “Hablando con los niños sobre su familia”. ¡Esperamos saber cómo te fue!*



## MANTENERSE SEGUROS JUNTOS

### CONSEJOS DE AUTOCUIDADO PARA HOY:

Comience un “ diario de gratitud” en el que registre regularmente las cosas por las que está agradecido. La gratitud tiene dos componentes:

- Primero, es una afirmación de bondad. Afirmamos que hay cosas buenas en el mundo, dones y beneficios que hemos recibido. Esto no significa que la vida sea perfecta; no ignora las quejas, las cargas y las luchas. Pero cuando miramos la vida como un todo, la gratitud nos anima a identificar cierta cantidad de bondad en nuestra vida.
- La segunda parte de la gratitud es averiguar de dónde viene esa bondad. Reconocemos que la fuente de esta bondad está fuera de nosotros. No procedía de algo que necesariamente hiciéramos, de lo que pudiéramos enorgullecernos. Podemos apreciar rasgos positivos en nosotros mismos, pero la verdadera gratitud implica una humilde dependencia de los demás. Reconocemos que otras personas, o incluso poderes superiores, si tiene una mentalidad espiritual, nos dieron muchos regalos, grandes y pequeños, para ayudarnos a alcanzar la bondad en nuestras vidas.

**Sugerencia para hoy:** Comience su Diario de Gratitud y comprométase a escribir declaraciones de gratitud todos los días.

### ESTOS SON LOS MATERIALES PARA ESTA SESIÓN:

- Sesión 5, Mantenerse seguros Juntos
- Consejos de Crianza 8, 9, 11, 12 & 15



## Para los facilitadores

Estos materiales están diseñados para usarse en los diversos contextos de crisis/transición en los que pueden estar sus participantes, ya sea en una zona de crisis/transición actual, en desplazamiento o asentados en una nueva ubicación como desplazados o de regreso a casa. Cuando las actividades varíen, verá los siguientes símbolos: (elija el contenido que refleje dónde se encuentra su aprendizaje o grupo).



**Live Conflict/  
Disaster**



**On the Move**



**Settled**

Esta sesión plantea como mantenerse a salvo del riesgo de la trata de personas. Debe evitar pedir detalles específicos de la familia, ya que el objetivo es crear conciencia, en lugar de identificar problemas de protección. Sin embargo, si surgen inquietudes sobre la protección, infórmelas a la policía local, a su coordinador de Crianza con Esperanza y a un coordinador del sitio, si las personas en cuestión se encuentran en una vivienda temporal antes de comenzar la sesión, asegúrese de conocer los procedimientos de denuncia de casos de trata, reclutamiento por grupos ilegales o inquietudes para que pueda compartir información precisa.

Esta sesión cubrirá los siguientes conceptos:

- Permanecer Juntos
- Los roles cambiantes de los niños
- Evitar el reclutamiento por grupos ilegales.

## Dirigiendo la sesión

Comience su reunión leyendo juntos los Acuerdos de sesión, p.4 & 5, en las Pautas para liderar grupos pequeños.

### Repaso

pregunte a los miembros si les gustaría compartir cómo han usado lo que han aprendido hasta ahora de Crianza con Esperanza.

### Parenting Tips

Introduce the parenting tips 11-8 / 12-9: explain that today's SESIÓN is based on this tip. Members will have the tips as a summary to help them in parenting during this difficult time.

### Consejo para padres

presente los consejos 11-8 – 12 y 9 para padres: explique que la sesión de hoy se basa en estos consejos. A los participantes se les proporcionarán los consejos como un resumen para ayudarlos en la crianza de los hijos durante este momento difícil.

### Permanecer Juntos

- Esta sección les brinda a los participantes una oportunidad para reflexionar sobre

cómo han mantenido a sus familias a salvo durante estas situaciones y ofrece sugerencias prácticas sobre cómo seguir manteniéndolos a salvo.

- Pida a los participantes que lean las diferentes secciones.
- Discuta cada pregunta de reflexión con los participantes.

### Los Roles cambiantes de los niños

- Esta sección es importante para padres, abuelos, maestros, y otras personas que regularmente interactúan con los niños. Se proporciona información sobre cómo ayudar a los niños a enfrentar los cambios en sus vidas en estos momentos.

- Pida a los participantes que lean las diferentes secciones. Discutan cada pregunta de reflexión como grupo.

### Evitar el reclutamiento por actores ilegales

- Esta sección analiza los riesgos de los actores ilegales y algunas sugerencias prácticas sobre cómo reconocer y mantenerse a salvo de posibles esquemas de reclutamiento.

- Pida a los participantes que lean las diferentes secciones. Discutan cada pregunta de reflexión como grupo.

## Herramientas adicionales para apoyar a los niños

Tome 5 a 10 minutos de su sesión para leer y discutir estas herramientas.

### Permanecer seguros juntos y ¿en quién puedo confiar?

Explique que esta sección es una guía práctica para padres o cuidadores cuando conversen con sus niños sobre seguridad y reclutamiento de personas por actores ilegales. Incluye declaraciones, preguntas e ideas específicas para hablar y ayudar a sus niños a permanecer a salvo durante estas situaciones. Después de discutir brevemente este tema, anime a los participantes a usar esta herramienta para comunicarse con sus hijos.




## MANTENERSE SEGUROS JUNTOS

**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**MANTENER NUESTRAS FAMILIAS JUNTAS**

- Mantente cerca de los niños y niñas de tu hogar o que estén cerca de alguien en quien tu confías.
- Dales ánimo para que compartan contigo cualquier cosa que les preocupe.
- Habla con ellos sobre las cosas que no son seguras.
- Siente orgullo de los esfuerzos que haces y trata de cuidarte a ti mismo/a.

El secreto para salir adelante es comenzar.  
- Mark Twain




**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**CREAR UNA ETIQUETA DE IDENTIDAD PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS EN TU HOGAR**

- Escribe el nombre completo y número de teléfono tuyo y de tres personas en las que confías.
- Escribe cualquier medicamento que el niño o niña en tu hogar necesiten y cualquier necesidad o discapacidad que tengan.
- Una etiqueta de identidad debe estar plastificada y mantenerse en una bolsa impermeable.
- Esconde la etiqueta en la ropa que usen (p. ej. En el bolsillo, un zapato, un collar).

Puedes cortar todas las flores, pero no puedes evitar que llegue la primavera.  
- Pablo Neruda



**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**PROTEGER A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LOS ACTORES ILEGALES**

- Los actores ilegales pueden ser hombres, mujeres, o parejas de tu misma comunidad.
- Enséñale a los niños y niñas de tu hogar que a veces las personas los pueden engañar para que se vayan con ellos/as.
- Dile a los niños y niñas de tu hogar que hablen con un adulto de confianza si se sienten confundidos o preocupados.
- Enséñale a los niños y niñas de tu hogar a confiar en sus instintos y alejarse si sienten algo extraño.

Libra mi alma, oh, Señor, del labio mentiroso y de la lengua fraudulenta.  
- Salmos 120:2



**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**VIAJAR CON LOS NIÑOS Y NIÑAS**

- Dile a alguien de confianza sobre tus planes de viaje, dónde estás y con quién estás.
- Viaja con un grupo que conozcas si es posible.
- Si necesitas mostrar tu cédula o pasaporte trata de mantener el documento en tus manos.
- Cuando las cosas son duras, recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes en esa situación.

Cuanto más oscura es la noche, más brillantes son las estrellas. Cuanto más profundo es el duelo, más cerca está Dios.  
- Fyodor Dostoyevsky



**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**MANTENERSE SEGUROS EN EL CAMINO**

- Si los niños o niñas de tu hogar tienen celular, graba en él tu número y el de algunas personas de tu confianza.
- Explica a los niños y niñas de tu hogar como se deben compartir en retenes (p. ej. Que estén callados y que no salgan del vehículo).
- Esconde dinero o tarjetas bancarias en diferentes lugares en caso de que pierdas tu equipaje.
- El estar preparado toma trabajo. Cerciérate de cuidarte a ti mismo/a.

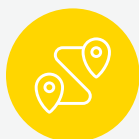
Qué precioso es el valor de la familia.  
- Papa Francisco



Los temas de hoy están diseñados para usarse en varios contextos, ya sea cuando estés establecido en una casa, en una zona de conflicto, o al mudarse a una casa diferente, en condición de desplazado o de regreso a casa. Cuando las actividades varíen, verás estos símbolos; elige el contenido que refleje tu contexto. Creemos que los temas de los que hablaremos hoy son importantes para que los entiendan todos, los padres y los niños, independientemente de dónde vivan.



**En conflicto/desastre**



**Desplazado**



**Establecido**

## Mantenerse juntos



### Para reflexionar

¿Hasta ahora ha habido ocasiones en las que te has sentido preocupado por la seguridad de los niños bajo tu cuidado?

En los momentos de pérdida, conflicto, desplazamiento y crisis, hay muchas cosas por las que podemos preocuparnos; puede ser abrumador y podemos sentir que no podemos hacer lo suficiente para mantener a nuestros niños a salvo. Sin embargo, como padre o cuidador, ya has hecho mucho: ayudando a encontrar un lugar seguro donde vivir para

tus niños, manteniéndolos seguros, buscando alimentos para que coman, tranquilizándolos.

Una de las formas más simples y poderosas en que podemos mantener a nuestros niños seguros es permanecer juntos y asegurarnos de que no estén separados de nosotros. Eso podría significar mantenerlos con nosotros o con alguien que conozcamos y en quien confiemos, para que tengan la supervisión de un adulto. Sabemos que a veces los padres se separan por la pérdida de la vida, conflictos, ataques u otras crisis y, a veces, no podemos evitarlo. No debemos sentirnos culpables por esto. Pero podemos hacer todo lo posible para asegurarnos de que los niños no sean separados de la familia o de las personas en las que confiamos. Al hacer esto, podemos evitar muchos riesgos a los niños.

### Para reflexionar

¿Qué haces en la actualidad para permanecer juntos?

Es fantástico que ya estés haciendo tanto para mantener a los niños bajo tu cuidado junto contigo.

Algunas formas de mantener a los niños seguros al permanecer juntos son:

- Decirles a los niños que el permanecer juntos ayuda a mantenerlos a salvo.
- Mantener a los niños contigo o con alguien de confianza todo el tiempo.
- Si van de viaje, sostén su mano, déjalos caminar delante de usted, y permanece en el mismo vehículo con ellos.
- Crea una nota de seguridad para cada niño si están en movimiento, ya sea fuera o regresando a casa—esta debería estar cubierta en plástico o en una bolsa impermeable. Escribe en la nota tu nombre completo y número de teléfono, y el de tres personas de su confianza, cualquier medicamento que necesite tu niño, cualquier necesidad especial o discapacidad. Guarda una nota de seguridad en cada niño (por ejemplo, en un bolsillo que siempre usan, en un collar o en su zapato).
- Dile al niño que no debe estar afuera después que oscurezca o recibir ofrecimientos de ayuda de alguien que este solo.



- Asegúrate de conocer con quien comparte tu niño en línea y en persona.

### Para reflexionar

¿Hay algo nuevo que implementarás esta semana?

## Los roles cambiantes de los niños



### Para reflexionar

- Piensa en tus niños por encima de este momento de dolor y pérdida, ¿Qué están haciendo ellos para pasar el tiempo?
- ¿Has notado algún cambio en ellos, o en lo que hacen diariamente? (Por ejemplo, los niños pueden estar saliendo con más frecuencia, pueden haber faltado a la escuela, hacer algo con mayor o menor frecuencia, viendo a sus amigos más o menos tiempo, ayudando en el hogar más o menos tiempo, etc.)
- Pensando en cada niño de la familia, ¿crees que la situación de perder a su cuidador los ha acercado o alejado de lo que consideras que los niños “deberían” estar haciendo como niños? (Por ejemplo, más tiempo con la familia puede ser bueno, pero estar fuera de la escuela, no).

Puede haber cambios tanto positivos como negativos en los roles de los niños, y esto puede variar mucho entre familias y hogares. ¿Qué crees que debe estar en su lugar para que los niños puedan cumplir con sus roles como niños?

Abordemos estos puntos clave, enfocándonos en cualquier área que sea especialmente relevante en tu contexto o comunidad:

- Estar comprometido con su educación es realmente importante – haz todo lo posible por mantener a los niños en la escuela, o inscribirlos en programas de apoyo, y que se mantengan interesados en sus trabajos y estudios, en sus amigos y aficiones.
- Los niños sólo deben ayudar en las labores del hogar o trabajar afuera cuando esto no afecte su bienestar o desarrollo negativamente. Al

pensar en compartir las labores del hogar como familia, ten en cuenta un nivel de responsabilidad apropiado para los niños.

- La educación y las oportunidades de aprendizaje y desarrollo son igualmente importantes tanto para las niñas como para los niños, así que asegúrate de que los niños tengan las mismas oportunidades, sin importar su género.
- Permanecer juntos como familia es muy importante para que los niños se sientan seguros; En lo posible, evita la separación familiar (es decir, enviar a los niños a un hogar de paso).

### Para reflexionar

¿Hay algo que te llame la atención de lo que hemos tratado, o algo que podría ser relevante para tu familia?

## Evitar el reclutamiento por actores ilegales



### Para reflexionar

¿Puedes contarme sobre alguien que te haya ayudado hasta ahora en la crisis? (Puede ser alguien que te ha ayudado con la vivienda, el acceso a alimentos y ropa, o te ha informado sobre cómo mantenerte a salvo en una zona de conflicto).

¿Puedes compartir un ejemplo de algo que te haya ayudado a sentirte seguro durante la pérdida o crisis de tu familia?

Es maravilloso tener tantas personas que están dispuestas a ayudar y mostrar amabilidad en este momento difícil. Sin embargo, al mismo tiempo, sabemos que, en cualquier crisis, ya sea por pérdida, conflicto, desplazamiento, desastre, epidemia o transición, también hay personas que no tienen buenas intenciones y ven esto como una oportunidad para aprovecharse de las personas que son vulnerables.

### Para reflexionar

¿Has notado algo así durante esta crisis (sentirse preocupado por saber si alguien que ha visto o conocido tiene buenas intenciones) hasta ahora?



Un riesgo clave en tiempos de crisis y transición es el reclutamiento por actores ilegales, donde las personas que parecen querer ayudar en realidad buscan explotar a quienes necesitan ayuda, para su propio beneficio. Esto puede implicar llevar a las personas a un lugar donde tengan que trabajar o ser explotadas, y no tengan la libertad de irse. Se puede presentar como una buena oportunidad para que los adultos o los niños encuentren trabajo, o para recibir el apoyo de personas en otros lugares. Esto le puede pasar tanto a adultos como a niños, y por lo general parecerá una buena oportunidad para encontrar un lugar seguro y ganar dinero. El reclutador puede ofrecerle ayuda para regresar a casa, si ha sido desplazada por la crisis o la transición. También puede hacer todo lo posible para ayudar o dar obsequios extravagantes, lo que dificulta que las personas digan que no a sus solicitudes.

Por lo tanto, es importante conocer las señales a las que debes prestar atención para poder evitar el peligro y encontrar personas honestas que realmente quieran ayudarte y compartir esta información con otros. También es importante saber que hay mucho que puedes hacer para ayudarte tú y a tus niños a mantenerse seguros durante la crisis.

### Para reflexionar

¿Cómo crees que podemos mantenernos a salvo del reclutamiento por actores ilegales?

Algunas formas para mantenerse a salvo son:

- Ser conscientes de que los reclutadores pueden presentarse como personas normales, con aparentes intenciones de ayudar.
- Confía en tus instintos - si algo se siente extraño, aléjate inmediatamente.

- Pide ver una IDENTIFICACIÓN con foto antes de aceptar ayuda, transporte u hospedaje. Si la policía local está allí, consulta con ellos.
- Enseña a los niños que no deben aceptar ayuda de alguien sin consultarte a ti primero.
- Si crees que alguien ha sido víctima, o está sucediendo en este momento, informa inmediatamente en la estación de policía más cercana o a las autoridades locales.
- Si te encuentras de viaje: Viaja con un grupo de personas que conozcas.
- Mantén informado a alguien de confianza sobre los lugares de tu viaje, dónde y con quien estás.
- Cuando viajes con alguien que no conozcas, toma una foto de la persona y del vehículo y envíaselo a alguien que conozcas y en quien confíes.
- Establece una palabra clave con alguien de confianza, para avisarle si te encuentras en peligro.
- No entregues tu pasaporte o documento de identificación, o tu teléfono a nadie.

### Para reflexionar

¿Hay alguien con quien puedas compartir esta información?

## Practícalo esta semana

¿Qué acciones podrías tomar con tu niño, o de qué podrías hablarle con respecto a nuestra conversación de hoy?

## Esto concluye la Sesión 5. Gracias por tu participación.

Encontrarás una breve guía de discusión que sigue a esta sesión e incluye preguntas opcionales para ayudarte a hablar con tus hijos o con otros niños sobre cómo les está yendo. ¡Esperamos volver a encontrarnos la próxima semana!



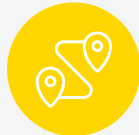
## SESIÓN 5

# HERRAMIENTAS ADICIONALES PARA APOYAR A LOS NIÑOS

Las siguientes herramientas están destinadas a padres, cuidadores o amigos de confianza para trabajar con niños en diversos entornos. Verás los siguientes símbolos, que muestran si la herramienta es para uso con niños en zonas de conflicto/desastre, niños desplazados o aquellos que ya están establecidos.



**En conflicto/  
desastre**



**Desplazado**



**Establecido**

En la herramienta encontrarás las palabras “padre” y “padres”. Si eres el padre o cuidador, puedes sustituir las palabras “padre” o “padres” y decir “yo” y “nosotros”. Estas son las herramientas incluidas:

- Permanecer juntos a salvo
- ¿En quién puedo confiar?

### Inicio del momento juntos

Comienza con las preguntas regulares de control, tales como:

- ¿Qué fue lo mejor que pasó esta semana?
- ¿Qué cosa divertida sucedió esta semana?
- ¿Qué fue lo más difícil de esta semana?

## Mantenerse seguros juntos



### Para reflexionar con el niño

Imagina que puedes crear un lugar divertido y seguro para los niños en el lugar donde te encuentras. ¿Qué habría allí? ¿Cómo sería?

Si se encuentran en una sesión individual, puedes pedirle al niño que dibuje este lugar, y si se trata de una sesión grupal, los niños pueden hacer juntos un gran dibujo, o crear ilustraciones individuales y hablar sobre ellas.

Con todos los cambios que han ocurrido recientemente, puede ser difícil encontrar estos lugares seguros para que los niños se diviertan y jueguen juntos.

### Para reflexionar con el niño

¿Cuáles son tus lugares favoritos para ir en el lugar donde vives ahora? ¿Cuáles son los mejores lugares para los niños?

En una sesión grupal, puedes pedirles a los niños que trabajen juntos para dibujar un mapa de dónde viven, agregando lugares como tiendas, sus casas, centros de salud, escuelas, iglesias/templos, etc. Luego pueden marcar en el mapa con un color los lugares que son seguros y buenos para los niños, y usar otro color para mostrar los lugares que no son buenos o seguros para los niños.

### Para reflexionar con el niño

¿Ha cambiado esto desde la crisis?

(¿Han abierto nuevos lugares para los niños?  
¿Hay lugares a los que solías ir que extrañas?  
¿Hay lugares que solían ser seguros, que ya no lo son? ¿Es seguro salir fácilmente de casa y moverse por el vecindario?)

Cuando las cosas cambian rápidamente o estamos en un lugar nuevo, podemos sentirnos inseguros o preocupados.

### Para reflexionar con el niño

¿Qué crees que puede ayudar a los niños a mantenerse seguros donde te encuentras ahora?

Hay algunas cosas simples que pueden ayudar a los niños a mantenerse seguros, donde sea que estén, incluso cuando las cosas están cambiando mucho o son muy diferentes.

- Permanecer juntos con su familia.
- Decirle a alguien de confianza si se siente preocupado por su seguridad.
- Si se puede, mantenerse al día con sus trabajos escolares y solicitar ayuda si la necesita.
- Si se encuentra en un lugar de paso o se muda a un lugar nuevo: asegúrate de que sepa su nombre completo y el de sus padres o cuidadores, y su dirección.
- Habla con sus padres sobre qué hacer si son separados en algún momento.

### Para reflexionar con el niño

¿Hay algo que puedas hacer para mantenerte seguro dónde estás esta semana?

## ¿En quién puedo confiar?



En una sesión grupal, puedes comenzar esta sección con un juego de grupo “Zona segura secreta”. Elige en secreto un lugar de la habitación (un muro o un tapete), el cuál será la “zona segura”, donde los jugadores no pueden ser “marcados”.

Los niños deben correr alrededor, y pueden ser marcados (un toque en el hombro) cuando no estén en la zona segura. Cuando un niño es marcado, debe sentarse en el lugar donde esté – puede ser “liberado” al ser tocado por otro niño. Gradualmente los niños reconocerán la zona segura. Los niños ganan cuando todos estén en la zona segura. Jueguen de nuevo y esta vez deja que uno o dos niños elijan la zona segura.

### Para reflexionar con el niño

Además de tus padres, ¿puedes pensar en otros adultos o niños que te hayan ayudado a ti y a tu familia desde que comenzó la crisis?

(Pueden ser personas que han ayudado con comida y ropa, un lugar para quedarse, transporte o compartiendo información útil, por ejemplo.)

Es genial que haya tanta gente dispuesta a ser amable y ayudar a los demás durante este momento difícil. La mayoría de las personas son amables y quieren ayudarnos.

Pero, a veces, las personas no son amables y pueden decir que están tratando de ‘ayudarnos’ a nosotros y a nuestra familia, pero en realidad no lo están haciendo. Por ejemplo:

- Alguien puede venir a la comunidad y decir que tiene una gran oportunidad para que los niños aprendan o trabajen, en otro lugar. También pueden ofrecer ayuda para que los niños mayores regresen a casa, en caso de que tuvieran que dejar su hogar, ciudad o incluso país – esto puede ser peligroso ya que los niños serían separados de su familia, y podrían ser maltratados, o puede que no sea verdad.
- Los niños mayores pueden ser enlistados para trabajar con grupos al margen de la ley lo cual los pone en grave peligro.
- A nuestros padres les pueden ofrecer un trabajo que no sea bueno para ellos, dónde deban trabajar muy duro o no estén seguros.
- Esto puede sonar aterrador, pero existen algunas cosas sencillas que como niños podemos hacer para ayudarnos a entender en quien podemos confiar, y cómo recibir ayuda de personas que realmente quieran ayudarnos.

### Para reflexionar con el niño

¿Qué crees que pueden hacer los niños para asegurarse de que las personas que los ayuden son confiables?

Estas son algunas cosas que los niños pueden hacer para mantenerse seguros:

- Si es posible, permanecer juntos con su familia. No viajar solos.



- No aceptar ayuda de alguien que no conozca sin antes consultarlo con su padre(s).
- Si algo le preocupa, habla con alguien de confianza.
- Hablar con su familia sobre estos temas y discutir juntos cómo pueden permanecer juntos y obtener ayuda de personas en las que confíen.
- Compartir esta información con otros niños u otros en su familia.
- Para niños mayores: que solo comparta su número de teléfono o detalles de redes sociales con personas en las que confíe. No aceptar regalos que deba mantener en secreto.

*Esto finaliza las herramientas “Mantenernos seguros juntos” y “¿En quién puedo confiar?”. ¡Esperamos saber cómo te fue!*

### **Para reflexionar con el niño**

¿Hay algo de lo que hablarás con tu familia?

Si hay algo de lo que quieras hablar, de acuerdo con lo que hemos discutido hoy, por favor habla conmigo, o con alguien en quien confíes, sobre cualquier inquietud que tenga.

## **Cierre: ¿Qué podemos hacer juntos esta semana?**

### **Para reflexionar with the Child**

*¿De nuestra conversación de hoy, puedes pensar en 3 cosas que podrían ayudarte a estar seguro en el lugar en el que te encuentras? ¡Excelente!*

*(Recuérdale al niño una o dos cosas que le parecieron importantes durante la conversación.)*

*¿Qué harán esta semana para mantenerse seguro juntos?*

*(Algunas sugerencias son: Hablar con alguien de confianza / hablar con los padres sobre seguridad / hablar con los padres sobre el reclutamiento por grupos ilegales / compartir información sobre seguridad con otros / otro).*



### CONSEJO DE AUTOCUIDADO PARA HOY:

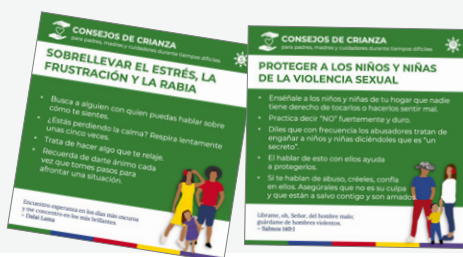
Hacer una caminata.

Caminar es bueno en general para la salud física y el bienestar, pero salir a caminar cuando está ansioso, especialmente en espacios verdes abiertos, puede ayudar a calmar su ansiedad. El acto de poner un pie delante del otro le da un propósito, mientras que pisotear su estrés puede ayudarle a sentirse más aterrizado y conectado consigo mismo.



### ESTOS SON LOS MATERIALES PARA ESTA SESIÓN:

- Sesión 6, Mantenerse Seguro en casa
- Consejos de crianza 5 & 13

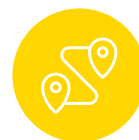


## Para los facilitadores

Estos materiales están diseñados para usarse en varios contextos de crisis en los que pueden estar sus participantes, ya sea en una zona de conflicto, en movimiento o asentados en una nueva ubicación como refugiados, desplazados internos o regresando a casa. Cuando las actividades varíen, verá estos símbolos: elija el contenido que refleje dónde se encuentra su aprendiz o grupo.



**En conflicto/  
desastre**



**Desplazado**



**Establecido**

Esta sesión plantea el tema de la prevención de la violencia y el abuso en el hogar. Debe evitar pedir detalles específicos a los participantes, ya que el objetivo es crear conciencia, en lugar de identificar problemas de protección. Sin embargo, si surgen inquietudes sobre la protección, infórmelas a las autoridades correspondientes. Antes de comenzar la sesión, asegúrese de conocer los procedimientos de denuncia de violencia doméstica, abuso o inquietudes, y sígalos para denunciar cualquier inquietud. Consulte la Política de protección infantil de Crianza con Esperanza para obtener más instrucciones.

Esta sesión cubrirá los siguientes conceptos:

- Cuando nos enojamos
- Cómo usar la disciplina positiva con nuestros niños



## Dirigiendo la sesión

Comience su reunión leyendo juntos los Acuerdos de sesión.

### Repaso

Pregunte a los miembros lo que han puesto en práctica de la sesión anterior.

### Consejos para padres

Presente los consejos para padres, explique que la sesión de hoy se basa en estos consejos. A los participantes se les proporcionarán los consejos como un resumen para ayudarlos en la crianza de los hijos durante este momento difícil.

### Cuando nos enojamos

- Esta sección les da a los participantes la oportunidad de considerar cómo el estrés puede incrementar las reacciones agresivas en las personas. Ofrece sugerencias sobre qué hacer en momentos de enojo.
- Pídale a los participantes que lean las diferentes secciones y discutan cada pregunta de reflexión como grupo.

### Cómo usar la disciplina positiva con nuestros niños

- Esta sección puede ser importante para padres, abuelos, y otras personas que actualmente son responsables de disciplinar a los niños. Proporciona información sobre cómo disciplinar de forma positiva.
- Pídales a los participantes que lean las diferentes secciones. Discutan cada pregunta de reflexión como grupo.

## Herramientas adicionales para apoyar a los niños

Tome 5 a 10 minutos de la sesión para leer y discutir estas herramientas.

### Mantenerse seguro en casa y Alguien con quien pueda hablar

- Explique que esta sección es una guía práctica para que los padres o cuidadores la usen cuando conversen con sus niños sobre cómo mantenerse seguros en casa. Incluye declaraciones, preguntas e ideas específicas para conversar y ayudar a los niños a reflexionar sobre la ira y como permanecer seguros en esos momentos.
- Después de discutir esto brevemente en su sesión, anime a los miembros a usar esta herramienta para comunicarse con sus hijos.




**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**5**

### **SOBRELLEVAR EL ESTRÉS, LA FRUSTRACIÓN Y LA RABIA**

- Busca a alguien con quien puedas hablar sobre cómo te sientes.
- ¿Estás perdiendo la calma? Respira lentamente unas cinco veces.
- Trata de hacer algo que te relaje.
- Recuerda de darte ánimo cada vez que tomes pasos para afrontar una situación.

Encuentro esperanza en los días más oscuros y me concentro en los más brillantes.  
- Dalai Lama




**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**13**

### **PROTEGER A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA VIOLENCIA SEXUAL**

- Enséñale a los niños y niñas de tu hogar que nadie tiene derecho de tocarlos o hacerlos sentir mal.
- Practica decir "NO" fuertemente y duro.
- Diles que con frecuencia los abusadores tratan de engañar a niños y niñas diciéndoles que es "un secreto".
- El hablar de esto con ellos ayuda a protegerlos.
- Si te hablan de abuso, créeles, confía en ellos. Asegúrales que no es su culpa y que están a salvo contigo y son amados.

Librame, oh, Señor, del hombre malo; guárdame de hombres violentos.  
- Salmos 140:1



## Cuando me enfado

### Para reflexionar

- ¿En qué momento de esta semana te has sentido enfadado por algo o con alguien en casa?
- ¿Qué hiciste cuando te sentiste enojado?

*(Prepárate para compartir tu propia experiencia)*

Bajo estrés, es normal sentirse más enojado de lo normal, ¡ya sea por cosas grandes o pequeñas! Amamos a nuestros niños y adolescentes, pero el estrés de nuestras pérdidas, el dolor, el conflicto, los desastres u otras crisis, junto con las presiones adicionales en la vida diaria, la separación de los miembros de la familia y la tristeza que enfrentamos, pueden enojarnos. Esto es normal y algo que todos experimentamos. No es necesario que nuestro enojo esté fuera de nuestro control: podemos hacer cosas antes y durante el mismo para ayudarnos a controlarlo.

### Para reflexionar

- Las mismas cosas suelen hacer que nos estresemos y nos enojemos todo el tiempo. ¿Puedes ver algún patrón en lo que te enoja y cómo reaccionas normalmente?
- ¿Sabes qué te ayuda a responder bien?

*(En momentos de pérdida, conflicto o desplazamiento, es posible que las personas no puedan descansar bien, o tener comida y apoyo, como en estos ejemplos. En ese caso, dirígete a la sección "Tomar un descanso" más adelante).*

Hay formas en que podemos ayudarnos a nosotros mismos a evitar que comience la ira, por ejemplo:

- Si generalmente nos enojamos cuando estamos cansados ¿Podemos descansar más?
- Si nos enojamos cuando tenemos hambre ¿Podemos asegurarnos de comer? (ten en cuenta que hay familias que puede que no tengan suficiente comida)
- Si nos enojamos cuando nos sentimos solos ¿Podemos pedir apoyo o conectar con otros?
- Si nos sentimos bajo presión y abrumados, ¿podemos asegurarnos de que estamos haciendo algo que disfrutamos y de alguna manera tomarnos un tiempo para nosotros mismos?

Encontrar a alguien con quien podamos hablar sobre cómo nos sentimos puede ser un paso simple que puede marcar una gran diferencia, incluso si no podemos resolver todos los problemas.

### Para reflexionar

¿Puedes pensar en alguna forma en que podrías evitar que comience tu ira?

¡Eso suena genial! Pero también, por mucho que nos preparemos, ¡a veces nos sentiremos enojados! También podemos estar preparados para reaccionar a nuestro enojo de manera positiva.

Tomar un descanso es una de las mejores maneras de controlar la ira:

- Cuando te empieces a sentir enojado, haz una pausa de 10 segundos. Inhala y exhala cinco veces antes de hablar o moverte. Luego trata de responder de una manera más tranquila.
- Ve a algún lugar diferente durante 10 minutos para recuperar control de tus emociones. Si tienes un espacio seguro al aire libre, sal.
- (si es relevante en tu contexto:) El consumo de alcohol puede influir en nuestra reacción. Disminuye la bebida o no bebas, especialmente cuando los niños están despiertos.

- ¿Tienes armas u otros elementos que pueden ser usados para herir otras personas? Guárdalos bajo llave, escóndelos o sácalos de la casa.

### Para reflexionar

¿Hay algo de lo que hemos hablado que quieras intentar poner en práctica esta semana?

## Uso de la disciplina positiva con nuestros niños

### Para reflexionar

- ¿Qué has notado en el comportamiento de los niños durante este momento de pérdida y duelo, y de cambio en la familia?
- ¿Es el mismo o has notado un comportamiento más difícil?

Todos los niños se portan mal algunas veces. Es normal cuando están cansados, tienen hambre, están asustados o aprendiendo a ser independientes. Y esto puede ser muy difícil de sobrellevar durante una crisis.

### Para reflexionar

- ¿Qué tanto confías en el uso de la disciplina positiva en lugar de la disciplina física con tus niños?
- ¿De qué maneras incentivas los comportamientos positivos en tus niños?

Algunas ideas para la disciplina positiva:

- Incentiva el comportamiento positivo usando palabras positivas para expresar la conducta que deseas ver (por ejemplo “Por favor, guarda tus libros” en lugar de “No hagas desorden”) y felicita a tu niño cuando se esté portando bien.
- Redirige el comportamiento no deseado rápidamente, cuando notes que comienza, sugiriendo otra actividad.
- Utiliza las consecuencias en lugar de golpear o gritar: esto es más eficaz y enseña responsabilidad a los niños. Algunas ideas de consecuencias podrían ser quitar privilegios o tomar cierto tiempo para calmarse. Dale la oportunidad de seguir instrucciones antes



de darle la consecuencia. Mantén la calma cuando digas la consecuencia y asegúrate de que sea algo con lo que puedas cumplir. Las consecuencias deben ser proporcionadas y razonables.

### Para la reflexión

¿Qué harías diferente para un comportamiento específico con un niño específico esta semana?

A veces sucede algo en casa o afuera que hace que el niño se sienta inseguro: el abuso sexual o la violencia contra los niños es una de las cosas que pueden hacer que cambien su comportamiento y parezca que se están portando “mal”. Si notamos cambios en el comportamiento de nuestro hijo o vemos signos físicos de violencia, debemos alentar al niño a que hable con nosotros.

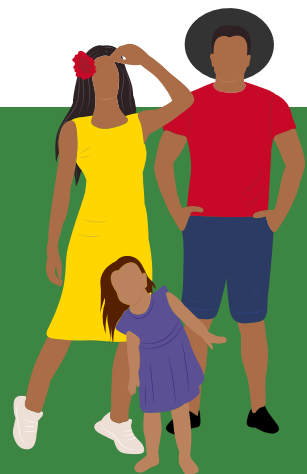
Comparte el procedimiento adecuado para denunciar el abuso infantil en tu contexto (por ejemplo: línea de asistencia para niños, servicios sociales, ONG o policía).

## Poniéndolo en práctica esta semana

- ¿Puedes intentar hablar con tu niño acerca de qué ideas tiene para manejar el enojo efectivamente?
- ¿Qué pueden hacer si notan que alguno de ustedes está enojado?
- ¿Qué planeas poner en práctica con tu niño esta semana?

## Esto concluye la Sesión 6. Gracias por tu participación.

Encontrarás una breve guía de discusión que sigue a esta sesión e incluye preguntas opcionales para ayudarte a hablar con tus hijos o con otros niños sobre cómo les está yendo. ¡Esperamos volver a encontrarnos la próxima semana!



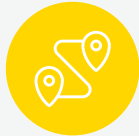
## SESIÓN 6

# HERRAMIENTAS ADICIONALES PARA APOYAR A LOS NIÑOS

Los siguientes folletos son para que los padres, cuidadores o amigos de confianza los hagan con niños en varios entornos. Encontrarás los siguientes símbolos, que muestran si la herramienta es para uso con niños en zonas de conflicto/desastre, niños desplazados o aquellos que están establecidos.



**En conflicto/  
desastre**



**Desplazado**



**Establecido**

En la herramienta encontrarás las palabras “padre” y “padres”. Si eres padre o cuidador puedes sustituir las palabras “padre” o “padres” y decir “yo” y “nosotros”. Estas son las herramientas incluidas:

- Mantenerse seguro en casa
- Alguien con quien puedo hablar

### Inicia el momento juntos

Comienza con las preguntas regulares de control:

- ¿Qué fue lo mejor que pasó esta semana?
- ¿Qué fue lo más divertido que sucedió esta semana?
- ¿Qué fue lo más difícil de esta semana?

Menciona algo que te alegra poder hacer con tus...:

- ¿Orejas?
- ¿Pies?
- ¿Boca?
- ¿Manos?
- ¿Piernas?
- ¿Ojos?

## Mantenerse seguro en casa



### Actividad para jugar con el niño

Pide al niño que diga algo que puede hacer con la parte de su cuerpo que menciones. Pueden turnarse para preguntar el uno al otro, eligiendo una parte diferente del cuerpo cada vez.

Por ejemplo, “Piernas” – “¡Correr rápido!” “Ojos” – “Ver cuando mi hermana está triste”

Si hay varios niños, pueden intentar tocar esa parte de su cuerpo tan rápido como puedan, así como gritar sus respuestas.

Explica que hoy veremos cómo podemos mantenernos seguros en casa, incluso cómo usamos nuestros cuerpos de manera positiva.

### Mi cuerpo y Yo - Para reflexionar con el niño

Es genial que podamos usar nuestro cuerpo para hacer tantas cosas buenas, como



acabamos de hablar. Pero a veces también podemos usar nuestros cuerpos de maneras menos útiles, tal vez para lastimar a otros o incluso a nosotros mismos. ¿Puedes pensar en algún ejemplo de esto?

Algunos ejemplos pueden ser:

- Usar nuestras manos para golpear o herir a otra persona.
- Usar nuestros pies para patear a alguien.
- Usar nuestra boca para decir palabras hirientes.

Todos nos enfadamos y nos molestamos alguna vez ¡tanto niños como adultos! y especialmente en este momento. Cuando las cosas son difíciles y confusas, a veces nos puede resultar difícil mantener la calma y ser amables.

*En una sesión grupal, puedes pedirles a los niños que hagan una carita enojada.*

### Para reflexionar con el niño

- ¿Puedes recordar un momento de esta semana en el que te sentiste enojado?
- ¿Qué sucedió?
- ¿Qué hiciste?

*(Prepárate para compartir tu propio ejemplo con el niño, para mostrarle que todos podemos vivir momentos difíciles)*

### Para reflexionar con el niño

- ¿Qué haces normalmente cuando te sientes enojado?
- ¿Esto te hace sentir mejor?

Algunas cosas que podemos hacer si nos sentimos enojados:

- Contar hasta diez
- Alejarnos de la situación
- Respirar despacio y profundamente
- Hablar a alguien de confianza
- Hacer algún ejercicio o actividad física
- Escribir o dibujar cómo te sientes

### Para reflexionar con el niño

¿Intentarás algo diferente esta semana cuando te sientas enojado?

## Alguien con quien poder hablar



### Para reflexionar con el niño

¿Qué harías si sucediera algo que te hiciera sentir inseguro mañana?

No induzcas la respuesta del niño, pero algunas de sus respuestas pueden incluir: *(Hablar con alguien de confianza / Decirle a alguien que detengan lo que están haciendo / alejarse de la situación / no sé)*

Mira tu mano y tus cinco dedos. Es importante que tengamos personas con quienes hablar en caso de que nos sintamos asustados, molestos, enojados o tristes.

### Para reflexionar con el niño

¿Puedes mencionar cinco personas con las que puedas hablar si pasas por un momento difícil? (uno para cada dedo) *(Puedes incluir padres, hermanos, amigos, familia más lejana, maestros, mentores, líderes religiosos u otros).*

*En una sesión grupal, le puedes pedir a los niños que dibujen su mano, y escriban el nombre de (o dibujen) una persona con la que puedan hablar en cada dedo.*

### Para reflexionar con el niño

- ¿Aún puede hablar con esas personas en este momento?
- Si no, ¿hay alguien más en casa o cerca con quien puedas hablar?

Otra de las formas en que podemos lastimarnos unos a otros es tocar a alguien de una manera que lo haga sentir incómodo o cuando no lo desee. Si eso nos ocurre, debemos saber que podemos:

- Decirle a esta persona que se detenga.
- Alejarnos de la situación.
- Decirle a alguien en quien confiamos.

Nunca debemos guardar secretos que nos entristezcan o nos preocupen, por lo que es importante pensar con anticipación quiénes son las personas con las que hablaremos si alguna vez nos sentimos preocupados. Siempre debemos decirle a alguien si nos sentimos preocupados por algo o sentimos que algo nos incomoda.

## Cierre: ¿Qué podemos hacer juntos esta semana?

### Para reflexionar con el niño

¿Qué harás esta semana para ayudarte si te sientes enojado, o para hablar con alguien en quien confíes?

*(Algunas opciones incluyen: hacer algo diferente si me siento enojado / hablar con mi padre sobre el manejo de la ira / hablar con alguien en quien confío si estoy preocupado / otro).*

*Esto finaliza las herramientas “Mantenerse seguro en casa” y “Alguien en quien puedo confiar”. ¡Esperamos saber cómo te fue!*



## SOBRELLEVAR UNA PÉRDIDA - GENERAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA COMPRENSIÓN DE LA CULPA Y EL TRAUMA

### SUGERENCIA DE AUTOCUIDADO PARA HOY:

**P#1.** ¿Qué significa para usted el autocuidado? Escriba su respuesta en su diario.

Tómese un tiempo para reflexionar sobre lo que significa el autocuidado para usted y cualquier suposición que pueda tener sobre cómo es el autocuidado. Estas preguntas pueden ayudarlo a comenzar:

- ¿Qué actividades o imágenes le vienen a la mente cuando piensa en el autocuidado?
- ¿Qué sentimientos asocia con el autocuidado?
- ¿Tiene alguna duda acerca de practicar el autocuidado?
- ¿Por qué es importante para usted practicar el autocuidado?

**P#2.** ¿Qué es lo único que puede hacer para cuidarse mejor? ¿Qué está dispuesto a hacer y cuándo piensa empezar?

**P#3.** Piensa en tus propios traumas: ¿Qué situaciones te producen traumas? ¿Cómo los manejas?

**P#4.** ¿Qué acciones puedes tomar en el futuro cuando sientas que tus emociones están aumentando debido a una situación?

### ESTOS SON LOS MATERIALES PARA ESTA SESIÓN:

- Sesión 7, Sobrellevar una pérdida, comprensión de la culpa y el trauma
- Consejo de crianza 14, 1, 2, 5



## Para los facilitadores

esta sesión puede generar emociones difíciles para el niño y el padre, especialmente si han perdido a un ser querido recientemente. Recuerde que usted no es responsable de la consejería o el apoyo psicológico, y esté dispuesto a escuchar, pero también a remitir a la familia para que reciba más apoyo especializado si es necesario. DEBE tener una remisión psicológica ANTES de esta sesión, de modo que pueda remitir inmediatamente a alguien para recibir ayuda si la necesita.



Esta sesión se basa en la guía producida por el Clúster de Protección Global y el Apoyo colaborativo de Salud Mental y Psicosocial para niños y familias en adversidad: Conversando con los niños sobre la muerte y ayudándolos a niños a sobrellevar el duelo. Puede leer esta guía para obtener más información antes de la sesión.

Esta sesión cubrirá los siguientes conceptos::

- ¿Cómo hemos experimentado la pérdida como familia?
- ¿Cómo podemos apoyar a nuestros niños para que afronten la pérdida, el duelo y superar los traumas de la pérdida?
- ¿Cómo podemos apoyar para superar el sentimiento de culpa, miedo o preocupación por la pérdida?

## Dirigiendo la sesión

Comience la sesión leyendo juntos los Acuerdos de sesión.

### Repaso

pregunte a los participantes qué practicaron para ayudarlos a prevenir o responder al enojo de una manera saludable desde las sesiones anteriores.

### Consejo para padres

presente los consejos para padres: explique que la sesión de hoy se basa en estos consejos. Los miembros tendrán los consejos como un resumen para ayudarlos en la crianza de los hijos durante este momento difícil.

### Sobrellevar la pérdida

- Esta sección se enfoca en los participantes, sus pérdidas durante este tiempo, y cómo llevar el duelo.
- Pregunte a los participantes si desean ayudar a leer las diferentes secciones. Discutan cada pregunta de reflexión como grupo.
- Resuma las diferentes pérdidas que los participantes mencionen si han dado ejemplos específicos, y afirme que estas son situaciones difíciles de enfrentar.

Ayudar a mis niños a enfrentar su pérdida, como comprender la culpa y superar el trauma.

- Esta sección es importante para padres, abuelos, maestros, y otras personas que regularmente interactúan con niños. Proporciona información sobre cómo los niños responden a una pérdida y algunos consejos prácticos de cómo ayudar a los niños a afrontar una pérdida.
- Pida a los participantes que lean las diferentes secciones. Discutan cada pregunta de reflexión como grupo.

## Herramientas adicionales para apoyar a los niños

Tome 5 a 10 minutos de la sesión para leer y discutir estas herramientas.

### Hablando con los niños sobre cómo afrontar una Pérdida

- Explique que esta sección es una guía práctica para que los padres o cuidadores la usen cuando hablen con sus niños sobre su pérdida. Incluye declaraciones, preguntas e ideas específicas para hablar y ayudar a los niños a afrontar el trauma.
- Después de discutir esto brevemente en su sesión, anime a los miembros a usar esta herramienta para comunicarse con sus hijos.

## SOBRELLEVAR UNA PÉRDIDA - GENERAR ESPERANZA A TRAVÉS DE LA COMPRENSIÓN DE LA CULPA Y EL TRAUMA

**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**1**

### CUIDARSE A SÍ MISMO

- Cuídate lo que más puedas y trata de descansar cuando puedas.
- Comunícate con tus seres queridos lo que más puedas.
- Tómate un tiempo todos los días para escuchar tu respiración, cuando inspires y cuando espires.
- Cuando te cuidas, eso ayuda a que puedas cuidar a tu familia.

Oye, oh, Dios, mi clamor;  
A mi oración atiende.  
- Salmos 61:1

**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**2**

### LA RUTINA AYUDA A QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TU HOGAR SE SIENTAN SEGUROS

- Aún cuando te cueste trabajo, trata de mantener rutinas diarias para ti y para los niños y niñas de tu hogar.
- Si puedes, ayuda a los niños y niñas de tu hogar con rutinas diarias como la comida o las tareas.
- Los niños y niñas de tu hogar aprenden de nosotros a ser calmados.
- Dite este mensaje continuamente: "Yo puedo hacer esto. Estoy haciendo lo mejor que puedo".

Un verdadero amigo es quien te toma de la mano y te toca el corazón.  
- Gabriel García Márquez

**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**5**

### SOBRELLEVAR EL ESTRÉS, LA FRUSTRACIÓN Y LA RABIA

- Busca a alguien con quien puedas hablar sobre cómo te sientes.
- ¿Estás perdiendo la calma? Respira lentamente unas cinco veces.
- Trata de hacer algo que te relaje.
- Recuerda de darte ánimo cada vez que tomes pasos para afrontar una situación.

Encuentro esperanza en los días más oscuros y me concentro en los más brillantes.  
- Dalai Lama

**CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles

**14**

### AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS CUANDO ALGUIEN CERCA NO MUERE

- Diles con quién van a vivir y quién va a cuidar de ellos/as. Esto con frecuencia les preocupa.
- Escúchalos y acepta como se sienten. Los niños y niñas pueden aparentar estar contentos cuando en realidad están tristes.
- Haz algo junto con ellos para decir adiós a la persona – Una canción o una oración.
- Date tiempo de hacer tu duelo también.
- En palabras simples, diles que la persona ha muerto y que no volverá.

Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes.  
- Khalil Gibran

### Para reflexionar

- ¿Qué fue lo mejor que pasó esta semana?
- ¿Qué cosa divertida sucedió esta semana?
- ¿Qué fue lo más difícil de esta semana?

## Afrontar la pérdida

Uno de los temas de hoy es sobrellevar la pérdida como familia y superar situaciones de culpa o traumas causados por la pérdida. Todos somos conscientes de que este ha sido

un momento difícil para todos, y muchos de nosotros hemos perdido amigos o familiares, o hemos luchado con otros tipos de pérdidas durante este tiempo. Sabemos que nuestros hijos también lo han hecho. Al final de nuestra sesión de hoy, habremos hablado sobre:

- Cómo hemos experimentado la pérdida como familia.
- Cómo podemos apoyar a nuestros niños para que afronten la pérdida, el duelo y superar los traumas de la pérdida.

Este puede ser un tema difícil de hablar y, en cualquier momento, los miembros del grupo pueden sentirse libres de no responder, terminar la conversación o cambiar de tema. Nuestro objetivo es crear un espacio seguro para comenzar a hablar sobre este tema y pensar en algunas ideas prácticas, pero si necesitas más apoyo, el facilitador de tu grupo puede ayudarte a contactar más apoyo.

Una parte fundamental de la recuperación del trauma es aprender a manejar los desencadenantes. Estos son elementos que, debido a una experiencia traumática previa, pueden desencadenar una respuesta de estrés en ti. Los desencadenantes pueden ser tanto internos, como sentimientos de ansiedad, enojo o tristeza, como externos, relacionados con el entorno que te rodea. Identificar estos desencadenantes de manera clara es un paso esencial para aprender a solucionarlos. Elaborar una lista de aquellas cosas que provocan respuestas de estrés y los impactos emocionales, físicos y mentales que resultan de esas respuestas, te brindará una perspectiva valiosa sobre cómo afrontarlos de manera efectiva.

## ¿Cómo hemos experimentado la pérdida?

Todos hemos experimentado pérdidas de diferentes maneras: estar separados de amigos y familiares, perder a un ser querido, perder un lugar familiar como un hogar, perder nuestro trabajo o la escuela.

### Para reflexionar

¿Hay alguna forma en que tu o tus niños hayan experimentado una pérdida durante este tiempo?

Duelo es el nombre de las emociones dolorosas que sentimos cuando perdemos a alguien o algo. Como seres humanos, la conexión con otras personas es muy importante para nosotros, y es por eso que nos sentimos mal cuando nos separamos de quienes amamos, y por qué perder a un ser querido genera el mayor dolor.

También podemos afligirnos por otras pérdidas: estar separados de amigos y familiares, o de nuestro hogar; perder el acceso a un lugar familiar como la escuela, el lugar de trabajo o nuestro lugar de culto. Y también podemos afligirnos por cosas que no son tan fáciles de ver: como perder nuestro sentido de seguridad o nuestras esperanzas para el futuro.

Estas son algunas pérdidas ocultas adicionales que pueden causar duelo, pérdida de:

- Nuestro mundo
- La posición social
- El sentido de identidad
- El sentido de equilibrio cultural
- La cohesión cultural en la familia
- El estilo de vida
- Posesiones
- Relaciones
- El pasado que no fue o el pasado que fue

## Etapas del Duelo

El duelo es nuestra reacción a la pérdida. Cuando experimentamos una pérdida, podemos pasar por una serie de fases en el proceso de duelo. También podemos ir y venir entre estas fases, y podemos experimentarlas en diferentes órdenes. La forma en que una persona se aflige también puede diferir de la forma en que otra persona lo hace: uno puede necesitar soledad en la naturaleza y el otro

puede necesitar compañía. Nuestras mentes y las emociones intentan darle sentido a nuestra pérdida y adaptarse a la nueva realidad que se ha creado en nuestras vidas.

### Incredulidad

Podemos sentirnos insensibles o conmocionados. Nos cuesta creer que la pérdida ha ocurrido. Podemos evitar personas o postergar hacer cosas. Podemos volvernos olvidadizos y distraídos, y tratar de mantenernos ocupados. Es posible que nos encontremos con frecuencia diciéndoles a los demás: “Estoy bien”.

### Enojo

Es normal sentirse enojado después de una pérdida. Podemos sentirnos frustrados, impacientes o resentidos. A veces incluso podemos sentir que estamos fuera de control. Podemos volvernos pesimistas, cínicos e irritables. A veces podemos ser agresivos y entrar en discusiones con otras personas.

### Anhelo

Después de experimentar una pérdida, es común tener un fuerte anhelo de que nuestro ser querido todavía esté con nosotros. Buscamos consuelo, y podemos revivir recuerdos de la persona que perdimos, a través de imágenes o elementos que nos la recuerden.

### Depresión

Es normal sentir un dolor intenso después de una pérdida, y ese dolor puede aparecer y desaparecer con el tiempo. Podemos sentirnos desesperanzados o abrumados. Es posible que tengamos problemas para dormir y que comamos menos o más de lo normal. Es posible que nos sintamos con menos energía o menos motivados, y que tratemos de evitar estar cerca de personas. Algunas personas usan el alcohol o las drogas para amortiguar el dolor.

## Culpa, miedo y preocupación

Es común que aquellos que han sobrevivido a un evento traumático experimenten culpa, vergüenza, arrepentimiento, miedo o preocupación. Podrías experimentar

cualquiera de las siguientes emociones:

- Culpa por sobrevivir.
- Culpa por lo que “debería” haber hecho.
- Culpa por lo que hiciste.
- Culpa por haber dejado un lugar o situación cuando otros no lo hicieron.
- Arrepentimiento por lo que hiciste o no hiciste.
- Miedo de que haya sido tu culpa.
- Tristeza por no haber hecho lo necesario, ayudado lo suficiente, compartido lo adecuado o sabido lo requerido.

Es normal que repitas mentalmente los sucesos que han ocurrido y te preguntes qué podría haber hecho de manera diferente o cómo habría sido si hubieras actuado de otra forma.

También podrías notar que tus hijos mayores están experimentando los mismos sentimientos de culpa.

Los sentimientos de arrepentimiento pueden aparecer, y es probable que te recrimines a ti mismo por no haber hecho un esfuerzo mayor para ayudar a los demás o por no haber tomado decisiones diferentes a las que tomaste.

### Aceptación

Con el tiempo, el dolor de la pérdida suele disminuir. Esto no significa que estemos olvidando a quién o lo que perdimos. Estamos aprendiendo a vivir en nuestra nueva realidad. Nos estamos adaptando y siendo honestos con nosotros mismos y con los demás. Estamos aprendiendo a estar presentes y atentos. Practicar estas habilidades de afrontamiento puede ayudarnos a sentir valientes.

### Encontrando Sentido

La pérdida crea una nueva realidad en nuestras vidas, y podemos encontrar la sanación al dar sentido a esa nueva realidad. Esto suele llevar tiempo y no significa que tengamos que entender por qué murió nuestro ser querido. Significa que podemos honrar a nuestro ser querido y dar sentido a la vida que ahora vivimos y a las personas que todavía están con nosotros.



“El significado es un reflejo del amor que tenemos por aquellos que hemos perdido”.

David Kessler

### Para reflexionar

- ¿Cuál de estas etapas del duelo has experimentado después de tu pérdida?
- ¿Qué te ha ayudado o podría ayudarte a adaptarte a tu nueva realidad y a encontrarle un significado?

Si te encuentras con estos sentimientos de culpa, estos son algunos consejos que te pueden ayudar:

- Recuerda que no eres responsable de esta situación – tú no causaste esto. Puedes llorar la pérdida de un ser querido, pero no debes sentirte culpable porque eso genera mucho sufrimiento.
- No asumir responsabilidad por una situación que estaba fuera de tu control.
- Recuerda que estos sentimientos son comunes. Durante y después de la muerte de una madre, un padre o un cuidador, la tristeza, el miedo, el enojo, la ansiedad, el dolor, y la culpa, son respuestas completamente normales, y el sentimiento de culpa no significa que tú seas culpable.
- En realidad, es saludable sentirse agradecido por su vida mientras al mismo tiempo lamentan la muerte de otros.
- Se amable y amoroso contigo mismo y permite que el perdón a ti mismo sea el fundamento sobre el cual avanzas.
- Reflexiona sobre cómo las personas que te aman se sienten cerca de TU VIDA, y aprecia que muchos de ellos están profundamente agradecidos de que estés bien. Este pensamiento puede proporcionar consuelo y ayudar a aliviar los sentimientos de culpa y arrepentimiento que puedas estar experimentando.

## Niños y duelo

### Para la reflexión

Al considerar las pérdidas que han enfrentado tus niños, ya sea la pérdida de seres queridos o de oportunidades y amistades, es importante tener en cuenta que no existe una única forma “correcta” de procesar el duelo. Las reacciones de los niños pueden variar considerablemente según su edad y personalidad. En el caso de una pérdida por fallecimiento, las reacciones de los niños también dependerán de la cercanía con la persona fallecida, las circunstancias de su fallecimiento y cómo la familia está enfrentando esta situación.

Aunque cada niño es único, es posible que observes los siguientes cambios en tu niño:

- **Emociones:** Los niños que han experimentado una pérdida pueden experimentar una amplia gama de emociones, como tristeza, enojo, miedo, soledad, culpabilidad o confusión. Es posible que experimenten más de un sentimiento al mismo tiempo, o que pasen por períodos en los que no sienten nada en absoluto.
- **Pensamientos:** Los niños pueden encontrarse pensando constantemente en lo sucedido, o experimentar pensamientos o imágenes incómodas o alarmantes que aparecen en su mente sin previo aviso. Es posible que se preocupen por el futuro y tengan dificultades para concentrarse.
- **Comportamiento:** Los niños pueden experimentar una variedad de cambios en su comportamiento después de una pérdida. Algunos niños pueden aislarse y retraerse, mientras que otros pueden seguir con sus actividades normales como si nada hubiera pasado. Algunos niños pueden portarse mal, deliberadamente meterse en peleas o tener problemas de conducta. Otros pueden volver a comportamientos de niños más pequeños, como chuparse el dedo, mojar la cama o exigir que sus padres estén cerca. Algunos niños también pueden involucrarse en juegos repetitivos o recordar repetidamente una experiencia traumática.
- **Estado físico:** Los niños que han experimentado una pérdida también



pueden experimentar cambios en su estado físico. Algunos niños pueden perder el apetito o tener problemas para dormir. Otros pueden tener pesadillas o sufrir dolores y molestias inexplicables.

Los niños pueden tener diferentes reacciones ante la pérdida de un ser querido, y estas pueden variar a lo largo del día y durante un largo período de tiempo. El proceso de duelo puede ser más difícil en situaciones complicadas de la vida y puede resurgir en momentos como aniversarios o actividades que solían disfrutar con la persona fallecida. Estas reacciones son normales, pero en algunos casos pueden ser intensas y afectar negativamente la vida diaria del niño. En estos casos, es importante que los padres busquen apoyo adicional, como la ayuda de un profesional de salud comunitaria, para el niño.

## Apoyar a los niños en el proceso de duelo

*La información de esta sección resulta importante para aquellos encargados del cuidado de niños, ya sean padres, abuelos, docentes, instructores u otros cuidadores.*

Es fundamental reconocer que los miembros de una familia que están atravesando el duelo por la pérdida de un ser querido pueden encontrarse tan sumidos en su propio dolor que la capacidad de brindarse consuelo mutuo puede llevar meses en desarrollarse. En tales situaciones, permitirse recibir el apoyo de un círculo íntimo de amigos de confianza puede ser un recurso significativo para iniciar el proceso de sanación.

### Para tu reflexión

- ¿Cómo se encuentran tus niños en este momento?
- ¿Qué consideras que puedes hacer para ayudarles a enfrentar su tristeza o dolor?

Es gratificante observar algunas maneras constructivas en las que nuestros niños pueden progresar y enfrentar circunstancias complicadas. A pesar de que la pérdida de un ser querido, o cualquier otro tipo de pérdida, puede ser sumamente impactante para

un niño, existen numerosas acciones que podemos emprender para apoyar a nuestros niños y avanzar juntos.

Estas son otras formas en que podemos ayudar a nuestros hijos a afrontar la pérdida:

- Conversar con los niños de manera abierta y sincera: Aunque es natural querer proteger a los niños de la tristeza, incluso los más pequeños pueden percibir cuando algo inusual está ocurriendo. La falta de comprensión puede generar más ansiedad en los niños. Si se oculta la realidad, los niños podrían imaginar situaciones peores y culparse a sí mismos. Todos los niños, incluyendo aquellos con discapacidades físicas o mentales, requieren explicaciones claras, honestas y adaptadas a su edad y capacidad para comprender. Comunicar la verdad a sus hijos fortalecerá la confianza que tienen en ustedes y les ayudará a enfrentar la pérdida de manera más efectiva.
- Asegurarse de que el niño reciba un cuidado cariñoso y coherente. Intenta no castigar al niño por comportamientos desafiantes o cuando parezca incapaz de hacer algo que solía poder hacer, ya que estas pueden ser reacciones al dolor. Los niños muy pequeños se sienten más seguros a través del contacto físico cariñoso, como cantar, acariciar y mecerse.
- Es importante mantener la estructura y las rutinas diarias en la medida de lo posible. Asignar tareas y establecer horarios para actividades como limpiar, hacer la tarea escolar, hacer ejercicio y jugar, ayudará a los niños a sentirse más seguros y estables. Además, mantener una estructura diaria puede ayudar a los niños a procesar su dolor y a distraerse de la tristeza.
- En caso de que haya ocurrido el fallecimiento de un ser querido, es importante que los otros niños en la vida del niño, ya sea en la escuela o en su círculo de amistades, sean informados de la situación (mediante maestros o padres) para que puedan brindar apoyo al niño.
- Dar a los niños la oportunidad de ayudarnos, pero no los obligues a asumir roles y responsabilidades adultas más allá de su capacidad.



- Cuidado personal - asegúrate de cuidar tu propio bienestar físico y mental. Tú también has experimentado una pérdida. Es fundamental que duermas lo suficiente, te alimentes adecuadamente, hagas ejercicio, te tomes tiempo para relajarte y también cuentas con alguien a quien recurrir para obtener apoyo emocional. Intenta evitar prácticas perjudiciales como el aumento del consumo de alcohol o tabaco.
- El arte, el dibujo, el teatro, las canciones y los juegos pueden ayudar especialmente a los niños a encontrar formas de expresar su duelo. Consulta ideas creativas en la sección “Poniéndolo en práctica” que se encuentra a continuación.
- Colgar en la pared un cuadro y/u objetos que te recuerden a esa persona.
- Una forma de ayudar a un niño a lidiar con la pérdida de un ser querido es creando una caja de recuerdos. En ella puede colocar objetos que le recuerden a la persona que falleció, como fotografías, botones de ropa, colgantes o rosarios. También se puede crear un álbum de recortes en el que el niño narre historias y haga dibujos de momentos felices que recuerde.
- Una actividad que puede ser beneficiosa para los niños es dibujar un árbol genealógico familiar en colaboración con ellos. De esta manera, se puede destacar que aún existe una conexión con el ser querido que se ha perdido, a pesar de que ya no esté presente físicamente. Además, esta actividad ayuda a los niños a comprender que forman parte de una red familiar más amplia.

### Para reflexionar

¿Hay algo que quisieras poner en práctica con tus niños?

### Poniéndolo en Práctica esta Semana

Una actividad para compartir con tu hijo en los próximos días: si la conversación ha abordado ejemplos de niños que están enfrentando la pérdida de seres queridos, puedes sugerir ideas sobre cómo la familia podría encontrar maneras de conmemorar juntos a esa persona. Encuentra formas para que tu hijo exprese su amor por la persona que ha fallecido y demuestra la importancia de esa persona en la vida del niño. A los niños les puede gustar pintar un cuadro, leer un poema o algo que hayan escrito sobre esa persona, cantar una canción o hacer música. También pueden preparar juntos y compartir una comida que la persona amada disfrutaba y hablar de ella durante la comida. Este tipo de actividades también se puede repetir en aniversarios significativos, como el cumpleaños de la persona fallecida.

## Cierre

Todos hemos experimentado traumas y pérdidas colectivas. Involucrarse en una red social puede ayudar a sanar. Para ayudar en este proceso, se sugiere discutir cómo involucrarse en pequeños grupos de amigos, en la comunidad, en pasatiempos o deportes, en organizaciones de servicio, en iglesias o comunidades de fe, o en proyectos que brinden apoyo a las familias para enfrentar el duelo y la pérdida. Si este proyecto es parte de una organización más grande, iglesia, comunidad de fe o congregación, se puede invitar a los participantes a unirse. Además, se debe considerar cualquier oportunidad para que los niños se involucren.

## Esto termina la Sesión 7. Gracias por tu participación.

Encontrarás una breve guía de discusión que sigue a esta sesión e incluye preguntas opcionales para ayudarte a hablar con tus hijos o con otros niños sobre cómo les está yendo.  
¡Esperamos volver a encontrarnos la próxima semana!



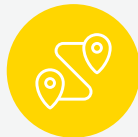
## SESIÓN 7

# HERRAMIENTAS ADICIONALES PARA APOYAR A LOS NIÑOS

Los siguientes materiales son para que los padres, cuidadores o amigos de confianza los realicen con los niños en diferentes entornos. Encontrarás los siguientes símbolos, que indican si la herramienta es para uso con niños en zonas de Conflicto/desastre, Desplazados o aquellos que están Establecidos.



**En conflicto/  
desastre**



**Desplazado**



**Establecido**

En la herramienta, encontrarás las palabras “padre” y “padres”. Si eres el padre o cuidador que está utilizando esta herramienta con tu propio hijo, puedes reemplazar las palabras “padre” o “padres” y decir “yo” y “nosotros”, en su lugar. Esta es la herramienta incluida para esta sesión:

- Conversando con los Niños sobre cómo Afrontar la Pérdida

## Conversando con los niños sobre cómo afrontar la pérdida



### Comenzando el tiempo juntos

Empieza con tus preguntas habituales de revisión, como:

- ¿Qué fue lo mejor que sucedió esta semana?
- ¿Hubo algo gracioso que ocurrió esta semana?
- ¿Qué fue difícil en esta semana?

### Mi juego: más o menos

Explicación: Dirás varias cosas al niño, y él deberá responder con ‘¡Más!’ o ‘¡Menos!’ para indicarte si cree que ha habido más o menos de cada cosa durante los últimos meses.

Ejemplo: Tú: “¿Ir a la escuela?”

Niño: “Menos”

Tú: “¿Jugar con tu familia?”

Niño: “Más”

Selecciona las afirmaciones que sean relevantes para el niño con el que estás hablando

- Ir a la escuela
- Jugar con tu familia
- Cuidar a las personas en casa
- Comer chocolate
- Hacer ejercicio al aire libre
- Ver a tus amigos
- Leer libros
- Ir de compras
- Ayudar con las tareas del hogar

Todos hemos pasado por muchos cambios y





hemos ganado y perdido cosas, a veces cosas que son realmente importantes para nosotros. Explica que hoy estaremos hablando sobre lo que hemos perdido y compartiendo algunas ideas para ayudarnos a sobrellevar estos momentos difíciles.

## ¿Qué he perdido?

Sabemos que todos hemos pasado por momentos difíciles, tanto adultos como niños, y cada uno ha experimentado pérdidas diferentes. Algunos no han podido ver a sus seres queridos o estar en su hogar, otros han perdido la rutina de ir a la escuela o a su lugar de culto o centro comunitario. Lamentablemente, algunos han perdido a personas importantes en sus vidas. Además de estas pérdidas visibles, también podemos perder cosas que no podemos ver, como nuestra sensación de seguridad o nuestra esperanza en el futuro.

### Para reflexionar con el niño

Analizando los últimos meses, ¿Qué cosas sientes que has perdido?

*El niño puede mencionar la pérdida de un ser querido o un amigo, o puede elegir hablar sobre otros tipos de pérdidas. Eso está bien, y puedes guiarte por lo que el niño quiera hablar en la conversación.*

Debe haber sido un momento difícil para ti y tu familia.

### Para reflexionar con el niño

¿Cómo te sientes al respecto ahora?

Es normal sentir una variedad de emociones cuando perdemos algo o alguien, y no debemos culparnos por ello. Estas son algunas formas en las que podríamos sentirnos:

- Podrías sentir tristeza, enojo, miedo, soledad, culpa o confusión, y anhelar que las cosas vuelvan a ser como antes. Podrías sentirte bien por un tiempo y luego, de repente, volver a sentirte muy triste.
- Puede resultar difícil concentrarse en las tareas escolares o pensar en la situación con frecuencia.
- Podrías perder el interés en las actividades que normalmente disfrutas o encontrarte

metiéndote en problemas con más frecuencia.

- Podrías tener menos apetito o dificultades para dormir, o podrías sentirte mal.

Es completamente normal y está bien experimentar cualquiera de estas reacciones, y está perfectamente bien llorar o compartir cómo te sientes con alguien en quien confíes, para que no tengas que enfrentarlo solo.

### Para reflexionar con el niño

¿Tienes un padre, amigo u otro adulto con quien puedas hablar sobre cómo te sientes?

## ¿Cómo puedo seguir adelante?

### Para reflexionar con el niño

¿Qué cosas ya haces que te ayudan a sentirte mejor?

Tienes muchas fortalezas y habilidades que te ayudan a sobrellevar momentos difíciles. Seguramente puedes recordar situaciones en las que enfrentaste desafíos y lograste superarlos. Esto es genial y demuestra que ya tienes las herramientas necesarias para salir adelante.

Aquí tienes otras ideas que podrías intentar, y que podrían ayudarte a sentirte mejor por lo que has perdido (si el niño ha mencionado haber perdido a un ser querido, habla de esto específicamente):

- ¡Recuerda que está bien tener sentimientos! Y que pueden aparecer y desaparecer en diferentes momentos, y eso está bien.
- Habla al respecto: busca una manera de conversar con tus padres u otros adultos de confianza sobre lo que sucedió y haz las preguntas que aún tengas.
- Comparte tus sentimientos o busca una forma de expresarlos (dibujo, escritura, hablar con tus padres o un amigo).
- Encuentra formas de hacer las cosas que te hacen feliz, como conectarte con tus amigos o divertirte en familia.



# Herramientas adicionales para la crianza de los hijos

Cuando se considera la culpa del sobreviviente, es útil comprender lo que puede hacer el trauma en el cuerpo, el cerebro y el sentido de bienestar. El cerebro y el cuerpo de una persona funcionan mejor cuando experimentan actividades satisfactorias, como el nacimiento de un bebé, una fiesta, aprender algo nuevo y sentir el éxito.

Estas experiencias satisfactorias son impulsadas por hormonas que ayudan a regular los estados de ánimo y promover sentimientos positivos. Se necesitan estas hormonas en la vida para sentirse regulado y experimentar bienestar.

Las experiencias traumáticas pueden tener un impacto negativo en las emociones, generando la producción de hormonas perjudiciales que pueden afectar el bienestar. El estrés tóxico que resulta del trauma puede generar una respuesta de "lucha, congelación o huida", lo que puede ser perjudicial para el bienestar emocional. Sin embargo, también existen hormonas saludables que pueden tener un efecto calmante en el cuerpo cuando se está bajo estrés, ayudando a adaptarse al estrés y crecer a través de él.

A continuación, se presentan algunos PASOS POSITIVOS que pueden AYUDARTE, incluso comenzando HOY, a generar hormonas saludables y reducir las hormonas perjudiciales:

- Realiza acciones significativas por los demás.
- Permítete un espacio para lamentarte. Es difícil lidiar con la pérdida durante la crisis, En algunos momentos, busca formas de reconocer y honrar a las personas que se perdieron.
- Encuentra a alguien en quien puedas confiar para hablar.
- Encuentra formas positivas de expresión; el arte, la música, la poesía o la danza son algunos ejemplos. Llevar un diario también puede resultarte útil.

- Practica el autocuidado. Has atravesado un evento difícil y cuidar de tí mismo tanto física como emocionalmente es esencial para el proceso de sanación. Alimentarte bien, dormir adecuadamente, mantenerte activo y buscar apoyo para comprenderlo todo son pasos importantes.
- Establece una rutina para acostarte y despertarte a la misma hora todos los días.
- Haz ejercicio temprano en el día. Hacer ejercicio regularmente puede mejorar la calidad del sueño, pero asegúrate de hacerlo al menos 2-3 horas antes de dormir.
- Limita el consumo de cafeína. Evita el tabaco y el alcohol.
- Reduce la exposición a la luz brillante por la noche. Descansa en una habitación tranquila. Las siestas breves pueden ser beneficiosas.
- Desarrolla la habilidad de reconocer pensamientos estresantes. Prestar atención a los pensamientos estresantes puede ayudarte a disminuir su impacto. Entrenarte para ser consciente de tus pensamientos, tu respiración, tu ritmo cardíaco y otros signos de tensión te permitirá reconocer el estrés desde su inicio.
- Sal al exterior, gira tu rostro hacia el sol y cierra los ojos durante unos segundos.
- Ríete. Busca un video en YouTube o una película que te haga reír. Comparte historias de experiencias que te trajeron alegría con alguien cercano. Disfruta de momentos de risa.
- Dedicar tiempo a meditar, reflexionar y orar. Si la fe es importante para ti, la lectura de una historia edificante o un libro como la Biblia podría infundirte esperanza.
- ¡Practica hablar sobre lo que agradeces! La investigación demuestra que practicar la gratitud y la risa nos ayuda en nuestra recuperación.
- Busca y utiliza diferentes especias reconocidas por su capacidad para generar hormonas "felices": (alimentos picantes, yogur, frijoles, huevos, carnes



magras; almendras; chucrut; alimentos con triptófano: avena, queso, atún enlatado, semillas, leche entera; extracto de té verde)

- Se tu mejor versión. Los sentimientos de vergüenza, culpa o inadecuación pueden llevar a pensamientos negativos. En lugar de eso, cultiva hábitos cotidianos de gratitud y perdón hacia los demás.

La culpa puede paralizarnos o motivarnos. El duelo por tus experiencias es parte del proceso de curación, pero recuerda que esto no es culpa tuya. ¡Tú puedes decidir hoy desarrollar hábitos simples y saludables que hagan que tus hormonas saludables aumenten y en realidad generen esperanza!

Las sugerencias POSITIVAS sobre las hormonas saludables de las que hablamos pueden ser útiles si estás experimentando trauma secundario o vicario. A continuación, te presento algunas ideas adicionales para adoptar hábitos saludables:

- Escucha a tu cuerpo. Aprende a reconocer y gestionar la tensión; utiliza técnicas de relajación.
- Reduce los factores de estrés en diferentes áreas de tu vida. Aprende a decir que no cuando sea necesario.
- Tiempo para ti. Aléjate de los demás y permítete un tiempo a solas.
- Tómate descansos de las noticias, incluyendo las de las redes sociales. Es importante estar informado, pero la constante información sobre conflictos (o la crisis que te rodea) puede resultar perturbadora.
- Muévete más y pasa menos tiempo sentado. Comprométete a mantener tu cuerpo en movimiento, ya sea dando un paseo, haciendo estiramientos u otros ejercicios.
- Aprende a respirar profundamente por la nariz y luego retén la respiración antes de exhalar lentamente por la boca.
- Bebe suficiente agua. Mantente hidratado.

### Para reflexionar con el niño

- ¿Quiénes son las personas que se alegran de que te encuentres a salvo?

- ¿Cuáles de las sugerencias POSITIVAS mencionadas anteriormente que te han beneficiado o consideras que podrían ser útiles?
- ¿Cuáles de las sugerencias POSITIVAS mencionadas anteriormente pueden ser beneficiosas para los niños a tu cuidado?
- ¿Con quién podrías compartir esta información?

¿Hay algo que podrías hacer esta semana para probar alguna de estas ideas?

## Resumen: ¿Qué podemos hacer juntos esta semana?

Si el niño ha mencionado la muerte de un amigo o ser querido, es posible que desees hablar con él acerca de estas ideas para recordar juntos al ser querido como familia.

El niño podría tener su propia idea, o algunas sugerencias podrían ser:

- Pintar un cuadro, leer un poema o algo que hayan escrito sobre esa persona, o cantar una canción o hacer música.
- Preguntar si pueden preparar una comida en casa que sea la que le recuerde a la persona que han perdido.
- Poner una foto de la persona en la pared.
- Crear una “caja de recuerdos” donde puedan guardar pequeños objetos que les recuerden a la persona.
- Crear un álbum de recortes con historias e imágenes de momentos felices que puedan recordar con la persona.

## Una Invitación para conectarse

Si hay un programa o actividad en la que el niño pueda participar como parte de su organización/proyecto/iglesia/comunidad, explícale esto al niño ahora y pregúntale si le gustaría formar parte de ello. Asegúrate



de haber obtenido el permiso del padre o tutor antes de invitar al niño a participar en cualquier actividad grupal.

*Con esto concluye la herramienta "Conversando con los Niños sobre Cómo Afrontar la Pérdida". ¡Esperamos con interés saber cómo les fue!*

# APRENDIENDO JUNTOS CON RESILIENCIA

### CONSEJO DE AUTOCUIDADO PARA HOY:

Hoy te ofrecemos un consejo de autocuidado: no subestimes el poder de la risa. La sabiduría popular dice que es la mejor medicina y, de hecho, muchas personas han encontrado en ella un recurso invaluable para enfrentar situaciones traumáticas y superar desafíos físicos y mentales. Los beneficios de la risa son tanto a corto como a largo plazo, y puedes aprender más sobre ellos en nuestro apéndice de aprendizaje adicional. Por eso, te invitamos a identificar al menos dos formas diferentes de incorporar la risa en tu día a día, agendarlas y encontrar tiempo para reír. ¡Tú bienestar te lo agradecerá!

### Herramientas para el autocuidado

Nuestro cuerpo produce diferentes procesos llamados procesos de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.

Los procesos de abajo hacia arriba se desencadenan dentro de nosotros sin nuestra sesión consciente. Un ejemplo es dar automáticamente el siguiente paso por un tramo de escaleras.

Los procesos de arriba hacia abajo implican elecciones conscientes y voluntarias, basadas en nuestras experiencias y expectativas.

Para tener éxito en la práctica del autocuidado, es útil pensar en herramientas que sean realistas para

nosotros en el momento. Si eres capaz de sentarte, enfocarte y concentrarte durante unos minutos, entonces elige una estrategia de arriba hacia abajo. Si hacer eso se siente imposible en el momento, primero intente una estrategia de abajo hacia arriba, y en otro momento siga con una estrategia de arriba hacia abajo. Estas son algunas estrategias de abajo hacia arriba:

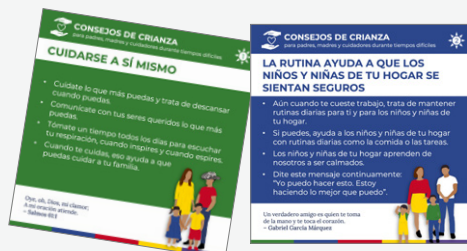
1. Sal a caminar.
2. Salta al agua y ve a nadar. ¡Especialmente en agua fría!
3. Mira un video tranquilizador.
4. Recibe un masaje. Si puede, obtenga uno profesional, o simplemente pídale a un amigo o familiar que haga un intercambio de masajes de 5 minutos,
5. Escucha música. Elige algunas canciones que realmente te gusten que te hagan sentir feliz y sube el volumen un poco más alto de lo normal.

Estrategias de arriba hacia abajo:

1. Meditar. Cuando tu mente divague, toma la decisión de traerla de vuelta. Puedes concentrarte en tu respiración o seguir una pista de meditaciones guiadas en línea.
2. Identifique tres cosas buenas que te han sucedido hoy o 3 cosas por las que estás agradecido.
3. La técnica de concientización 5-4-3-2-1. Aprendimos esta técnica en una sesión anterior.

## ESTOS SON LOS MATERIALES PARA ESTA SESIÓN:

- Sesión 8, Aprendiendo Juntos con Resiliencia
- Consejos de Crianza: 1 y 2

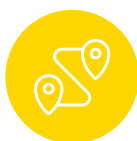


## Para facilitadores

Estos materiales están diseñados para ser utilizados en varios contextos de conflicto en los que puedan encontrarse tus participantes, ya sea en una zona de conflicto/desastre, en movilidad o aquellos que están establecidos en una nueva ubicación como hogares sustitutos, refugiados, personas desplazadas internamente o regresando a sus hogares. Donde las actividades varíen, verás estos símbolos; por favor, elige el contenido que refleje la situación de tus participantes o grupo.



**En conflicto/  
desastre**



**Desplazado**



**Establecido**

Esta sesión abordará los siguientes conceptos:

- Apoyar a los niños en su proceso de aprendizaje.
- Creación de estructura y rutina en nuestro día.
- Manejo de nuestras emociones y el cuidado de nuestra propia salud mental
- Comprender las emociones de nuestros hijos y apoyar su salud mental.

## Liderando la sesión

Comience su sesión leyendo juntos los Acuerdos.

### Repaso

Pregunte a los participantes si utilizaron alguna de las prácticas para aumentar las hormonas saludables o para responder a la culpa o al trauma secundario. Pídales que compartan cómo les fue.

### Consejos para la crianza

Explique que la sesión de hoy se basa los consejos 1 y 2. Los miembros tendrán estos consejos como un resumen para ayudarlos en la crianza durante este momento difícil.

### Apoyar a los niños para que aprendan

- Esta sección ayuda a los participantes a considerar cómo pueden apoyar a los niños para que continúen aprendiendo durante este tiempo y cómo además pueden manejar sus emociones y cuidar su salud mental
- Pida a los miembros del grupo que lean las diversas secciones. Discutan cada pregunta de reflexión como grupo.

### Creando estructura y rutina en nuestros días

- Esta sección es relevante para padres, abuelos y otras personas que actualmente son responsables de los niños. Proporciona información sobre cómo restablecer la rutina en familia, incluso en momentos de estrés.
- Pida a los miembros del grupo que lean las diversas secciones. Discutan cada pregunta de reflexión como grupo.

## Herramientas adicionales para apoyar a los niños

Dedique de 5 a 10 minutos a leer y discutir estas herramientas durante su sesión.

### Aprendiendo juntos todos los días y actividades en mi día



- Explique que esta sección es una guía práctica que los padres o cuidadores pueden usar para ayudar a los niños a continuar o restablecer los hábitos de aprendizaje, crear una rutina



para su vida diaria, información sobre como los niños responden al estrés y consejos prácticos sobre cómo ayudar a los niños a lidiar con el estrés.

- Después de analizar esto brevemente en su sesión, anime a los miembros a usar esta herramienta para comunicarse con sus hijos.


## APRENDIENDO JUNTOS CON RESILIENCIA

 **CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles 

### CUIDARSE A SÍ MISMO

- Cuídate lo que más puedas y trata de descansar cuando puedas.
- Comunícate con tus seres queridos lo que más puedas.
- Tómate un tiempo todos los días para escuchar tu respiración, cuando inspires y cuando espires.
- Cuando te cuidas, eso ayuda a que puedas cuidar a tu familia.

Oye, oh, Dios, mi clamor;  
A mi oración atiende.  
– Salmos 61:1




 **CONSEJOS DE CRIANZA**  
para padres, madres y cuidadores durante tiempos difíciles 

### LA RUTINA AYUDA A QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TU HOGAR SE SIENTAN SEGUROS

- Aún cuando te cueste trabajo, trata de mantener rutinas diarias para ti y para los niños y niñas de tu hogar.
- Si puedes, ayuda a los niños y niñas de tu hogar con rutinas diarias como la comida o las tareas.
- Los niños y niñas de tu hogar aprenden de nosotros a ser calmados.
- Díte este mensaje continuamente:  
“Yo puedo hacer esto. Estoy haciendo lo mejor que puedo”.

Un verdadero amigo es quien te toma de la mano y te toca el corazón.  
– Gabriel García Márquez



## Apoyar a los niños para que aprendan



En una zona de conflicto o desastre, puede ser difícil para los niños y padres concentrarse en el trabajo escolar o el aprendizaje. En este caso, se recomienda ir directamente al tema “Crear estructura y rutina en nuestros días” y considerar volver a este tema cuando la familia se encuentre en una situación más estable.

### Para la reflexión

1. ¿Tu hijo está en la escuela en este momento?
2. Ya sea que sí o no, ¿cómo ha sido tratar de apoyar el aprendizaje de tu hijo en casa?

En una crisis, podemos imaginar que no podemos pensar en el aprendizaje de los niños, así como en todo lo demás con lo que estamos lidiando. Pero, ser capaz de seguir aprendiendo es una de las cosas que puede ayudar a los niños a sentirse normales y hacer frente al cambio. Y, como padre, ya tienes todas las cualidades que necesitas para poder ayudar a tu hijo a aprender. ¡Ya han aprendido mucho de ti!

¡Podemos sentirnos motivados de que incluso unos pocos minutos todos los días sentados con tu hijo y discutiendo lo que han estado aprendiendo hace una gran diferencia! Apoyar a los niños para que continúen aprendiendo ayudará a que se sientan positivos sobre el futuro y listos para regresar a la escuela, si no pueden asistir en este momento, o ayudarlos a adaptarse a la escuela en un lugar nuevo, o en un nuevo idioma, o en línea.



Tus niños pueden tener acceso a materiales de aprendizaje a través de libros, radio, televisión o Internet. Si tienen estos recursos, no te presiones demasiado ni a tus hijos para completar todas las tareas disponibles. Si no tienen estos materiales, aún puedes ayudar a los niños a aprender.

### Para la reflexión

¿Puedes pensar que con lo que ya están haciendo juntos, es ayudar a los niños a aprender nuevas habilidades o practicar lo que saben?

Algunas maneras sencillas en que podemos ayudar a los niños a aprender incluyen:

- Hablar con los niños sobre tus tareas diarias y dejar que ellos te ayuden.
- Animar al niño a practicar habilidades y conocimientos que ya tiene.
- Animar a los hermanos mayores a ayudar a explicar temas difíciles a los niños más pequeños.
- Dar a los niños una tarea para trabajar juntos, por ej., dibujar un mapa de tu comunidad, construir una torre, escribir y dibujar una historia juntos.

### Para la reflexión

¿Hay algo de lo que hemos hablado que quieras probar esta semana para ayudar a tu hijo a aprender?

## Creando estructura y rutina en nuestro día

### Para la reflexión

- ¿Cómo ha cambiado su tiempo juntos como familia desde la pérdida?
- ¿Pasan más o menos tiempo juntos en casa?
- ¿Hacen el mismo tipo de actividades?

Es probable que la mayoría de sus rutinas habituales se hayan interrumpido. Es posible que estén viviendo con diferentes personas en el hogar o que hayan dejado atrás a algunas personas; o las cosas podrían estar cambiando rápidamente todo el tiempo; es

posible que estén en un lugar totalmente nuevo; o pueden sentirse atrapados en un lugar e incapaz de realizar sus actividades habituales. La interrupción de nuestras rutinas diarias de trabajo, hogar y escuela puede ser difícil de sobrellevar. Hacer nuevas rutinas juntos puede ayudar a que los niños se sientan más seguros y se comporten mejor.

### Hablar con los niños sobre sentimientos y emociones

- Explica que esta sección es una guía práctica para que los padres o cuidadores la usen cuando hablen con sus hijos sobre la pérdida. Incluye declaraciones, preguntas e ideas específicas para hablar y ayudar a su niño a lidiar con el trauma y la transición.
- Después de analizar esto brevemente en tu sesión, anima a los miembros a usar esta herramienta para comunicarse con sus hijos.

### Completa los formularios de evaluación

Tus respuestas a algunas preguntas cortas pueden ayudarnos a comprender cómo ofrecer mejor esperanza a las personas en circunstancias difíciles en todo el mundo.

Abre tu material o cartilla y completa las preguntas o actividades.

### Para la reflexión

¿Hay cosas que intentas hacer todos los días o hacer en momentos particulares cuando están juntos en casa?

A continuación, se presentan algunas ideas adicionales para planificar su día juntos:

En un entorno de conflicto, o de desplazamiento, puede resultar difícil imaginar cualquier tipo de rutina. Podrías hacer algo muy simple, como algo que tú y tus niños hagan al comienzo del día y antes de dormir (por ejemplo, una canción por la mañana, una oración o historia antes de dormir) o una actividad que deseen intentar hacer cada día.

Si la familia está en un contexto más estable o más seguro, algunas ideas podrían ser:

Los niños y adolescentes pueden participar en la planificación de la rutina diaria, como la creación de un horario escolar. La actividad de hoy les ayudará a trabajar juntos en esto. Los

niños son más propensos a seguir la rutina si han contribuido a su creación.

- Incluye tiempo para actividades estructuradas, así como tiempo libre.
- Permite tiempo para tareas normales y tiempo de juego. El juego es una de las mejores formas en que los niños aprenden y apoyan su bienestar. El arte o el dibujo también ayudan a los niños a expresar sus emociones. Después de que el niño dibuje, pregúntales: “Cuéntame acerca de tu dibujo”.
- Incluye ejercicio todos los días, esto ayuda con el estrés y cuando los niños tienen mucha energía en casa.
- Al final de cada día, tómate un minuto para reflexionar sobre el día. Dile a tu hijo algo positivo o divertido que hicieron y pregúntale a tu hijo qué fue lo que más le gustó ese día. También ¡reconoce algo que hiciste bien!

### Para la reflexión

¿Podrías agregar algo a tu día o hacer algún ajuste a tu rutina diaria para mejorarla?

## Tus sentimientos importan

¿Cómo te sientes hoy?

Generalmente decimos que estamos “bien”, pero esto a veces no muestra realmente nuestros verdaderos sentimientos. Este es un momento estresante. Necesitamos cuidarnos para poder apoyar a nuestros niños.

### Para la reflexión

¿Puedes pensar en algo que te haya hecho sentir feliz recientemente desde la pérdida o desde que comenzó la crisis?

Y, ¿cuáles son algunos de los sentimientos más difíciles que has experimentado durante este tiempo de pérdida familiar y crisis?

¿Puedes recordar algo que te haya hecho sentir con preocupación, estrés o tristeza? ¿Qué haces cuando tienes sentimientos difíciles como estos?

Tendemos a pensar que algunos de nuestros sentimientos son “buenos” y otros “malos”, ¡pero todos nuestros sentimientos están bien! Como padres, podemos sentirnos tentados a tratar de ignorar o alejar nuestros sentimientos, pero cuando no nos cuidamos bien, nos desgastamos gradualmente y se hace más difícil cuidar a nuestros niños. ¡El estrés puede acumularse y luego estallar de manera inútil cuando no lo esperamos!

### Para la reflexión

¿Tienes alguna estrategia que sueles utilizar cuando te sientes estresado o abrumado?

*(Algunas ideas podrían incluir: tomar un descanso o tiempo para ti, realizar ejercicios de respiración, hablar con alguien o hacer ejercicio físico).*

Cuando nos encontramos abrumados, a veces resulta complicado mantenernos enfocados en el momento presente. Es posible que nuestros pensamientos se centren en lo que ha salido mal o que nos cueste concentrarnos. Cuando te sientas de esta manera, es beneficioso si puedes reconocerlo, detenerte y tomarte un momento para volver a centrarte.

### Actividad: Ejercicio de respiración

Ya hemos realizado un ejercicio de respiración en sesiones anteriores de Crianza con Esperanza. Sería beneficioso volver a repasar este tipo de prácticas para evaluar cómo nos han estado beneficiando y recordarnos a nosotros mismos que debemos continuar practicando estas habilidades de afrontamiento.

Aquí tienes un ejercicio sencillo que puedes probar cuando te sientas abrumado:

- Cuando el estrés sea demasiado, tómate 30 segundos para ti mismo. Vamos a intentarlo juntos ahora.
- Escucha tu respiración mientras entra y sale.

Puedes poner una mano en tu estómago y sentir cómo sube y baja con cada respiración. Luego, simplemente escucha tu respiración durante un rato.

Intenta hacer esto todos los días.

¿Cómo se sintió?



### Para la reflexión

¿De qué manera tratas de atender tus propias necesidades? ¿Hay algún momento en el día en el que puedas tomarte un tiempo para ti?

Algunas ideas podrían ser:

- Pasa algún tiempo al aire libre.
- Haz algo de ejercicio que disfrutes.
- Escucha música.
- Duerme lo suficiente.
- Haz algo que te haga reír.
- Habla con un amigo.
- Orar encuentra significado, esperanza, consuelo y paz interior.
- Escribe en un diario
- Haz algo creativo

Todos podemos reconocer que algunas de estas actividades podrían no ser posibles o realistas en nuestras circunstancias. Tomemos nota especial de aquellas que podrían ser posibles donde estamos.

### Para la reflexión

- ¿Hay algo de lo que hemos hablado que quieras intentar poner en práctica esta semana?
- ¿Hay alguien en tu vida que esté dispuesto a simplemente escucharte, a estar presente contigo en tus preguntas, tristeza o sufrimiento, así como en tus celebraciones, esperanzas, sueños y alegrías?
- Es así, ¿te gustaría hacer un plan esta semana para pasar tiempo con esa persona?

### Para reflexionar

Para muchas personas, la espiritualidad implica una relación cercana y amorosa con Dios que les brinda esperanza y fortaleza. Cuidar de nuestro espíritu es una parte crucial en el desarrollo de la resiliencia. En ocasiones, especialmente cuando enfrentamos el sufrimiento o el trauma, podemos lidiar con la angustia espiritual, sentirnos vacíos y desconectados, cuestionar nuestras creencias y experimentar emociones como la ira o el miedo al enfrentar preguntas sobre la vida y la muerte.

Al considerar estos consejos, recuerda que un recurso importante para tu cuidado espiritual es la esperanza que sentimos, con la presencia compasiva de alguien en quien podemos confiar. ¡Busquemos personas como esta y cuidémonos para que podamos crecer juntos, cada vez más, y motivémonos para convertirnos en este tipo de personas!

## Ayudando a mis hijos a sobrellevar la situación

Esta sección es relevante para padres, abuelos, maestros, guías espirituales de escuela dominical y otras personas que interactúan regularmente con los niños.

### Para la reflexión

¿Qué has notado acerca de cómo han respondido tus hijos durante este tiempo? Si les ha resultado difícil, ¿lo han hablado contigo? ¿O has visto cambios en su comportamiento?

Los niños pueden responder al estrés de diferentes maneras, como estar más afectuosos, ansiosos, retraídos, enojados o agitados. Puede parecer que retroceden en su desarrollo, por ejemplo, comienzan a mojar la cama nuevamente, o no pueden hacer tareas que habían podido hacer antes de la crisis.

Puede hacer una gran diferencia en la capacidad de los niños para hacer frente a los cambios si somos capaces de ser de apoyo y tranquilizadores y ayudar a nuestros hijos a sentirse seguros. A menudo pueden comunicar sus sentimientos a través de su comportamiento, por lo que es bueno estar alerta a cualquier cambio o patrón.

### Para reflexionar

¿Qué estrategias has encontrado para ayudar a tu hijo a mantenerse tranquilo, sentirse seguro y respaldado durante este período?

¡Estas son excelentes ideas! Aquí tienes algunos consejos adicionales:

- Dedicar más tiempo y atención a tus hijos.
- Apóyalo en su aprendizaje.
- Escucha a tus hijos y comunícate con ellos de manera amable.



- Crea oportunidades para que los niños jueguen y se relajen. Incluso en momentos de pérdida, conflicto o crisis, tomarse 5 minutos para jugar en familia puede contribuir en gran medida a restaurar la esperanza y la estabilidad.
- En nuevas circunstancias familiares, como después de perder a un ser querido o en un nuevo hogar, trata de encontrar tiempo para que los niños participen en actividades familiares que disfrutaban antes de la pérdida o la crisis. Esto podría incluir pasatiempos como deportes, música o arte que solían amar o juegos que disfrutaban.
- Mantén rutinas y horarios regulares tanto como sea posible. Incluso mantener rutinas simples por la mañana (desayunar, vestirse, cepillarse los dientes) y por la noche (bañarse, ponerse la pijama, cepillarse los dientes, leer cuentos, orar y apagar las luces) puede ayudar a crear una sensación de normalidad.
- Bríndale a tus niños información clara sobre lo que está sucediendo y sobre tus planes para los próximos días o semanas, y responde sus preguntas honestamente y con sensibilidad.
- Felicita a tu niño todos los días por algo bueno que haya hecho.
- En entornos más estables: ¿Podrían crear un cuadro con caras que muestren diferentes sentimientos y luego mostrarlas para que indique con cuál se identifican cada día?
- En escenarios de crisis/transición, establecidos o desplazados: ¿Cómo podrías dar 5 minutos de tu tiempo para escuchar a tu niño cada día?

## Cierre

¿Qué planeas hacer esta semana para cuidarte y ayudar a tus hijos a lidiar con sus emociones?

*(Algunas ideas pueden ser: Tomar más tiempo para mí / Hablar sobre mis sentimientos / Ejercicio de respiración / Hablar con los niños sobre cómo se sienten / Crear un cuadro de sentimientos).*

## Evaluación

¡Estamos muy contentos de que hayas participado en Crianza con Esperanza! Tus respuestas a algunas preguntas breves nos ayudarán a servir a muchas otras personas que están pasando por una crisis en todo el mundo. Todas las respuestas son 100% anónimas. Gracias por Tus respuestas.

## Poniéndolo en práctica esta semana

Piensen en cómo pueden decirse unos a otros cómo se sienten todos los días en casa:

- Apoyarlo en su aprendizaje.

## Esto termina la Sesión 8 y este Crianza con Esperanza. Gracias por tu participación.

Esperamos escuchar cómo estas sesiones te ayudaron a ti y a tu familia a continuar con su proceso de adaptación y su progreso. Encontrarás una breve guía de discusión que sigue a esta sesión e incluye preguntas opcionales para ayudarte a hablar con tus propios hijos o con otros niños sobre cómo les está yendo.



## SESIÓN 8

# HERRAMIENTAS ADICIONALES PARA APOYAR A LOS NIÑOS

Las siguientes herramientas están diseñadas para padres, cuidadores o amigos de confianza que deseen utilizarlas con niños en diferentes entornos. Encontrarás los siguientes símbolos, los cuales indican si la herramienta es apropiada para niños en zonas de conflicto/desastre en tiempo real, niños desplazados o aquellos que se encuentran establecidos.



**En conflicto/  
desastre**



**Desplazado**



**Establecido**

En la herramienta, encontrarás las palabras “padre” y “padres”. Si eres padre o cuidador, y estás aplicando esta herramienta con tu propio hijo, puedes sustituir las palabras “padre” o “padres” y decir “yo” y “nosotros”, en su lugar. Estas son las herramientas incluidas:

- Aprendiendo juntos todos los días.
- Actividades en mi día.
- Hablar con los niños sobre los sentimientos y las emociones.

## Aprendiendo juntos todos los días



### Actividad para jugar con el niño

Pídele al niño que te cuente cuál sería su día perfecto en casa. ¿Qué harían al despertar, qué desayunarían, qué actividades harían durante el día? Intenta obtener tantos detalles como sea posible.

*¡También prepárate para compartir tu idea de un día perfecto!*

*En un entorno grupal, los niños podrían trabajar en parejas para crear su día perfecto y compartirlo con el grupo. O, para un juego, podría tener diferentes actividades diarias en hojas de papel, que los niños deben organizar*

*en el orden correcto lo más rápido posible (por ejemplo, despertarse, desayunar, jugar, leer, acostarse, etc.).*

Explica que hoy veremos cómo podemos seguir aprendiendo incluso cuando estamos en casa, y cómo podemos disfrutar de nuestro tiempo junto con nuestra familia.

### Aprendiendo donde quiera que esté

Muchos niños afectados por esta crisis/transición han tenido que dejar de asistir a la escuela durante este período, están tratando de aprender en línea o están asistiendo a una escuela en un lugar nuevo. Puede resultar difícil cuando las cosas cambian y se vuelven inciertas, pero no deberíamos sentirnos mal si no podemos concentrarnos o enfocarnos tan bien como solíamos hacerlo. No debemos detener nuestro aprendizaje solo porque no estamos en la escuela o nos encontramos en un lugar nuevo.



## Para la reflexión con el niño

- Si no estás en la escuela
  - › ¿Cómo has estado aprendiendo si no has estado en la escuela?
  - › ¿Qué extrañas más de la escuela?
  - › Si pasas más tiempo en casa, ¿consideras que esto es algo positivo o negativo? ¿Por qué?
- Si estás en la escuela,
  - › ¿Quién te está ayudando a seguir aprendiendo?
  - › ¿Cómo te está yendo?
  - › ¿Puedes pensar en algo que aprendiste durante el último mes?
  - › ¿Cómo son tus padres u otros adultos en el hogar? ¿Te ayudan a aprender?

¡Es genial que todavía estés aprendiendo! Aun cuando crees que no lo estás haciendo, hay muchas maneras en que aprendemos, aparte de hacer el trabajo escolar. Cuando hacemos cosas con nuestra familia, ayudando con las tareas domésticas o ayudando a un hermano o hermana a aprender, ¡estamos aprendiendo! Y cuando jugamos o nos divertimos juntos, también estamos aprendiendo habilidades como cómo resolver problemas y cómo trabajar juntos.

## Para la reflexión de los padres con el niño

Estas son algunas formas en que podemos pedirles a nuestros padres que participen en nuestro aprendizaje con nosotros:

- Compartir su trabajo escolar con ellos y explicar qué tú también tienes una obligación laboral cada día.
- Trabajar juntos, escribir una historia, dibujar, cantar una canción o leer un libro juntos.
- Preguntar a los niños si desean hacer algo juntos, como aprender a cocinar la comida favorita, o aprender a coser, pintar, construir o reparar algo.

## Actividades en mi día



### Para la reflexión con el niño

¿Cuál es tu día favorito de la semana en casa?  
¿Por qué?

*(Si los niños están en un entorno de conflicto o desastre o en desplazamiento, puedes preguntarles sobre su día favorito de la semana antes de la pérdida o que comenzara el conflicto.)*

Especialmente cuando pasamos nuestro tiempo en un lugar nuevo, muchas cosas están cambiando, puede ser bueno si planeamos tener diferentes actividades en nuestro día para ayudarnos a mantenernos saludables.

### Para reflexionar con el niño

¿Qué actividades crees que es importante hacer todos los días?

Por ejemplo:

- Hacer ejercicio y estar activo (¡incluso adentro!)
- Aprendizaje o tareas escolares.
- Dormir lo suficiente.
- Tiempo en familia.
- Comer comidas saludables.
- Tiempo afuera (si podemos).
- Jugar y divertirse.

*En un entorno en persona o en grupo, los niños podrían imitar o representar las diferentes actividades para que otros las adivinen.*

### Para la reflexión con el niño

- ¿Cuáles de esas actividades haces todos los días?
- ¿Cuál te gustaría hacer más (¡o menos!)?

Es importante que tengamos comunicación en familia y trabajemos juntos para planificar nuestras actividades diarias. Si aún no tienes un horario establecido, podrías considerar preguntarles a tus padres si te permiten crear uno.



## Resumen: ¿Qué podemos hacer juntos esta semana?

### Para la reflexión con el niño

¿Qué vas a hacer esta semana para aprender junto a tus padres o para añadir una actividad a tus días? Algunas ideas podrían ser: hablar con un padre sobre las tareas de la escuela, pedirles que lean, escriban, dibujen o canten juntos, pedir que te enseñen una habilidad o conversar sobre la rutina diaria.

## Hablar con los niños sobre los sentimientos y las emociones



### Inicio del momento juntos

Comienza con tus preguntas de control:

- ¿Qué fue lo mejor de esta semana?
- ¿Qué fue lo más divertido de esta semana?
- ¿Qué fue lo más difícil de esta semana?

Recuérdale al niño que están hablando sobre cómo le está yendo, dándole la oportunidad de hablar y compartir cómo se siente, y compartiendo ideas que pueden ayudarte a ti y a tu familia.

### Mis sentimientos y emociones

Algunas de las actividades de esta herramienta han sido creadas con base en herramientas anteriores de Crianza con Esperanza. Puede ser de utilidad revisar este tipo de prácticas para ver cómo nos están ayudando y para recordarnos que sigamos practicando este tipo de herramientas para afrontar el duelo. También encontrarás sugerencias adicionales sobre cómo utilizar de forma creativa las actividades de carácter individual o grupal. .

### Para reflexionar con el niño

¿Cómo te sientes hoy?

Explica que comenzarás con un juego rápido sobre nuestros sentimientos. Tú dices un sentimiento (ej. “asustado”, “feliz”) y el niño debe decir rápidamente algo que lo haga sentir así.

Por ejemplo: “Miedo” – “¡Arañas!”, “Feliz” – “cuando mi equipo deportivo gana una competencia”

Menciona algo que te haga sentir:

- Feliz
- Emocionado
- Sorprendido
- Aburrido

¡Deja que el niño también te haga algunas de estas preguntas y da tus respuestas! Explica que hoy veremos cómo podemos reconocer nuestros sentimientos y qué hacer cuando tenemos sentimientos difíciles.

*En una sesión grupal, o como opción adicional para practicar este juego con tu niño, puedes escribir diferentes sentimientos en hojas de papel y distribuirlas en la habitación. Luego, describe una situación y el niño debe correr hacia la hoja que exprese cómo lo hace sentir esa situación.*

## ¿Cómo me siento?

### Para reflexionar con el niño

- ¿Puedes pensar en algo que haya sucedido esta semana y te hizo sentir bien?
- ¿Qué fue y qué sentimientos tuviste? (por ejemplo, se sintió feliz, emocionado, alegre) (Prepárate para compartir tu propio ejemplo primero, si es necesario).
- ¿Puedes pensar en algo que te haya hecho sentir mal?
- ¿Qué fue y qué sentimientos tuviste? (por ejemplo, te sentiste triste, enojado, aburrido, preocupado, asustado)

*(Prepárate para compartir tu propio ejemplo primero, si es necesario).*

Es normal tener sentimientos difíciles cuando atravesamos un momento difícil o confuso, o cuando muchas cosas están cambiando a nuestro alrededor.

Podemos:



- Sentirnos más preocupados.
- No querer estar lejos de nuestra familia.
- No querer hablar con la gente o jugar.
- Estar más enojado.
- No ser capaces de quedarnos quietos y concentrarnos.
- Hacer cosas que hacíamos cuando éramos más jóvenes como mojar la cama, u olvidar cosas que habíamos aprendido.
- Sentirnos asustados de lo que pudiera suceder.

Esto es totalmente normal y está bien: todos nuestros sentimientos son nuestros y no debemos sentirnos mal por tenerlos. Es bueno hablar de cómo nos sentimos para que los demás puedan ayudarnos y entendernos mejor. A veces puede ser difícil decir cómo nos sentimos.

### Para reflexionar con el niño

¿Puedes pensar en algunas maneras para compartir nuestros sentimientos con nuestra familia?

A veces puede ser difícil usar palabras para expresar cómo nos sentimos. Estas son algunas actividades que pueden ayudar a tu niño a expresar sus sentimientos.

**Actividad 1:** Pregúntale a tu niño qué sonido haría un auto cuando es un auto feliz. El niño debe crear el sonido, y tú lo repites y le preguntas si está de acuerdo en que este es un sonido de carro feliz. Luego, pregúntale al niño qué sonido podría hacer un automóvil si comienza a enfadarse. Cuando el niño haga el sonido, repítelo y pregúntale si es el sonido de un auto que se está enfadando. Repite este proceso con otros sentimientos, como la ira. Luego puedes preguntarle regularmente: “¿Cómo anda tu auto hoy?” (*También puedes usar los sonidos del animal favorito del niño, sonidos musicales o aplausos*).

Algunos ejemplos de sentimientos que tu niño puede expresar son tristeza, alegría, miedo, aburrimiento, preocupación, enojo, sorpresa u otros.

**Actividad 2:** Recorta varias siluetas de un niño y deja las caras en blanco. Ten un sobre para cada niño con su nombre. El niño puede elegir una forma y dibujar una cara en ella para mostrar cómo se siente. Luego colocarán la forma en su sobre, dejando la cabeza hacia afuera. Esto le da al padre/cuidador la oportunidad de hablar con su niño sobre cómo se siente. El niño puede elegir una nueva forma y dibujar una cara diferente en cualquier momento del día, para mostrar cuándo cambian sus sentimientos.

Si no hay papel disponible, esta actividad se puede hacer mediante un juego. Le pides al niño que dibuje la cara de sentimiento en tu espalda con el dedo y luego adivinas qué era. Ahora túrnense y dibuja la cara de sus sentimientos en la espalda del niño y pídeles que adivinen. Luego di: “¡Estoy muy orgulloso de ti! ¡Estamos aprendiendo juntos a hablar sobre nuestros sentimientos!”.

*En sesiones grupales o individuales, pueden crear siluetas de niños juntos para que se las lleven a su casa y jueguen con sus familias.*

## ¿Qué puedo hacer con mis sentimientos?

### Para reflexionar con el niño

¿Qué sueles hacer cuando tienes un sentimiento difícil (como el que mencionaste antes) o cuando te sientes preocupado o asustado?

Es genial si podemos adelantarnos y pensamos en algunas ideas de actividades que podemos hacer cuando nos sentimos tristes, preocupados o molestos. Así estaremos listos para actuar y ayudarnos a nosotros mismos a sentirnos mejor.

### Para reflexionar con el niño

¿Qué cosas podrían ayudarte cuando tengas un sentimiento difícil?

Estas son algunas ideas (si las necesitas):

- Hablar acerca de sus preocupaciones con sus padres, un amigo, o alguien de confianza.





- Escribir sus sentimientos.
- Hacer algún ejercicio que disfrute.
- Escuchar música, bailar, o cantar.
- Hacer algo que le haga reír.
- Practicar un juego con su familia.
- Dibujar una imagen de cómo se siente.
- Para sentimientos difíciles puede dibujarlos o escribirlos, luego arrugar el papel y botarlo.

## Cierre: ¿Qué podemos hacer juntos esta semana?

### Para reflexionar con el niño

- ¿Qué puedes hacer esta semana para ayudarte a ti y a tu familia a compartir sus sentimientos -- tanto los positivos, como los difíciles?
- ¿Qué harás esta semana si te sientes triste/ asustado/preocupado/enfadado?

*(Algunas ideas pueden ser: Hacer un cuadro de sentimientos con mi familia / Hablar con alguien sobre mis sentimientos / Probar algo nuevo si me siento triste o molesto).*

*Esto concluye la herramienta “Hablando con los niños acerca de Sentimientos y Emociones”. ¡Esperamos saber cómo te fue!*

# APÉNDICE: MÁS APRENDIZAJE PARA USTED, EL FACILITADOR DE CRIANZA CON ESPERANZA

## Salvaguardando nuestra esperanza

### Mantener la esperanza mientras apoyamos a otros en su trauma

Hablamos mucho sobre el trauma en crianza con esperanza y queremos brindarle, como facilitador, herramientas para salvaguardar su propia esperanza, así como una mayor comprensión de cómo el trauma de otros puede afectarnos a nosotros, a nuestros hijos, parejas/cónyuges, y otros. En la siguiente sección, proporcionamos información sobre cómo podemos pasar del desánimo de la 'fatiga por compasión' a la esperanza de la 'satisfacción por compasión'.

### EL DESAFÍO:

#### Tept y fatiga por compasión

Después que una persona experimenta directamente un evento traumático, como un conflicto, un asalto o una amenaza contra su vida, puede desarrollar una reacción llamada trastorno de estrés postraumático (TEPT). Algunos de los participantes de Crianza con Esperanza, así como sus parejas/cónyuges o hijos, pueden estar experimentando TEPT o síntomas similares. Los síntomas del TEPT 34 incluyen:

- Volver a experimentar el trauma a través de flashbacks, pesadillas, recuerdos intrusivos y reacciones emocionales y físicas exageradas; desencadenantes que recuerdan a la persona del trauma.
- Entumecimiento emocional: una sensación de desapego, falta de emociones (especialmente las positivas), pérdida de interés en las actividades
- Evitación: evitar actividades, personas o lugares que le recuerden a la persona el trauma
- Aumento de la excitación: dificultad para dormir y concentrarse, irritabilidad, hipervigilancia (estar en guardia) y sobresaltarse fácilmente.

#### Desencadenantes

Todos hemos experimentado el poder de un recuerdo inesperado: un olor familiar te transporta a unas vacaciones de la infancia, o un lugar especial envía una ráfaga de recuerdos de tu primer beso. Para aquellos que viven con TEPT la liberación repentina de recuerdos puede hacer que su mente regrese al evento traumático, incluso causando una respuesta física o emocional similar a la que experimentaron en ese momento.



Aprender a manejar los desencadenantes es una parte importante de la recuperación del trauma y encontrar esperanza.

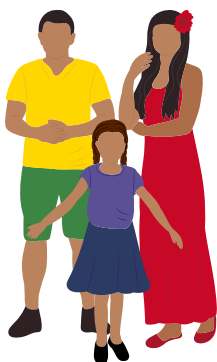
Un desencadenante es una persona, lugar, sentimiento o cosa que provoca una respuesta de estrés, ya sea física o emocional, basada en un trauma pasado. Los desencadenantes internos incluyen ira, recuerdos, soledad, sentirse abandonado, tristeza, frustración, ansiedad, tensión, sentirse fuera de control y dolor. Los desencadenantes externos incluyen la ruptura o el final de una relación; noticias, aniversarios, olores, lugares específicos, presenciar otro accidente o evento similar, vacaciones y discusiones. (Consulte la Sesión 8 para obtener más información sobre este tema)

### **Fatiga de la compasión**

Pero, ¿cómo podría afectarle el trauma a usted, como facilitador de Crianza con Esperanza? El estrés traumático secundario (STS, por sus siglas en inglés) es cuando un facilitador desarrolla síntomas de trauma después de una exposición indirecta al trauma, como hablar con los sobrevivientes y escuchar sus historias. Otro nombre para esto es fatiga por compasión. Como facilitador de Crianza con Esperanza, usted se enfrenta cara a cara con los traumas experimentados por sus participantes. Queremos equiparlo con el conocimiento para identificar si está experimentando fatiga por compasión y saber cómo responder a esto en su propia vida. ¡Tu salud mental es de gran importancia para nosotros! Queremos asegurarnos de que se está cuidando a sí mismo y salvaguardando su propia esperanza.

A continuación, se muestra una lista parcial de los síntomas de la fatiga por compasión. Estos son algunos de los mismos síntomas experimentados por la persona que ha sido víctima directa de un trauma.

- Emocional: ira, tristeza, duelo prolongado, ansiedad, cambios en los sentimientos de seguridad
- Físico: dolores de cabeza, de estómago, de espalda, agotamiento, dificultad para dormir, comer en exceso
- Personal: autoaislamiento, cinismo, cambios de humor, irritabilidad, cuestionamiento de la religión/fe
- Interpersonal: dificultad para manejar los límites, ansiedad por sus hijos, desconexión de compañeros de trabajo, cónyuge/pareja o seres queridos
- Desencadenantes: ver personas, películas o libros que le recuerdan el evento
- Vuelva ahora a su sugerencia de cuidado personal de la sesión 8 para recordar cómo identificar y responder a sus propios factores desencadenantes.



### **LA SOLUCIÓN:**

#### **Construir esperanza y compasión satisfacción**

Compasión y satisfacción son los sentimientos positivos que recibimos al brindar atención, y es un beneficio para usted como facilitador de brindarle ayuda a otras personas que están sufriendo. Tiene que ver con las relaciones positivas con sus compañeros de trabajo, los miembros del

grupo y la comunidad, y la conciencia de que su trabajo es significativo y sanador para los demás. Con el tiempo, muchas personas que trabajan con sobrevivientes de traumas desarrollan una mayor sensación de fortaleza, autoconocimiento, confianza, significado, espiritualidad, conexión con los demás, esperanza y mayor resiliencia.

## Construyendo esperanza a través de estrategias de “calma”

La palabra “somático” significa relacionado con el cuerpo. La ansiedad somática ocurre cuando experimentamos síntomas de ansiedad en nuestro cuerpo físico. La ansiedad somática es común cuando se trabaja con personas que han experimentado crisis, estrés tóxico y/o trauma.

A continuación, se presentan algunos ejercicios relajantes para nuestro cuerpo. (También proporcionamos ejercicios en las notas del facilitador para cada sesión, especialmente la sesión 3).

- **Respiración abdominal** — La respiración abdominal le dice a nuestro cuerpo y a nuestro cerebro que todo está bien y que no estamos en peligro. Esto reduce las hormonas del estrés y disminuye nuestro ritmo cardíaco, aliviando nuestra ansiedad.

Para practicar la respiración abdominal, siéntate cómodamente y pon una mano sobre tu estómago y otra sobre tu pecho. Respira lenta y profundamente para que se levante la mano que está sobre tu estómago, no la que está sobre tu pecho. Se necesita práctica, así que trate de encontrar uno o dos minutos varias veces al día para respirar con el vientre. Si espera hasta estar ansioso, no obtendrá los mejores resultados. Practique cuando no esté ansioso para que funcione cuando lo necesite.

- **Relaja tus músculos** — Tensa y relaja los grupos musculares de todo el cuerpo. Es posible que desee comenzar con los dedos de los pies, luego con todo el pie, luego con la pierna, etc. Ir ascendiendo por el cuerpo, tensando y relajando alternativamente, puede funcionar de manera efectiva y rápida en sus síntomas físicos.

## Construyendo esperanza mediante su diario de gratitud



¿De qué sirve la gratitud? Múltiples estudios han demostrado que las personas experimentan grandes beneficios al cultivar la gratitud. Los participantes en estos estudios mantuvieron un “diario de gratitud”, en el que registraron regularmente las cosas por las que estaban agradecidos. Los diarios de gratitud y otras prácticas de gratitud a menudo parecen tan simples y básicas y, sin embargo, los resultados han sido abrumadores. Algunos de los beneficios incluyen:

**Físico:** sistemas inmunológicos más fuertes; Menos molesto por dolores y molestias;

- Presión sanguínea baja;
- Hacer más ejercicio y cuidar mejor su salud;
- Duerma más tiempo y siéntase más renovado al despertar

**Psicológico:** Mayores niveles de emociones positivas; Más alerta, vivo y despierto;

- Más alegría y placer;
- Más ESPERANZA y felicidad

**Social:** más servicial, generoso y compasivo; más indulgente;

- Más saliente, conectarse con otras personas.
- Sentirse menos solo y aislado.

Los beneficios sociales son especialmente significativos aquí porque, después de todo, la gratitud es una emoción social. Es una emoción que fortalece las relaciones, porque requiere que veamos cómo otras personas nos han apoyado y afirmado. La gratitud también puede ser una emoción interna ligada a la fe en Dios, para quien ve cómo ha sido sostenido y afirmado por su fe en Dios o en un ser superior.

La gratitud puede tener un efecto transformador en tu vida y en la vida de otras personas con las que te encuentras. Aquí hay varias razones importantes:

1. ¡La gratitud nos permite celebrar el presente!
2. ¡La gratitud bloquea las emociones tóxicas y negativas!
3. ¡Las personas agradecidas son más resistentes al estrés!
4. Las personas agradecidas tienen un mayor sentido de autoestima.

## Construyendo esperanza al fortalecer su sistema nervioso

Comprender un poco acerca de cómo funciona su sistema nervioso puede ayudarlo a tomar medidas para fortalecer su esperanza. Dos partes importantes de su sistema nervioso son los sistemas simpático y parasimpático. Ambas partes son esenciales para nuestra supervivencia. Cuando estos sistemas funcionan de manera saludable, lo mantienen seguro, saludable y tranquilo.

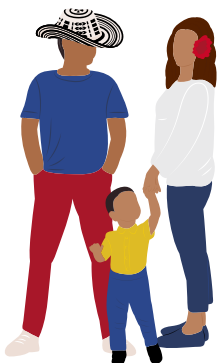


Su sistema simpático reconoce el peligro potencial y le dice a su cuerpo cuándo es el momento de “luchar”, “huir” o “congelarse”. En otras palabras, este sistema prepara el cuerpo para la actividad física extenuante, como huir o luchar contra un atacante. Cuando el cerebro le dice a su cuerpo que está en peligro incluso después de que la amenaza haya pasado, lo que puede suceder después de un trauma, su cuerpo funcionará en modo de lucha, huida o congelación durante demasiado tiempo, y esto puede tener un impacto negativo en su salud.

Su sistema parasimpático lleva su cuerpo a un estado de calma y le permite descansar, relajarse y repararse a sí mismo. El nervio vago es el conjunto principal de nervios de su sistema nervioso parasimpático, el sistema de “descanso, relajación y reparación”. El nervio vago es el superpoder del cuerpo y contrarresta su sistema de lucha/huida/congelación. Así es como desarrolla una respuesta saludable al estrés y se vuelve resistente, para que tenga una mejor regulación emocional, una mayor conexión, una esperanza más fuerte y una mejor salud física. Eres más capaz de superar traumas y problemas y es más probable que tengas éxito en la vida. Entonces, ¿cómo fortaleces o estimulas tu nervio vago?

¡El nervio vago se activa cuando estás sintiendo compasión y empatía! A continuación (y en la sesión 6) hay algunas actividades divertidas para estimular el nervio vago:

1. Respiración: respiración diafragmática o abdominal.
2. Conexión: a la comunidad y la pertenencia te ayudan a sentirte seguro y protegido. Cuando estás conectado, estás más tranquilo y más positivo. ¡Agrega a tu diario cómo te mantienes conectado con tu comunidad!
3. Reflejo de buceo: para estimular el reflejo de buceo, necesita exposición al frío. Puedes mojarla la cara con agua fría o poner en una bolsa ziploc con cubitos de hielo y ponértela sobre la cara.
4. Tararear, cantar o hacer gárgaras: simplemente cante para sentirse mejor o haga gárgaras si lo prefiere.
5. Probióticos: las bacterias intestinales saludables activan el nervio vago y mejoran la función cerebral.
6. Ácidos grasos omega 3: puede obtenerlos del aceite de pescado o, si es vegano, puede encontrarlos en las semillas de chía, la linaza, el aceite de semilla de cáñamo y las nueces.
7. Atención plena y meditación/visualizaciones: la atención plena en general es una forma de activar el nervio vago. Estar presente te centra.
8. Ejercicios de yoga: los ejercicios de yoga ayudan con la digestión, el flujo sanguíneo y más.
9. Diálogo interno positivo: revise la sección de diálogo interno en los materiales de Crianza con Esperanza



## Construyendo esperanza a través de la risa: la mejor medicina

La risa en realidad crea cambios físicos en el cuerpo, lo que conduce a beneficios tanto a corto como a largo plazo, y lo más importante para

nuestros propósitos: la risa ayuda a fortalecer la esperanza. Estos son algunos de los principales beneficios de la risa:

### Beneficios a corto plazo

- Estimula los órganos. La risa mejora la entrada de aire, estimula el corazón, los pulmones y los músculos y aumenta la liberación de hormonas saludables del cerebro.
- Activa y alivia tu respuesta al estrés. Cuando te ríes, tu respuesta al estrés primero se activa y luego se relaja, lo que puede aumentar tu frecuencia cardíaca y tu presión arterial.
- Calma la tensión. La risa puede estimular la circulación sanguínea y ayudar a que los músculos se relajen, lo que puede reducir algunos síntomas de estrés.

### Efectos a largo plazo

- Mejora tu sistema inmunológico.
- Alivia el dolor.
- Aumenta la satisfacción personal.
- Te ayuda a conectarte con otras personas.
- Mejora tu estado de ánimo.
- Ya sea que pase la tarde viendo videos ridículos de animales en YouTube, almorzando con su amigo más divertido o encontrando humor en los desafíos diarios que enfrenta, recuerde que una carcajada contribuirá en gran medida a mejorar su estado de ánimo y mantenerlo saludable.





# PARENTING WITH HOPE



Universidad de Sucre



Imperial College  
London

