

Programa 2x1, Recuperación Emocional



**MANUAL PARA LA CAPACITACIÓN
DE CAPACITADORES**



Programa 2x1, Recuperación Emocional



MANUAL PARA LA CAPACITACIÓN
DE CAPACITADORES

Créditos Manual del Capacitador

• **Trabajo de Campo**

Edgard Bellido, Tania Rojas

• **Textos**

José Luis Encinas

• **Corrección de Estilo**

Miguel Arenas

• **Coordinación y Supervisión**

Área de Comunicaciones Programa de Cooperación UNICEF PERU

Depósito Legal: 1501412002-1176



ÍNDICE

⊗ Presentación	2
⊗ Introducción	3
⊗ Los derechos de las niñas, niños y adolescentes	4
⊗ Jugar ahora y jugar siempre: metodología para la recuperación	5
⊗ El Taller de Capacitación	6
1. Primera Jornada	7
• Propuesta	7
• Objetivo del Día	7
• Meta	7
• Actividades:	
Actividad 1: Conociéndonos "Tu Tarjeta Personal"	7
Actividad 2: Pegando las rodillas (juego)	8
Actividad 3: Compartiendo expectativas "Telaraña de manos y brazos"	9
Actividad 4: El refrigerio: pautas y reflexiones	10
Actividad 5: Orientación y reglas de convivencia	11
Actividad 6: La pega manca (juego)	12
Actividad 7: Espacio individual y colectivo	12
Actividad 8: Creación de Confianza	13
Actividad 9: El juego del rumor	15
Actividad 10: Comunicación en una o dos direcciones	15
Actividad 11: Observación y escucha activa	16
Actividad 12: Evaluación del día	17
2. Primera Lectura: Problemas Emocionales en una Situación de Emergencia "No dejar para mañana" (Incluye preguntas de autoevaluación)	19

Contenido

- 1- Problemas que pueden ser detectados por las familias y la comunidad.
- 2- Problemas que deben ser tratados por especialistas en forma inmediata.
- 3- Problemas que pueden ser detectados por los adolescentes del programa.

3. Segunda Jornada 21

- Propuesta 21
- Objetivo del Día 21
- Meta 21
- Actividades:
- Actividad 13: Pasado Presente Futuro 21
- Actividad 14: Conducir un auto: apoyo mutuo 22
- Actividad 15: La Mochila de Recuperación Emocional 23
- Actividad 16: Ensayo de uso con la Mochila 24
- Actividad 17: Juego de disipación "Inquilino-Casa-Terremoto" 24
- Actividad 18: Los Cuentos 25
- Actividad 19: Creación de canciones y carteles 26
- Actividad 20: Evaluación del Día 27
- Actividad 21: Compromiso Colectivo y Clausura "El Círculo de las Velas" 27

4. Segunda Lectura: La familia y la comunidad como espacios para el desarrollo emocional de niñas, niños y adolescentes (Incluye preguntas de autoevaluación) 29

Contenido

- 1- Familia y desarrollo emocional
- 2- Familia, comunicación y autoestima
- 3- Familia y comunidad: las relaciones cotidianas con los niños y adolescentes.

PRESENTACIÓN

El Programa 2x1 promueve la participación de adolescentes escolares en actividades educativas destinadas a sostener a las niñas y niños en el desarrollo de sus habilidades sociales, comunicacionales y de aprendizaje. Fue iniciado en 1996 por la Dirección Nacional de Educación Inicial y Primaria del Ministerio de Educación, contando para ello con el apoyo técnico del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF PERU).

El Programa «Recuperación Emocional» constituye una aplicación de la propuesta metodológica de 2x1 para dar soporte a la niñez cuando ocurren situaciones de emergencia como terremotos, inundaciones u otros desastres y conflictos graves. Comprende intervenciones dirigidas a aprovechar las oportunidades de desarrollo que se presentan en las niñas y niños víctimas de tales situaciones, a fin de revertir el miedo y el sufrimiento experimentado. De esta manera se busca aumentar su autoconfianza y ayudarlos a relacionarse con sus pares, así como con familiares y otras personas de su entorno.

Al producirse el terremoto de junio del año pasado en el sur del Perú, la experiencia de 2x1 y otras desarrolladas por UNICEF en apoyo de las niñas y niños en situación de emergencia, permitieron

desarrollar la metodología y contenidos del presente Manual de Capacitador. En muchos aspectos es resultado de las lecciones aprendidas durante la capacitación de adolescentes en las localidades de Arequipa y Moquegua que resultaron gravemente afectadas por dicho sismo.

El rol del monitor que capacita a los voluntarios del Programa 2 «Recuperación Emocional» es de primera importancia y merece todo el reconocimiento. Con las actividades de este Manual podrá preparar a los adolescentes para que estén en condiciones de dar soporte afectivo a las niñas y niños impactados por dichas emergencias. A su vez, cumpliendo esta relevante tarea, los adolescentes verán reforzada su autoestima al sentirse más valorados por su familia, autoridades y compañeros de escuela.

Además de un oportuno material de capacitación, el presente texto es una invitación a recuperar el valor de las relaciones humanas sanas y respetuosas de los derechos de las personas. Es indispensable recuperar el sentido de la alegría y hacer valer el derecho de las niñas, niños y adolescentes a vivir en un mundo amigable que los acoja y los reconozca como lo más valioso que tenemos.



Ann-Lis Svensson
Representante de UNICEF - PERU

INTRODUCCIÓN

La «*Recuperación Emocional*» es una intervención dirigida a afrontar los vacíos que puedan presentarse en el proceso de maduración de los niños perturbados por el miedo y sufrimiento que ocasionan los desastres naturales y otros conflictos graves, afectando su capacidad para aprender, para confiar en sí mismo y para relacionarse con sus pares y personas cercanas de la escuela, la familia y la comunidad.

Mediante 2x1, la confusión del niño es atendida por adolescentes voluntarios de 13 a 17 años de edad, quienes son capaces de conducir las sesiones de recuperación y hacer frente al desconcierto que provocan las emergencias, previamente capacitados por los monitores del Programa (en su mayoría estudiantes universitarios y profesionales jóvenes), a quienes se dirigen los contenidos y actividades del presente *Manual del Capacitador*.

Otra dimensión del Programa 2x1 es su efecto beneficioso en los mismos adolescentes voluntarios, pues al hacerse cargo de esta crucial tarea se sienten útiles y a la vez valorados por la sociedad. Es decir, el proceso mismo de intervenir constituye una experiencia reparadora también para el propio adolescente. Su convocatoria fortalece su legítimo anhelo de participación ciudadana, sobre todo en contextos de emergencia donde se saben aliados principales del Programa, de la escuela y de su comunidad.

El aprendizaje más importante para ellos consiste en desafiar su natural sentido del momento y de las satisfacciones inmediatas, para conectarse con las vivencias y emociones de otros adolescentes y niños de su localidad. De esta manera, a la vez que refuerzan la autoestima aprenden a sentir aprecio y respeto por otros seres humanos, así como a disfrutar de la vida, la libertad y la alegría como derechos propios de la existencia.



LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

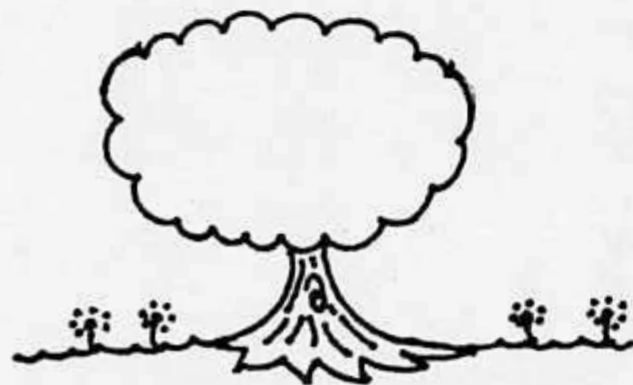
Hoy existe concordancia en que el niño y el adolescente son personas con prerrogativas propias. Así universalmente se acepta que la niña y el niño tienen derecho a:

- seguridad y protección
- conservar su integridad corporal y psicológica
- poseer una identidad propia
- disfrutar de alimentación y vivienda adecuadas
- educarse y acceder a un porvenir digno

Estos puntos pueden resumirse en el derecho que tienen las niñas, niños y adolescentes a alcanzar un desarrollo emocional pleno, a fin de realizarse integralmente como seres humanos, según lo establece la Convención Internacional de los Derechos del Niño adoptada por las Naciones Unidas en 1989.

En 1992, las leyes e instituciones públicas de nuestro país se adecúan a los principios de la Convención, al aprobarse el Código de los Niños y Adolescentes que establece, entre otras acciones, un ente rector para coordinar y supervisar el apoyo a la niñez y que crea las Defensorías del Niño y del Adolescente. Ya en 1997 el Poder Ejecutivo aprueba e inicia el Plan Nacional de Acción por la Infancia, con propósito de velar en la práctica por los derechos de ese sector.

Centrado en tal enfoque, el Programa 2x1 aúna a niñas, niños y adolescentes en la defensa de sus derechos, particularmente en tener un sano y completo crecimiento emocional.



JUGAR AHORA Y JUGAR SIEMPRE: METODOLOGIA PARA LA RECUPERACIÓN

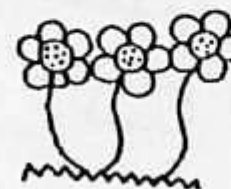
El Programa 2x1 «*Recuperación Emocional*» basa su metodología en la realización de juegos guiados por los adolescentes voluntarios para las niñas y niños afectados por las emergencias, durante encuentros donde canalizan sus emociones y contrarrestan el impacto producido por los desastres naturales y otras situaciones graves.

Además de vivir momentos agradables y entretenidos, el juego ayuda a que los niños nos muestren cómo son sus relaciones con la familia, la escuela y la comunidad, pero sobre todo permite que nos expresen sus temores y recreen su experiencia ante la conmoción. De esta modo el juego en los niños es una herramienta útil para hacer frente a los efectos del síndrome de *estrés post traumático*, que suele aparecer tras los eventos bruscos y dolorosos.

Diversas corrientes pedagógicas coinciden en señalar que el juego es fundamental para los niños, pues a través de él encauzan sus primeras emociones y desarrollan la conciencia de sí mismos, a la vez que fortalecen sus relaciones con las demás personas y logran su cabal inserción en los contextos sociales. El juego es la parte central de la propuesta de «*Recuperación Emocional*» por cuatro razones importantes:

- El juego es un derecho humano esencial para que las niñas y niños crezcan sanos y emocionalmente fuertes, y es el mejor camino para aprender a relacionarse con otros niños, dar y recibir afecto, seguir reglas, usar la imaginación y compartir experiencias.

- El juego funciona como un recuperador de la memoria emocional frente a situaciones de desastre porque las niñas y niños van relacionando e integrando sus vivencias y experiencias. Consiguen ello en la medida que representan a través del juego aquello que vivieron en el pasado inmediato o lejano.
- El juego funciona como un narrador de experiencias emocionales frente a desastres o episodios de violencia, porque ayuda a contar y compartir durante la situación simulada las relaciones y circunstancias cotidianas con la familia, la escuela, los grupos de pares. El juego es un excelente narrador de experiencias vividas frente a desastres naturales.
- El juego actúa como un reparador de las emociones, en primer lugar porque da permiso para contar y compartir lo que las niñas y niños padecen frente a un terremoto o inundación. En segundo término, porque los sentimientos que acompañan el juego son admitidos sin censura y con aprobación, abriendo un espacio para que puedan expresarse y replantear temores, penas, preguntas, resentimientos y otras emociones propias de una emergencia o de la vida cotidiana de los niños, permitiendo su asimilación o superación.

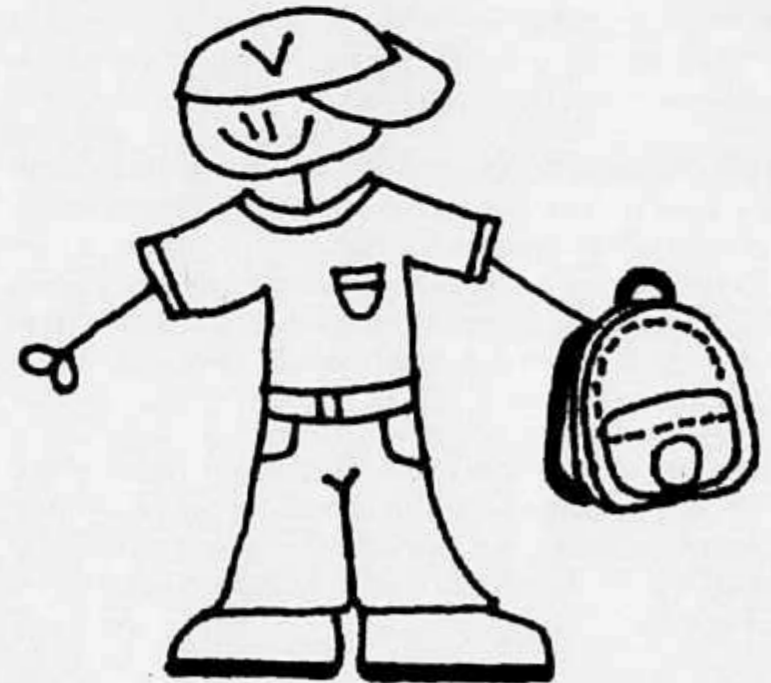


EL TALLER DE CAPACITACIÓN

Para que los adolescentes voluntarios puedan ayudar a los niños afectados por las emergencias, serán capacitados por los monitores en un Taller que comprende dos jornadas, a desarrollarse preferentemente en dos días. La Primera Jornada se dirige a lograr la necesaria atmósfera de cohesión y familiaridad entre los talleristas, mientras la segunda abre un espacio de aprendizaje y conocimiento de los criterios y herramientas que guían la propuesta.



En la Segunda Jornada se presenta la *Mochila de Recuperación Emocional*, para ser utilizada posteriormente en las sesiones de juego con las niñas y niños, invitándolos a participar libremente. Esta contiene un conjunto de instrumentos facilitadores: juguetes diversos, cuentos alusivos a la experiencia vivida, títeres encarnando personajes familiares, materiales para dibujo y actividades manuales, junto con creaciones de otros voluntarios tales como canciones, poesías, etc. Con tales elementos la imaginación hace todo lo demás.



Primera Jornada

Propuesta

La Primera Jornada de capacitación tiene como propósito establecer un clima de confianza entre los monitores y los voluntarios, poniendo especial atención a las expectativas con que los adolescentes llegan al taller, a sus emociones y percepciones sobre la situación de emergencia y a sus preguntas y aportes en general.

Asimismo, esta etapa busca sensibilizar a los adolescentes para su tarea con niñas y niños, transfiriendo nociones básicas sobre los derechos de éstos y el tipo de atención que requieren. Para ello, deben considerar que la mejor forma de conseguirlo es dando el ejemplo y ofreciendo un trato respetuoso a los adolescentes, tomando en cuenta las características propias de su edad.

La actitud amigable ha de acompañarse con una planificación consistente de todos los pasos del proceso de trabajo, a fin de que los adolescentes sepan que un grupo humano puede alcanzar sus propósitos cuando se los plantea ordenadamente.

Objetivo del día

Favorecer el conocimiento y confianza entre los adolescentes voluntarios que participan en el taller estableciendo pautas de apoyo y respeto mutuo con los capacitadores.

Meta

Se recomienda trabajar con una meta de 100 adolescentes voluntarios coordinados por 4 monitores y un (a) responsable de la capacitación.

Si se requiere preparar a más adolescentes se sugiere mantener el esquema de organización de 4 monitores y un responsable de la capacitación por cada 100 adolescentes.

Actividad 1: Conociéndonos (Tu Tarjeta Personal)

- ◆ El objetivo de esta actividad es lograr que los participantes se conozcan a través de diversas técnicas amenas y divertidas, estimulando la interacción y el intercambio de información personal entre los participantes.
- ◆ Se forman 2 grupos de 50 adolescentes cada uno coordinados por una pareja de monitores.
- ◆ Se explica a los participantes que como vamos a compartir 2 días de trabajo y luego toda una experiencia de apoyo emocional a las niñas y niños de su comunidad es indispensable conocerse y construir relaciones de confianza.
- ◆ Formados los círculos de 50 adolescentes se organizan parejas al azar y se les entrega a cada una, 2 tarjetas de 1/8 de oficio y plumones delgados de varios colores.
- ◆ La primera tarea de las parejas es compartir algunos datos personales:

- ◆ Nombre y cómo le gusta que le digan sus amigos o familiares.
 - ◆ Qué edad tiene y qué edad le gustaría tener y por qué.
 - ◆ Qué le gusta más y que le gusta menos del colegio.
 - ◆ Qué le gusta hacer en sus momentos libres
 - ◆ Qué es lo que más admira y lo que más le fastidia en un amigo
 - ◆ Cuál es su color favorito y su comida preferida.
 - ◆ Qué es lo que más te gusta de tu ciudad o comunidad.
- ◆ La segunda tarea es hacerle la tarjeta personal al compañero o compañera poniendo su nombre con letras de colores y un dibujo o lema que simbolice los datos personales conversados.
 - ◆ La tercera tarea consiste en formar grupos de 10 y comentar la experiencia y presentar la tarjeta que cada uno ha recibido de su compañero o compañera.
 - ◆ Los Monitores reúnen a los 100 participantes y entregan una tarjeta a cada uno de los adolescentes con 1 pregunta:
 - ◆ ¿Por qué crees que es importante conocerse mejor con los demás voluntarios?
 - ◆ Los adolescentes van colocando sus tarjetas en el suelo o las pegan en una pared. Luego se invita a algunos de los participantes a que presenten su tarjeta y la que le hicieron a uno de sus compañeros.

- ◆ Los Monitores cierran este espacio instando a las y los adolescentes a intervenir en el juego " Pegando las rodillas".

Tiempo: 45 minutos

Materiales: tarjetas tipo solapines, plumones de colores, tarjetas tamaño A 5 y cinta masking tape.

Facilitadores: Dos coordinadores por cada grupo aproximado de 50 participantes.

Actividad 2: Juego Pegando las Rodillas

- ◆ El objetivo del Juego Pegando las rodillas es fortalecer el nivel de empatía y acercamiento alcanzado con la actividad de las tarjetas personales.
- ◆ Antes de iniciar el juego se explica a los adolescentes que existen muchas maneras de conocerse, por teléfono, por carta, por correo electrónico. Que en la primera actividad nos hemos conocido a través de las tarjetas y que ahora lo haremos a través de un juego.
- ◆ Se forman los 2 grupos que elaboraron las tarjetas personales de tal modo que en ambos hayan voluntarios "nuevos" y "conocidos".
- ◆ Cada grupo recibe una pelota y trabaja con dos monitores.
- ◆ Los monitores hacen una demostración del juego, poniéndose la pelota entre las rodillas, caminando hacia el compañero (a) sin que se caiga y diciéndole lo más rápido que pueda su nombre y su plato favorito y la mascota que más le gusta.

- ◆ Se reitera que no vale hablar primero y soltar la pelota luego, o a la inversa. Que el desafío de este juego consiste en hablar mientras se pone la pelota entre las rodillas del compañero.
- ◆ Luego pasan la pelota a uno de los adolescentes con las rodillas y lo invitan a repetir el ejercicio.
- ◆ Es importante alentar a los participantes a que el juego se efectúe de una manera dinámica, alegre y con el entusiasmo que requiere una actividad de mutuo conocimiento y confianza.

Tiempo: 20 minutos

Materiales: 2 pelotas, una para grupo de 50.

Facilitadores: Dos coordinadores por cada grupo aproximado de 50 participantes.

Actividad 3 : Compartiendo expectativas “La telaraña de manos y brazos”

- ◆ El objetivo de esta actividad es compartir las expectativas que cada adolescente voluntario trae al taller, mostrando los intereses comunes que tienen frente al programa.
- ◆ Para realizar la tarea se conforman 2 grupos de 50 adolescentes cada uno. En cada grupo los facilitadores explican la importancia de la actividad, basándose en el objetivo propuesto, y procediendo a ejecutar un ejercicio de prueba.
- ◆ Uno de los facilitadores estira el brazo y estrecha la mano de su compañero, a la vez que dice en voz alta su expectativa más importante frente al

programa. Su compañero (a) hace lo mismo al tiempo que extiende el otro brazo y aprieta la mano del compañero que empezó el juego. Al terminar el ejemplo se observa que ambos facilitadores están con los brazos entrecruzados y tomados de las manos.

- ◆ Se explica que la idea central de esta dinámica es que en un círculo de 10 adolescentes todos estrechen la mano de otro compañero y digan qué esperan del programa mientras forman una telaraña de brazos y manos.
- ◆ Se organizan 5 grupos de 10 adolescentes cada uno, y se les indica que piensen en un interés o expectativa respecto al programa y comiencen el ejercicio propuesto.
- ◆ Uno de los integrantes elegido por su grupo va anotando en un papelógrafo las expectativas de sus compañeros.
- ◆ Se invita a formar un círculo grande con los 50 participantes y se motiva un espacio de conversación y debate a partir de las siguientes preguntas:
 - ◆ ¿Qué sensación nos produce cuando alguien del grupo no estrecha adecuadamente la mano?
 - ◆ ¿Qué sucede cuando no hay unidad en el grupo donde uno trabaja?
 - ◆ ¿Qué ocurre cuándo alguien del grupo muestra desinterés?
 - ◆ ¿Por qué es menester estar unidos al participar del Programa?.

- ◆ Los monitores cierran la actividad con una reflexión a partir de tres ideas centrales con el propósito de subrayar la importancia de la confianza en sí mismo y del trabajo en equipo:

- ◆ Para lograr la confianza de sí y en un equipo se necesita paciencia, siendo preciso darse la oportunidad de volver a intentar aquello que no se ejecutó adecuadamente. Eso ayuda a fortalecer esta cualidad.
- ◆ La confianza de un grupo necesita del aporte de todos y se cultiva mostrando interés y empeño en las tareas que se emprenden como producto del esfuerzo colectivo.
- ◆ La confianza es esencial para desarrollar el trabajo en equipo y para asentar un sólido sentimiento de grupo.

Tiempo: 45 minutos.

Materiales: papelógrafos, plumones gruesos, cinta masking tape.

Facilitadores: Cuatro Monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes.

Actividad 4: El Refrigerio

En todas las jornadas de capacitación el espacio del refrigerio es algo más que un momento para descansar y recobrar las energías del trabajo desempeñado, pero particularmente en una jornada con adolescentes voluntarios que se están capacitando en un programa de recuperación emocional en un contexto de emergencia, el refrigerio tiene una importancia central para la educación de valores de solidaridad, respeto y disfrute en grupo.

A continuación se presentan 6 recomendaciones para la realización de los refrigerios del Programa 2 x1 Recuperación Emocional:

- ◆ Los sistemas de autoservicio para los grupos grandes de 100 participantes o más no son prácticos. Es importante formar comisiones con los propios adolescentes que atienden a una cola de voluntarios. Los monitores deben integrar las comisiones y atender a los adolescentes de la cola como una señal de aprecio.
- ◆ Hay que asegurarse que hayan botes de basura o bolsas de papel con ese propósito. Se debe desalentar la práctica de arrojar servilletas, chapas de bebidas o vasos descartables al suelo. Si se efectúa una limpieza rápida del ambiente antes de reiniciar la actividad los monitores deben apoyar esta tarea y no dejarla sólo en manos de los adolescentes.
- ◆ Por ningún motivo se debe inducir a las voluntarias mujeres a que sirvan a sus compañeros varones, alentando, por el contrario, la equidad de género en todas las tareas relacionadas con el refrigerio. Tampoco se debe aceptar la costumbre o mito de que los varones necesitan comer más que las mujeres y las raciones de refrigerio se deben distribuir a todas y todos por igual.
- ◆ Es imprescindible estimular el intercambio entre los participantes, promoviendo que los adolescentes que se encuentren solos se incorporen a los grupos y tratando de que los monitores se paseen por todos los grupos fomentando una conversación ligera y amena.

- ◆ El refrigerio puede durar un promedio de 20 minutos, dando un margen de 5 a 10 minutos adicionales de descanso antes de reiniciar las actividades propias del taller.

Actividad 5 : Orientación y reglas de convivencia

- ◆ El objetivo de la actividad es brindar a los participantes información acerca del programa y establecer las reglas con las que los grupos se conducirán en las jornadas de trabajo.
- ◆ Se explica a los voluntarios la relevancia de tener reglas básicas para trabajar en armonía y lograr los objetivos del taller.
- ◆ Antes de iniciar la labor en grupo, se señalan tres momentos de la jornada para sugerir las reglas de convivencia con libertad de proponer otros momentos más. Los tres momentos básicos son:
 - ◆ Los trabajos en grupos y trabajos en tríos o parejas.
 - ◆ Refrigerios, almuerzos y momentos de recreación.
 - ◆ Plenarios y discusiones en grupos grandes
- ◆ Los facilitadores organizan a los adolescentes en 10 grupos de 5 miembros y se les entrega 8 tarjetas de cartulina a cada grupo pequeño. Se les pide que cada uno escriba en la tarjeta una regla para la convivencia de todos los voluntarios. Reiterando que debe ser una frase corta, clara y concreta.

- ◆ Se forma un círculo y las 3 tarjetas de cada grupo se colocan en el piso impulsando la realización de dos tareas con todos los participantes: agrupación de las ideas semejantes y selección de las reglas que no deben faltar para cada situación planteada.

- ◆ El producto de este primer trabajo de plenario es la identificación de las 8 o 10 reglas básicas de convivencia para el desarrollo del taller. Esta lista de reglas de convivencia se elabora por consenso y con el apoyo de los monitores o facilitadores del taller.
- ◆ Uno de los facilitadores escribe las reglas acordadas en un papelógrafo y lo pega delante del plenario.
- ◆ Los facilitadores emprenden una explicación amplia sobre el Programa 2 x1 Recuperación Emocional a partir de 2 ideas fuerza:

- ◆ La recuperación emocional de las niñas y niños afectados por episodios conflictivos del medio natural o social es imprescindible para reestablecer su equilibrio anímico y para su desarrollo futuro pleno y sano.
- ◆ El rol de los adolescentes voluntarios como aliados principales del Programa es suscitar la libre expresión de los sentimientos y temores del niño mediante su acompañamiento en los diferentes juegos estructurados, propiciando una atmósfera de seguridad, permitiendo así aminorar el impacto post traumático provocado por tales sucesos.

- ◆ La actividad se cierra con el juego "La Pega Manca"

Tiempo : 45 minutos.

Materiales : papelógrafos, plumones gruesos, cinta masking tape, tarjetas de cartulina de diferentes colores de tamaño A 5.

Facilitadores : Cuatro monitores.

Actividad 6: Juego “La pega manca”

- ◆ La pega manca es un juego de recreación y de acercamiento. Para realizarlo, se forman dos círculos de 50 adolescentes tomados de la mano, de los cuáles 6 o 7 voluntarios se colocan al centro.
- ◆ Para elegir al primer voluntario que la lleve se puede utilizar un sorteo con papelitos, palitos de dientes o la técnica de regir que se utilice en la zona.
- ◆ En este tipo de pega o "chapada" solo el primero que la lleva puede utilizar las manos para atrapar a su compañero. Porque desde el segundo voluntario que la lleva en adelante solo se puede usar el codo, la espalda u otra parte del cuerpo en la que se haya sido cogido.
- ◆ El juego consiste en que elegido el que la lleva, éste corre detrás de los compañeros para chaparlos con las manos. El compañero que es capturado corre detrás de los otros sólo que no puede utilizar las manos sino la parte de su cuerpo en que fue prendido.
- ◆ Los que entregan la posta de chapador van saliendo del círculo hasta que quedan 2 voluntarios dentro de él.

- ◆ Cuando restan ya dos participantes dentro del círculo, los facilitadores agregan un nuevo desafío, cual es el de reducir progresivamente el tamaño del círculo, siguiendo el conteo de 1, 2, etc.
- ◆ Se pueden hacer hasta 3 o 4 reducciones del tamaño del círculo, de tal manera que se aumenta la probabilidad de que el último voluntario sea chapado y se termine el juego. Se sugiere hacer varias ruedas de acuerdo al tiempo previsto.

Tiempo : 20 minutos.

Ambiente: Se sugiere ejecutar el juego en un espacio abierto.

Facilitadores : Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes.

Actividad 7: Espacio individual y colectivo

- ◆ El objetivo de la actividad es promover en los miembros de los grupos el sentirse cómodos en su propio espacio, generar una relación de mayor integración, un ambiente participativo y de confraternidad entre los adolescentes.
- ◆ Los facilitadores ponen una música agradable y rítmica e invitan a los jóvenes a que se desplacen por todo el ambiente siguiendo libremente el ritmo de la música.
- ◆ Se detiene la música sin previo aviso y se les indica que cada vez que la música se interrumpa ellas y ellos deberán permanecer inmóviles de una manera similar al juego de las estatuas vivientes.

- ◆ Estando el grupo inmóvil se indica que deberán mirar a los ojos al compañero o compañera que se encuentre más cerca y saludarla moviendo ligeramente los ojos o las cejas sin mover el resto del rostro o del cuerpo.
- ◆ Si el grupo lo requiere se puede repetir el saludo con la mirada nuevamente. En la siguiente oportunidad se reinicia el desplazamiento de los integrantes siguiendo el ritmo de la música. Cuando la música se detiene se les pide que saluden al compañero más cercano tocándose con los codos. Si los participantes están lejos unos de otros se los invita a "estirarse" haciendo de cuenta que están hechos de goma.
- ◆ Este mismo ejercicio se repite con 2 o 3 compañeros tratando de que se alternen saludos de codos, punta de los pies, hombros, caderas o rodillas, intercambiando el saludo entre chicos, entre chicas y luego en forma mixta.
- ◆ El juego se repite varias veces con desplazamientos muy lentos y otros cada vez más rápidos, en un espacio muy cerrado y pequeño y en espacios cada vez más grandes y amplios. Siempre que se detiene la música se hace un saludo con la parte del cuerpo que señalen los facilitadores.
- ◆ Realizadas varias ruedas de desplazamientos y saludos se propone efectuar una reflexión a partir de dos ideas fuerza:

- ◆ Es importante vencer el miedo de hacer algo por primera vez, como montar bicicleta, aprender a nadar, y otras cosas. Hay que desarrollar la confianza en nuestras propias habilidades y posibilidades de vencer los nuevos retos.
- ◆ Explorar el espacio es el mejor camino para sentirse libres, jugar y animarse a enfrentar nuevos desafíos. El ejercicio de caminar dentro de una habitación y saludarse con los compañeros y compañeras es un ensayo para conocer nuevas personas con las que emprenderemos los retos del programa.

Tiempo : 45 minutos.

Materiales : Papelógrafos, plumones gruesos, cinta masking tape, radio grabadora y cintas de música seleccionada.

Facilitadores : Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes.

Actividad 8: "Creación de confianza"

- ◆ El objetivo de la actividad es promover un clima de solidaridad y confianza entre los adolescentes voluntarios.
- ◆ Se dan indicaciones para que los participantes hagan grupos de 10 integrantes alternando voluntarios de ambos sexos.
- ◆ Cada grupo formará un círculo al rededor de un miembro del grupo que se colocará en el centro. El voluntario que se encuentra en esta ubicación debe cruzar los brazos sobre su pecho y dejarse caer hacia

sus compañeros, los cuáles lo impulsarán en diferentes direcciones, de tal manera que se simule los movimientos de un péndulo.

- ◆ Luego de uno o dos ensayos con todos los grupos, se inicia el ejercicio al ritmo de las palmadas de uno de los facilitadores. Los dos primeros voluntarios pueden realizar la prueba con los ojos abiertos y todos los demás con los ojos cerrados, advirtiendo que los compañeros del círculo estén bien distribuidos para evitar que el adolescente que hace de péndulo caiga contra un espacio que no esté cubierto.
- ◆ Se debe insistir sobre la importancia de que todas y todos pasen por la experiencia señalando que es natural que algunos sientan cierto temor o desconfianza al principio de la misma, para lo cuál se sugiere la versión de ojos abiertos para aquellos que lo necesiten.
- ◆ Los facilitadores deben ser muy amigables pero a la vez muy firmes, en el sentido de hacer comprender que es un ejercicio en el que todos debemos estar atentos para facilitar que el adolescente que esté en el centro se sienta de verdad apoyado por sus compañeros que se hallan en el círculo.
- ◆ No debe permitirse las burlas o las competencias entre compañeros señalando que se trata de un ejercicio de confianza, compañerismo y solidaridad. Tampoco ha de aceptarse rápidamente que uno de los miembros del grupo manifieste no ser capaz, insistiendo en que al menos debe hacer el intento y que todos lo van a apoyar.

- ◆ Los facilitadores deben estar prestos a cubrir o apoyar aquellos grupos que precisen mayor acompañamiento y -si es necesario- integrarse como un voluntario más dentro de los círculos que lo requieran, dando señales verbales y no verbales de aprobación al esfuerzo individual y de grupo.
- ◆ Al terminar la actividad con todos los miembros de los grupos se invita a los participantes a sentarse en el suelo formando un círculo y a expresar sus sentimientos y experiencias libremente y a partir de algunas preguntas muy sencillas como:
 - ◆ ¿Para quién fue más difícil hacerlo? ¿Qué lo ayudó a vencer el temor? ¿Para quién fue más fácil? ¿Qué lo animó a lograrlo?
 - ◆ ¿Qué se siente cuando se realiza el péndulo con los ojos cerrados? ¿Creen que fue importante contar con el apoyo del grupo para hacerlo bien?

La actividad se cierra con una idea fuerza:

- ◆ Es importante alentar la confianza mutua entre los voluntarios y voluntarias que participan del programa. La confianza a veces consiste en saber que podemos equivocarnos o sentir un poco de miedo al principio para luego conseguir vencer los desafíos que se nos presentan diciéndose varias veces por dentro "sé que todo me va a salir bien".

Tiempo : 45 minutos.

Materiales : Instrumento para hacer ritmo

Facilitadores : Cuatro monitores.

Actividad 9: El juego del rumor (interferencias o barreras en la comunicación)

1. El objetivo de esta actividad es familiarizarse con algunas de las dificultades que se presentan en la comunicación entre los miembros de un grupo, cómo evitarlas y cómo mejorar el intercambio entre los voluntarios que participan del programa.
2. Para realizar esta tarea es necesario que los monitores escriban previamente mensajes de dos o tres líneas en tarjetas tratando de utilizar juegos de palabras que aumenten la probabilidad de que los adolescentes modifiquen los mensajes durante los ejercicios. Se pueden preparar de 5 a 6 mensajes aumentando en cada ocasión el nivel de extensión y complejidad del texto.
3. Se forman dos grupos de 50 adolescentes y en cada uno se organizan dos filas sentados en sillas o si se prefiere en el piso del ambiente de trabajo. El voluntario que se encuentra al principio de la fila recibe una tarjeta con un mensaje que debe memorizar y decírselo en el oído a su compañero (a) de fila hasta que le toca el turno al último, que luego de escuchar lo debe decir ante todos en voz alta.
4. El monitor lee la tarjeta para comparar el nivel de fidelidad o distorsión del mensaje recibido. La rueda de mensajes al oído se realiza varias veces alternando las filas hasta terminar con los 5 o 6 mensajes previamente preparados.
5. Terminada la rueda de mensajes se invita a los adolescentes a reflexionar a partir de las siguientes ideas fuerza:

- ◆ Las barreras o distorsiones en la comunicación son más frecuentes cuando los que participan en el transporte o emisión de un mensaje son muchas personas y cuando los miembros de un equipo tienen poco tiempo trabajando juntos.
- ◆ Además de estar atentos es importante desarrollar la habilidad de recibir un mensaje y repetirlo exactamente como se ha recibido. Esta práctica es valiosa para situaciones sencillas, como dar encargos, así como para casos de emergencia en los que se necesita proporcionar mensajes claros.
- ◆ Se pueden evitar o disminuir las distorsiones en la comunicación si para empezar ponemos interés en aquello que nos transmiten nuestros compañeros de grupo. Esta actitud de mostrar interés sirve para que los miembros de un grupo se sientan seguros de que aquello que se les dice o comunica cuenta con el aprecio de sus compañeros.

Tiempo : 45 minutos.

Materiales : Papelógrafos, plumones grandes, cinta masking tape.

Facilitadores : Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes

Actividad 10 : Comunicación en una o dos direcciones: comunicación verbal y no verbal.

1. El objetivo de esta actividad es mostrar diversas formas de comunicación en las que se utilizan palabras, gráficos, gestos y señales no verbales, y de cómo los grupos pueden desarrollar todas estas opciones de comunicación humana.

2. Se forman 2 grupos de 50 adolescentes y se entrega una hoja bond a cada uno de los participantes. Luego los monitores invitan a un adolescente de cada grupo y le muestran un dibujo ya preparado sin que lo vean los demás integrantes.
3. Los monitores deben vigilar que los dibujos sean de temas distintos para evitar que los grupos se confundan o se apoyen en los avances de sus compañeros y pierdan la oportunidad de construir su propia respuesta.
4. La indicación que reciben los adolescentes seleccionados es ponerse delante de su grupo y lograr que identifiquen el mensaje leído con la consigna de que solo podrán usar gestos, movimientos, muecas para comunicar el contenido del dibujo observado.
5. La regla de esta parte del ejercicio es que no se permiten señales de aprobación o rechazo del adolescente seleccionado frente a los aciertos o desaciertos del grupo. Si el grupo formula preguntas el adolescente no debe responder. En términos coloquiales se les dice a los participantes que eso no vale.
6. Se realiza un segundo ejercicio incorporando una nueva variable en la que el grupo puede hacer algunas preguntas para que el adolescente afirme o niegue si está cerca o muy lejos de la posible respuesta.
7. Se convoca a los grupos a efectuar un plenario para conversar a partir de las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Qué fue lo que más les gusto y disgustó del ejercicio?
- ◆ ¿Cómo vivieron la experiencia de "adivinar" el dibujo con ayuda del grupo?
- ◆ ¿Los gestos son entonces tan importantes como las palabras? ¿Por qué?

8. La actividad se cierra con una reflexión sobre el significado de la comunicación en un equipo de trabajo a través de una idea fuerza:

- ◆ Los equipos de trabajo deben desarrollar un alto nivel de comunicación y de entendimiento mutuo como grupo, no solo porque así se pueden tomar mejores decisiones sino porque una buena comunicación fomenta una mayor confianza entre los miembros de un equipo.

Tiempo : 45 minutos.

Materiales : Papel bond A4, papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores : Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes.

Actividad 11 : Observación y escucha activa "Siluetas"

El objetivo de la actividad es promover el interés mutuo y mayor conocimiento entre los adolescentes voluntarios que participan del programa conformando parejas, tríos y grupos de trabajo.

La primera parte del ejercicio se lleva a cabo con los 100 participantes organizados en grupos de tres. Los monitores pueden completar los grupos que lo requieran.

Los monitores explican que en cada grupo uno será la persona A, otro la B y un tercero la C, y se entrega a cada equipo dos o tres papelotes y dos plumones.

A continuación se designan los roles que cumplirá cada uno de los miembros de cada equipo:

- ◆ La persona B le pedirá a la persona A recostarse en dos o tres papelotes pegados por los extremos. En este ejercicio se dibuja la silueta de la persona A.
- ◆ La persona B dibujara el contorno del cuerpo o silueta de la persona A con uno de los plumones. Luego que la persona A se levanta la persona B traza algunas de las características más resaltantes que observa en su compañero (a).
- ◆ Mientras la persona B dibuja la silueta de la persona A, la persona C le hace algunas preguntas sobre sus preferencias, actividades, ideas y toda información que permita elaborar un perfil sobre quien representa a A.

Terminados los dibujos de las siluetas, los adolescentes que cumplieron el rol de la persona C y B pasan ante el plenario y presentan la silueta y el perfil de la persona A de su grupo. No es necesario que se muestren todos los dibujos.

Finalizadas las presentaciones los monitores cierran la actividad con una conversación a partir de dos ideas fuerza:

- ◆ En un equipo es menester que las personas conozcan sus características, cualidades y

debilidades mutuas no sólo porque así se logran mejores resultados en el trabajo de grupo sino porque de esta manera sabemos cómo deben organizarse los equipos juntando las cualidades o cubriendo las debilidades que cada uno tiene.

- ◆ El conocimiento mutuo ayuda además a desarrollar la tolerancia hacia la diversidad, ya que en un grupo pueden haber personas con religiones diferentes o con algunas costumbres distintas, siempre que exista en común un profundo respeto por la vida y por las personas.

Tiempo : 90 minutos

Materiales : Papel Craft, plumones grandes, cinta masking tape.

Facilitadores : Cuatro monitores.

Actividad 12: Evaluación del Día “Grafitis de Colores”

Se constituyen 4 grupos de 25 adolescentes cada uno y se les proporciona plumones gruesos y delgados de diversos colores, lápices y crayolas.

Los monitores indican que cada grupo deberá pegar en la pared 4 papelotes unidos por los costados formando un rectángulo de papel de aproximadamente 3 x 2 mts.

En cada papelote se evaluará el taller escribiendo las opiniones y sugerencias en relación con la jornada del día.

Los monitores instruyen que podrán utilizar diferentes tipos de letras, refranes inventados, trozos de canciones, lemas, gráficos, dibujos y otros símbolos alusivos al taller, en especial sobre el tema asignado a cada grupo.

Los aspectos a evaluar serán:

- ◆ Sobre las actividades del taller.
- ◆ Acerca de las reglas de convivencia.
- ◆ Respeto a los compañeros de trabajo.
- ◆ Sobre los monitores y responsables del taller.

Las preguntas de ayuda sobre cada aspecto serán:

- ◆ Qué me gustó más y que me disgustó.
- ◆ Cuál es el aprendizaje del día que más valoro.
- ◆ Qué habría que mejorar para la siguiente jornada.

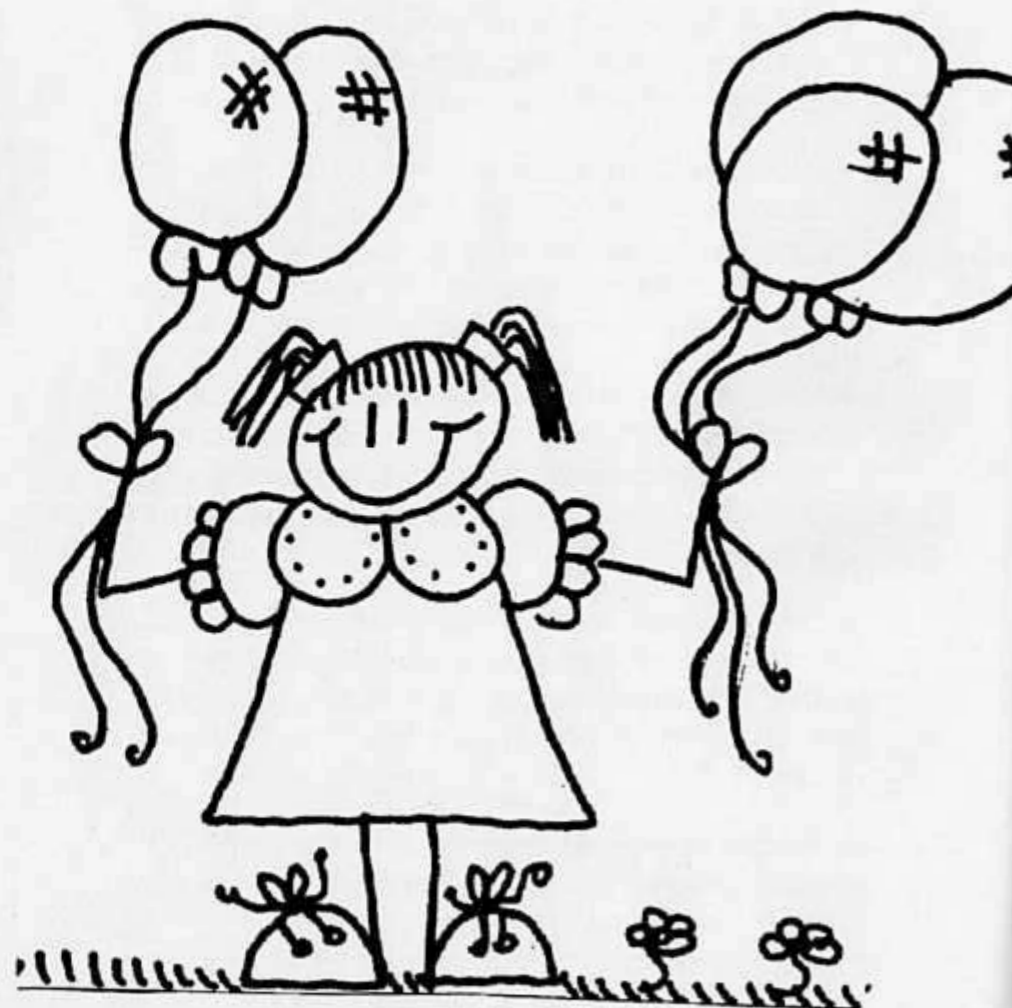
Terminados los papelotes se implementa un «museo» pidiendo a todos los participantes que observen los grafitis hechos por sus compañeros.

Luego de dar indicaciones sobre la puntualidad y la necesidad de traer ropa cómoda tipo buzo o una vestimenta similar se despide el taller con la canción "Un pato con una pata".

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores: Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes.



«Problemas emocionales en contextos de emergencia»

El síndrome de estrés post traumático (TEP) que aparece como reacción natural de niños y adultos ante situaciones anormales, debe ser atendido rápida y oportunamente. De la celeridad de la intervención depende en mucho la recuperación de las personas conmovidas por un desastre o conflicto grave.

Las emergencias alteran las circunstancias cotidianas de niñas y niños, pues además de transformar aspectos físicos concretos (viviendas, escuelas y entorno urbano o geográfico) también perturban los comportamientos de las personas con las cuales conviven y se relacionan. Las características del contexto se modifican en estas situaciones y aparecen frente a los niños de manera extraña y atemorizante, afectando de manera particular a quienes ya sufren situaciones especiales de maltrato, violencia familiar o pobreza extrema. Al asociarse ambas realidades, los niños pueden presentar cuadros críticos que las personas más cercanas a veces no logran percibir.

Por ello es importante que la familia, las autoridades y demás miembros de la comunidad estén preparados para identificar a tiempo los diferentes tipos de problemas emocionales que se producen en estos casos. Los operadores de 2x1 deben conocer tales señales para responder a ellas con prontitud y eficacia, considerando que cada etapa de la infancia propone valiosas ventanas de oportunidad y que los problemas emocionales no pueden dejarse para mañana, sino enfrentar en el presente.

A continuación detallamos las dificultades frecuentes que la familia y la comunidad suelen notar en niñas y niños afectados por situaciones de emergencia:

- ◆ Pesadillas.
- ◆ Mojar la cama.
- ◆ Ansiedad, miedo o fobias.
- ◆ Agresividad y problemas de disciplina.
- ◆ Depresión, tristeza y nostalgia.
- ◆ Mal desempeño en la escuela con historia previa de buen desempeño.
- ◆ Falta de concentración, hiperactividad.
- ◆ Exagerado apego a los adultos, dependencia.
- ◆ Comportamientos regresivos.

Algunos de estos problemas infantiles pueden ser descubiertos por los adolescentes durante las sesiones del Programa, atendiendo a los siguientes síntomas:

- Cuando no se integran ni participan del grupo de juego.
- Cuando se retiran frecuentemente del grupo y buscan estar solos.
- Cuando se muestran muy tristes y apagados.
- Cuando se toman pleitistas y pegan siempre a otros niños.

Además existen seis situaciones que requieren atención especializada e inmediata y que los monitores y profesionales deben detectar, para su correspondiente derivación. Estas son:

- ◆ Cuando las niñas y niños se sienten profundamente tristes y lloran constantemente.
- ◆ Cuando no quieren comer y cada vez están más delgados.
- ◆ Cuando no pueden dormir y aumenta el período de alerta.
- ◆ Cuando se muestran desesperanzados y hablan sobre cómo acabar con su vida.
- ◆ Cuando evidencian un total desinterés ante actividades agradables.
- ◆ Cuando aparecen agotados y quieren estar en cama permanentemente.

Preguntas de autoevaluación

A continuación presentamos las preguntas de autoevaluación que los adolescentes deben responder para consolidar su comprensión de la anterior lectura:

1. ¿Cómo afecta una situación de emergencia a las niñas y niños?
2. ¿Qué deben saber los operadores de 2x1 para no perder las ventanas de oportunidad en el desarrollo emocional de la infancia?
3. ¿Cuáles son los problemas que deben ser derivados inmediatamente a una atención especializada?



Segunda Jornada

Propuesta

En tanto la primera jornada de capacitación favorece un clima de confianza entre monitores y voluntarios, la segunda despierta aprendizajes y proporciona conocimientos sobre los criterios y herramientas de la propuesta.

Aprovechando el clima de confianza logrado y como parte de la capacitación, el segundo día de taller presta un especial interés a las experiencias y emociones vividas por los adolescentes frente a la situación de desastre, invitándolos a compartir con el grupo sus temores y recuerdos significativos.

Asimismo y dado que el principal instrumento del programa es el juego, los monitores deben promover la participación alegre y comprometida de los voluntarios en las dinámicas y juegos de la jornada, proponiendo luego un espacio para la reflexión, las preguntas y la reflexión con el grupo de pares.

Objetivo del día

Favorecer el conocimiento de los criterios y herramientas del Programa 2x1 «Recuperación Emocional», abriendo un espacio para que los adolescentes expresen sus propias experiencias y emociones en los ejercicios de capacitación.

Meta

Se recomienda trabajar con una meta de 100 adolescentes voluntarios coordinados por 4 monitores y un(a) responsable de la capacitación.

Si se requiere capacitar a más adolescentes se sugiere mantener el esquema de organización de 4 monitores y un responsable de la capacitación por cada 100 adolescentes.

Actividad 13: Pasado Presente Futuro

- ◆ Se forman 2 grupos de 50 participantes y 10 grupos de 5 adolescentes dentro de cada grupo grande.
- ◆ Cada participante recibe dentro de su grupo una hoja de papel y la indicación de doblarla en tres partes. La parte de arriba se designa para el Pasado, la del medio para el Presente y la de abajo para el Futuro.
- ◆ También se designa un lado como Cara o Anverso y el otro como Espalda o Reverso. Se pide a los voluntarios que dibujen en la parte superior del anverso un animal o planta que represente o les recuerde su pasado.
- ◆ En la parte media del anverso se solicita a los adolescentes que dibujen un animal o planta que represente su pasado inmediato o su presente. Y en la parte inferior que dibujen un animal o planta que represente su futuro.
- ◆ Luego los participantes escriben en la espalda o reverso una breve descripción de su pasado, presente y futuro, utilizando la parte de la hoja asignada.
- ◆ Los productos se comparten primero dentro de los grupos y luego en plenario se solicita a un voluntario por cada grupo que presente sus productos.

- ◆ Los monitores o facilitadores deben tomar en cuenta los siguientes criterios tanto para el manejo del plenario como para las derivaciones que requieran los participantes que se encuentren en un estado emocional crítico:

- ◆ Es frecuente que en la parte del pasado las personas dibujen animales domésticos asociados con la vida en el hogar.
- ◆ Las personas que han experimentado sucesos traumáticos suelen dibujar animales salvajes o peligrosos asociados a los eventos críticos que han vivido.
- ◆ Si no se realiza en condiciones especiales dentro de una consulta profesional, la observación de los dibujos no es un criterio suficiente para realizar un diagnóstico profesional, pero ofrece información a tomar en cuenta a lo largo de la capacitación.
- ◆ Si además de los datos que brinda la actividad se observan otros durante la capacitación se debe realizar una derivación inmediata.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores: Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes.

Actividad 14: Apoyo Mutuo “Conducir un auto”

- ◆ Se forman dos círculos de 50 personas cada uno y se solicitan 8 voluntarios para organizar 4 parejas.
- ◆ En cada pareja uno de los voluntarios asumirá el rol de auto y el otro voluntario el rol de conductor. El voluntario que hace de auto deberá tener los ojos vendados con un pañuelo negro o de color oscuro.
- ◆ Los monitores indican que para realizar el ejercicio se deben acordar algunas reglas entre auto y conductor ya que el auto estará con los ojos vendados y el conductor solo podrá usar gestos o movimientos como: tocar el hombro derecho del auto para indicar que doble en esa dirección, jalar la camisa o chompa a la altura de la espalda para indicar frenar, tocar la cabeza para iniciar la marcha y así sucesivamente.
- ◆ Acordadas las reglas entre auto y conductor las 4 parejas deberán desplazarse dentro del círculo evitando chocar con los demás autos.
- ◆ La indicación es que los primeros desplazamientos se realicen a una velocidad muy pausada y lenta, pero que luego los autos caminen a una velocidad media o acelerada. No se puede tocar o atravesar la barrera formada por el círculo de participantes.
- ◆ Luego de varias ruedas de ensayo se inician los desplazamientos cada vez a mayor velocidad. Las parejas que chocan a otro auto o que cruzan la barrera pierden y salen del grupo hasta que quede un auto y su conductor. Se pide a 2 participantes que apoyen a los monitores como jueces.
- ◆ Terminado el ejercicio se invita a los participantes a conversar a partir de tres preguntas:
 - ◆ ¿Qué hizo que algunos autos perdieran más rápido?
 - ◆ ¿Qué hizo que la pareja que quedó hasta el final superara los retos del ejercicio?
 - ◆ ¿Qué papel cumplió en esta tarea la comunicación y el apoyo mutuo?

Se cierra con una idea fuerza:

- ◆ En un trabajo en equipo es fundamental que los mensajes sean claros y que los miembros del equipo estén dispuestos a apoyarse mutuamente, sumando esfuerzos, juntando cualidades y cuidándose a sí mismos como a sus compañeros.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores: Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes.

Actividad 15: La Mochila de Recuperación Emocional

- ◆ El objetivo de esta actividad es familiarizar a los adolescentes voluntarios con la Mochila de Recuperación Emocional, con sus materiales y cuentos y las técnicas de su aplicación en las sesiones con las niñas y niños.
- ◆ Se forman 4 grupos de 25 participantes y en cada grupo un monitor presenta la mochila y sus materiales con la ayuda de la sección del Manual del Voluntario, que trata sobre los elementos y uso de la mochila.
- ◆ La presentación se hace siguiendo la secuencia siguiente:
 - Los títeres
 - La familia de trapo
 - Los juguetes de transporte
 - Los cuentos
 - La bolsita de los sueños
- ◆ Luego de la presentación de los elementos de la mochila se entrega una para cada grupo de 5 adolescentes con la indicación de jugar al terremoto o desastre natural recientemente experimentado.
- ◆ Dentro de cada grupo se asigna a un responsable para ir anotando la situación de juego que se irá inventando. El borrador de esta historia se corregirá luego con participación de todo el grupo. Este producto se escribirá en un papelote
- ◆ Luego de 15 a 20 minutos de juego, los grupos expondrán sus situaciones de juego dentro de cada círculo de 25 participantes. En esta momento se podrán apoyar con el papelote elaborado por el grupo.
- ◆ Mostradas las situaciones de juego se invitará a un diálogo libre y abierto acerca de sus primeras impresiones sobre el material, ofreciendo la posibilidad de compartir las experiencias vividas frente al desastre.
- ◆ Terminada esta primera etapa se indica que ahora los grupos deberán inventar con la mochila una situación de su vida cotidiana que no se refiera al desastre, sea de su escuela, de su familia, comunidad u otros contextos de su vida diaria.
- ◆ Se retorna al grupo pero sólo se relatan dos historias voluntarias o por sorteo.
- ◆ Luego de las dos presentaciones se invita a conversar a partir de tres preguntas:

- ◆ ¿Qué elemento les ha impresionado más de la Mochila?
- ◆ ¿Qué opinión tienen sobre los cuentos?
- ◆ ¿Qué se puede hacer para motivar a los niños a jugar con la mochila?

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores: Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes.

Actividad 16: Ensayo de uso con la Mochila

- ◆ El objetivo de la actividad es fortalecer el conocimiento de los participantes sobre la Mochila a partir de una aplicación directa y partiendo de su propia experiencia emocional frente a la emergencia.
- ◆ Los monitores preparan una ruta que las parejas seleccionadas deberán seguir. Luego forman 10 grupos de 10 participantes cada uno. Se solicitan dos voluntarios.
 - ◆ Presentación de los facilitadores de cada grupo con el cuento del «Perro Manchita»
 - ◆ Invitación a jugar con la mochila.
 - ◆ Intervención directa en el juego del grupo.
 - ◆ Preguntas de evaluación con el Perro Manchita y despedida.
- ◆ Luego de realizadas las sesiones los monitores vuelven a presentar la Mochila con el apoyo del grupo, haciendo preguntas al plenario, repitiendo algunas ideas claves y señalando que la Mochila es una herramienta de juego a través de la cual las niñas

y niños podrán expresar sus emociones y experiencias frente al terremoto, sus familias y otros temas.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores: Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes

Actividad 17: Juego de Distensión “Inquilino, Casa, Terremoto”

- ◆ El Juego Inquilino, Casa, Terremoto es un juego de relajación y acercamiento que se realiza con los 100 participantes reunidos en un patio u otro espacio abierto.
- ◆ Para realizar el juego se forman grupos de 3 adolescentes. Uno o dos monitores pueden completar los grupos que los requieran.
- ◆ En este juego dos voluntarios representan las Casas agarrados de las manos y el tercero hace el rol de Inquilino.
- ◆ Se designa a uno de los Monitores como coordinador del juego. Se explica a los participantes que el coordinador podrá dar tres tipos de indicaciones sorpresa: Casa, Inquilino, Terremoto.
- ◆ Para iniciar el juego los tríos de voluntarios deben tener sus casas formadas con sus inquilinos dentro. Se recuerda a los participantes que las casas se arman con una pareja de adolescentes sujetados de las manos y que el inquilino se sitúa dentro de ellas.

- ◆ Cuando el coordinador dice «casa» los adolescentes que forman las casas dejan a sus inquilinos y se desplazan en busca de un nuevo inquilino. Cuando el coordinador dice «inquilino», estos abandonan las casas buscando otras.
- ◆ Cuando el coordinador dice «terremoto» se desarmen las casas y todos los participantes forman nuevas con otros inquilinos.
- ◆ La secuencia de Casa-Inquilino y de Casa-Inquilino-Terremoto se puede repetir varias veces pasando por una u otra opción, de tal manera que el factor sorpresa y el nivel de motivación por el juego vaya en aumento dado que es inevitable que una parte de las casas o inquilinos se confundan promoviendo un clima de recreación y acercamiento.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores: Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes

Actividad 18: Los Cuentos

- ◆ El objetivo de esta actividad es facilitar el conocimiento de los cuentos que acompañan la Mochila de Recuperación Emocional y los problemas de temor y de comportamiento que muestran con frecuencia las niñas y niños afectados por situaciones de desastre.
- ◆ Se forman 2 grupos de 50 adolescentes, cada uno de los cuales se subdivide en 10 grupos de 5

participantes. La mitad de los grupos recibe el cuento Que Duermas Bien y la otra mitad el cuento Manchita: El Perrito Feliz.

- ◆ En cada grupo se lee el cuento en voz alta utilizando una de las técnicas de los narradores de cuentos, que consiste en pedirle al grupo que se sienten en el suelo en la posición más cómoda que encuentre y mientras se leen las páginas por turnos, tratando de poner el mayor énfasis posible para lograr la mejor conexión con la historia.
- ◆ Luego de la lectura, los grupos crean una pequeña historia a partir de algunos de las secciones del cuento y utilizan los juguetes de la Mochila de Recuperación Emocional para representarla ante el plenario.
- ◆ Reunidos en plenario los 5 grupos exhiben sus representaciones del cuento asignado utilizando no más de 3 a 5 minutos.
- ◆ Los coordinadores piden aplausos para cada presentación y cierran con 2 ideas fuerza:

- ◆ En las situaciones de emergencia muchas cosas cambian y las personas también. Las niñas y niños pueden mostrarse más irritables, molestos o agresivos. Los cuentos pueden ayudar a los niños a comprender que lo ocurrido a ellos le puede pasar también a otra persona. Que es algo que no debe avergonzarlo y sobre todo que las reacciones o comportamientos agresivos no ayudan a tener amigos.

- ◆ En otras circunstancias las niñas y los niños pueden sentir miedo a quedarse solos, a no estar cerca de sus padres o hermanos mayores o temer a la noche y la oscuridad. El temor no es algo anormal. Al contrario es una reacción normal frente a una situación inusual. La madre, el abuelo, el padre o un hermano mayor pueden ayudarnos a recuperar confianza. El cariño sincero y la compañía de nuestros seres queridos, pueden ser en estos casos la mejor ayuda.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores: Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes

Actividad 19: Creación de Carteles y Canciones

- ◆ El objetivo de la actividad es abrir un espacio de creación colectiva al estilo de los talleres de música y de diseño de publicidad social.
- ◆ Se forman 4 grupos de 25 adolescentes. El grupo 1 se encarga de producir canciones sobre la Mochila y su contenido. El grupo 2 crea canciones sobre las sesiones de recuperación o sobre el programa. El grupo 3 se ocupa de elaborar carteles dirigidos a los niños, invitándolos a venir y no faltar. El grupo 4 prepara carteles destinados a los adolescentes voluntarios, invitándolos a venir y no faltar.
- ◆ A los grupos 1 y 2 se les proporciona panderetas u otros instrumentos musicales disponibles. Si los monitores tienen acceso a una guitarra o quena y los

voluntarios saben tocar se les puede dar esa facilidad. Las canciones pueden tener letra y música inédita o basarse en la melodía de una canción conocida por el grupo. Pueden ir acompañadas de gestos, pasos de baile o coreografías sencillas y posibles de aprender por las niñas y niños.

- ◆ A los grupos 3 y 4 se les facilita papel bond, hojas de colores, papelotes, goma, lápices de colores, plumones gruesos y delgados, y masking tape. Los carteles deben tener mensajes claros, alegres e ir adornados con dibujos u otras ilustraciones.
- ◆ Los monitores deben permitir a los adolescentes utilizar sus propias palabras y códigos generacionales, sin dejar de vigilar el uso correcto del lenguaje y otras reglas básicas. Si los adolescentes inventan una frase que diga "ven a la recuperación que es un vacilón" que es una forma de decir diversión, los monitores deben aceptar estas formas de expresión siempre que estimulen a los voluntarios a ampliar su vocabulario con nuevas palabras y conceptos.
- ◆ En un plenario con los 100 participantes la actividad de cierra con la presentación de los productos. Los carteles y canciones propuestas por los voluntarios se editan, mejoran y utilizan en las sesiones con las niñas y niños de la localidad.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores: Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes

Actividad 20: Evaluación del Día: Caritas

- ◆ Los monitores elaboran cuatro murales utilizando 3 papelotes unidos por los extremos y en cada uno dibujan con un plumón grueso una de las siguientes caritas acompañadas de una frase de evaluación:
 - ◆ Carita de sorpresa: Me he quedado con muchas dudas porque no entendí...
 - ◆ Carita de felicidad: Me siento muy contento por qué hoy aprendí que...
 - ◆ Carita de triste: Estoy con pena porque no me gustó...
- ◆ Los monitores indican que los adolescentes voluntarios tienen la posibilidad de escribir su evaluación hasta en dos carteles, para lo cual se colocan varios plumones gruesos cerca de cada Carita de Evaluación.
- ◆ Los responsables del taller tabulan los resultados a partir del criterio de frecuencia por respuesta, para determinar el tipo y número de caritas predominantes.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores: Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes

Actividad 21: Clausura y Compromiso "El Círculo de las Velas"

- ◆ Para cerrar la Segunda Jornada se organiza una clausura abierta invitando a las autoridades, padres de familia de los adolescentes voluntarios, compañeras y compañeros del colegio y, aunque no participen en la actividad, amigos del barrio, de la comunidad y de las organizaciones a las que pertenecen los voluntarios.
- ◆ La clausura está precedida por una ceremonia breve de compromiso colectivo denominada "El Círculo de las Velas".
- ◆ Se forman dos círculos de 50 participantes cada uno. En cada círculo los capacitadores llevarán: la monitora una vela roja o rosada y el monitor una vela celeste o azul -colores que pueden variar- y los adolescentes una vela blanca de uso común y una tarjeta blanca con un plumón delgado. Las velas deben estar apagadas.
- ◆ Cada adolescente escribe en la tarjeta blanca su compromiso frente al programa, frente a las niñas y niños de su localidad y frente a sus compañeros voluntarios. Luego los monitores encienden sus velas y dan la vuelta al círculo prendiendo la vela blanca a cada voluntario.
- ◆ Con las velas blancas encendidas los voluntarios leen en voz alta su compromiso mientras los monitores se sitúan dentro del círculo con las velas de colores también encendidas. Otra modalidad consiste en que

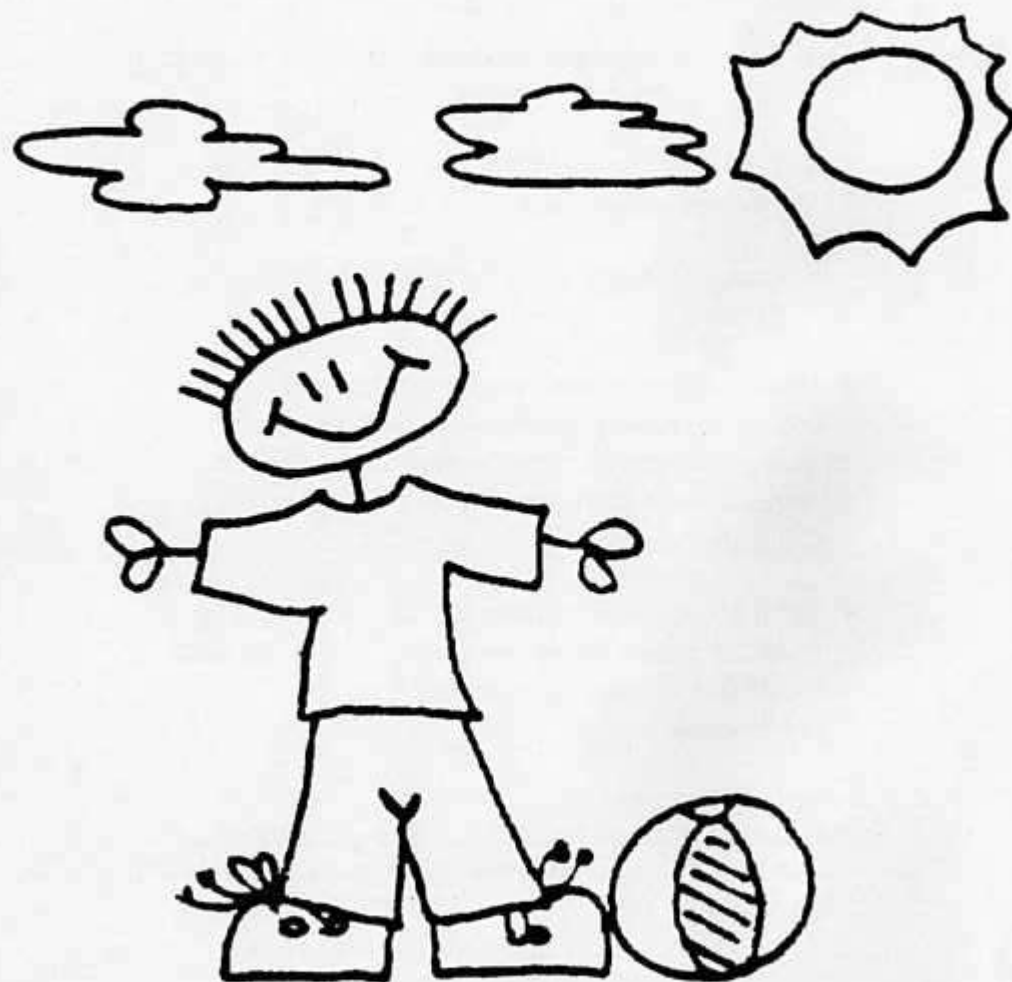
los monitores se coloquen al centro y desde ahí escuchen los compromisos.

- ◆ Leídos éstos, los monitores comparten cada uno su compromiso con relación a los adolescentes voluntarios presentes, señalando su intención de acompañarlos, respetar sus ideas y apoyarlos en su tarea como voluntarios del programa. Terminados los compromisos todos apagan sus velas y se da un sonoro aplauso.
- ◆ Esta ceremonia termina con una canción propia del lugar, sea una composición de los voluntarios o un himno de la ciudad. Se pasa luego a la entrega de certificados a los voluntarios capacitados.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Papelógrafos, plumones gruesos y delgados

Facilitadores: Cuatro monitores, 2 por cada grupo de 50 adolescentes



La familia y la comunidad: espacios para el desarrollo emocional de niñas, niños y adolescentes

La fuerza de la televisión y la salida de los padres por muchas horas de sus hogares hizo pensar alguna vez a ciertos investigadores, que la familia llegaría a perder su importancia y que las niñas y niños del futuro serían, por así decirlo, hijas e hijos de la calle, de la televisión o incluso ciudadanos de la informática y los espacios virtuales.

A propósito del incremento del número de niñas, niños y adolescentes que presentan problemas de rendimiento en la escuela y de los grupos de adolescentes que se comprometen en pandillas, consumo de alcohol y drogas, el tema de la familia se ha convertido en un desafío y en todos los foros y publicaciones especializadas se insiste en que hay que mejorar la comunicación entre padres e hijos y el rol formador de la familia.

Derechos fundamentales de las niñas y niños reconocidos por la Convención sobre los Derechos del Niño, como el derecho intrínseco a la vida, el derecho al nombre, el derecho a la educación y el derecho a un desarrollo físico y psicológico pleno, comprometen directamente a la familia, la cuál debe contar con el apoyo de los Estados y de la sociedad en su conjunto para que pueda cumplir su rol.

La familia en el desarrollo emocional de los niños

Hay diversas lecturas sobre el rol de la familia en el desarrollo humano y emocional de las niñas, niños y adolescentes. A continuación presentamos algunas propuestas:

La familia es un espacio para aprender a conversar y la conversación además de estimular el desarrollo del lenguaje oral, ayuda a formar un conjunto de prácticas que son emocionalmente sanas y esenciales como: contar las experiencias vividas, escuchar las opiniones y sentimientos de otros, hacer preguntas y buscar información, expresar afecto, fastidio u otras emociones, pedir ayuda cuando la necesitamos.

La familia es un espacio para formar la autoestima, que depende en mucho de los mensajes de aprecio, negación o aprobación que las niñas y niños reciben en sus hogares. Aún en los primeros años de vida y a lo largo de toda la infancia los mensajes de aliento y de valoración enseñan a los niños a quererse a sí mismos. Una familia puede derrumbar la autoestima de un hijo con mensajes del tipo "eres un inútil" o "nada te sale bien" pero también puede sellar sentimientos de autoconfianza con mensajes del tipo "qué bonito tu dibujo", "te felicito, lo haz hecho muy bien", "prefiero que tú hagas eso porque a ti te sale muy bien". La autoestima siempre empieza en el hogar y luego se contrasta o fortalece en otros espacios sociales.

La familia es un espacio para aprender a resolver problemas porque la vida cotidiana comporta diversos desafíos para una familia, algunos estrechamente vinculados con el crecimiento de los hijos y los retos propios de cada edad y ciclo vital, y otros característicos de la convivencia en familia. Las hijas y los hijos observan cómo sus padres resuelven estos problemas: si se enojan con facilidad, si pierden el control, si se organizan con paciencia o si saben encontrar salidas a situaciones difíciles.

La familia enseña las primeras reglas para trabajar en equipo porque es al interior del hogar que las niñas y niños viven situaciones cotidianas y sencillas, desde cómo preparar el desayuno o dar de comer a sus animales, hasta la resolución de

contingencias familiares como la enfermedad de un miembro de la casa, accidentes, robos u otras situaciones críticas. Pero también hay momentos satisfactorios que se hacen en equipo como los cumpleaños, la participación de uno de los hijos en una actividad de la comunidad, el techado de la casa o el cumpleaños de una abuelita centenaria. En todas estas ocasiones regulares o imprevistas, la familia provee de habilidades y mensajes para aprender a trabajar en equipo.

La comunidad y las relaciones cotidianas con las niñas y niños.

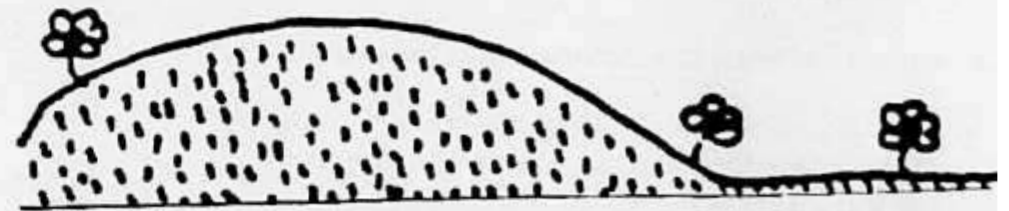
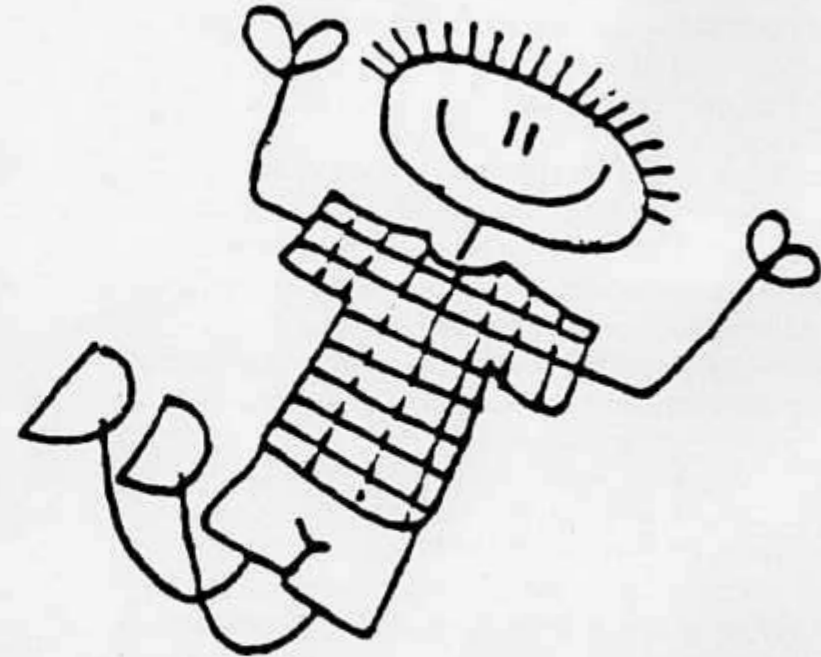
Además de la familia, otros ámbitos de la vida del niño como la comunidad, el barrio y el contexto más cercano en que se encuentra su hogar, contribuyen al desarrollo emocional de las niñas y niños. La comunidad cumple un rol en la maduración de los niños, influyendo en las prácticas de las niñas, niños y adolescentes. Un barrio o comunidad insegura, agresiva, amable, caótica u organizada, deja las huellas del caso en el desarrollo emocional.

La comunidad incide en las nociones de respeto y de consideración mutua, en el cuidado de los espacios públicos y en las reglas de cortesía, así como en la vigilancia de los comportamientos correctos y en la comunicación entre generaciones. A todas estas nociones y sentimientos se suman las habilidades que se adquieren en la familia.

Preguntas de Autoevaluación

1. ¿Por qué decimos que los derechos fundamentales de las niñas, niños y adolescentes comprometen a la familia?

2. ¿Cuál es el rol de la familia en el proceso de formación de la autoestima y en la capacidad para resolver problemas de las niñas y niños?
3. ¿Cómo influye el trato cotidiano de la comunidad en el desarrollo emocional de las niñas, niños y adolescentes?





Promudeh

ministerio de
promoción de la
mujer y del
desarrollo humano



MINISTERIO DE EDUCACION



MINISTERIO
DE SALUD

unicef 

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

UNICEF - PERÚ

MANCHITA EI Perrito Feliz



Autor versión portugués: Angelina Nieves.

País de origen de la metodología: Mozambique.

Proyecto de recuperación psicosocial desarrollado por la Cruz Roja Mozambicana y UNICEF.

Año de ejecución: 1992.

Adaptación al castellano y a la cultura colombiana: UNICEF Colombia.

Adaptación de los textos a la cultura peruana: Mabel Marcuello

Diagramación: IMADIS Comunicadores S.A.C.

Ilustraciones: Ernesto Santisteban

Supervisión Técnica: Oficina de Comunicaciones. UNICEF Lima, Perú 2001

Depósito Legal: 1501132001-2620



Había una vez un perrito llamado Manchita que estaba enojado y triste. Pensaba:

A mi nadie me quiere porque soy agresivo y ladro fuerte para alejar a todos los que se acercan, pero de verdad, a mi no me gusta ser peleón, yo no quiero ser malo...

Cuando los otros perritos del lugar lo llamaban a jugar él se ponía muy contento pero luego, se enojaba, se ponía a pelear, los mordía...

Ninguno entendía por qué se enojaba. Triste, Manchita pensaba:

Yo no quiero ser malo, quiero tener muchos amigos que les guste jugar conmigo... ¡Sí, eso quiero!

Manchita quería ser amistoso y también valiente, pero tenía mucho miedo. Tenía miedo de la oscuridad, de estar solo y tenía miedo de que los otros perritos se dieran cuenta que él tenía miedo. Tenía tantas ganas de cambiar que inventó esta canción:

Quiero tener muchos amigos
que vengan a jugar conmigo,
no quiero estar solito.
quiero ser amistoso y valiente,
quiero ser un perro grandote, no quiero
ser más un perrito...



Un día un pajarito lo escuchó cantar
y le preguntó:

¿Por qué quieres ser un perro
grandote?

Porque
si soy fuerte y valiente como
los perros grandotes ya no voy a
tener miedo de nada, con sólo gruñir
todos van a huir de mi...

¡Pero los perros
grandotes también
tienen miedo!

¿Perrotes asustados?
¡No lo creo!




Es verdad. El miedo se esconde dentro de nosotros, no importa si somos grandes o pequeños. Se queda adentro y nos asusta todo el tiempo. Es como una enfermedad y tenemos que luchar contra él.

¿Y cómo se lucha contra el miedo?

Es difícil, pero es posible hacerlo. Tenemos que pensar en lo que nos asusta y darnos cuenta que debemos vencerlo. Despacito el miedo va saliendo de nosotros.

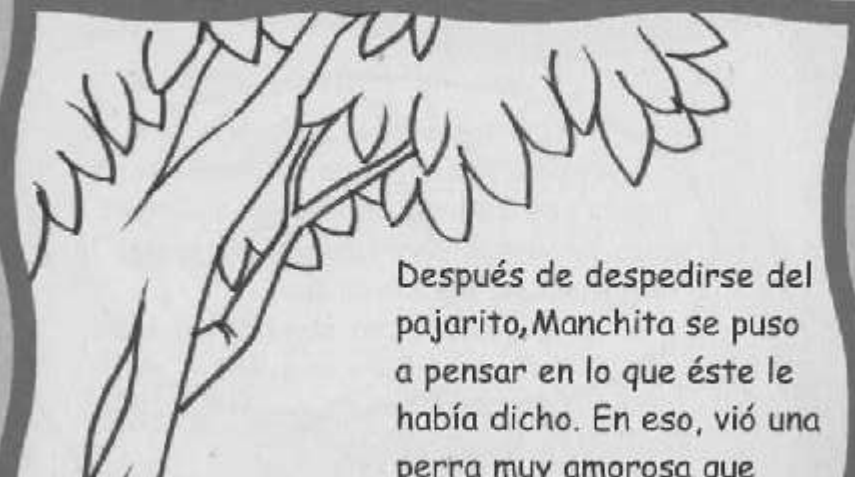




¿Cómo sabes
todo eso?

Yo curé así mi
miedo! Inventé una
canción que te voy
a enseñar.
Dice así:

Puedes ser un
grandulón y tener
miedo en el
corazón, y ser un
valiente porque la
valentía y confianza
viven en el corazón.



Después de despedirse del
pajarito, Manchita se puso
a pensar en lo que éste le
había dicho. En eso, vió una
perra muy amorosa que
jugaba con su hijito
cachorrito y los dos reían
felices.




Qué bueno sería tener una mamá que nos abrazara con cariño, que jugara con nosotros. Si tuviera una mamá nunca volvería a tener miedo, a enojarme, nunca más me pondría triste...
¿Y si le pidiese a esa mamá de allá que fuera mi mamita también?

Escuché lo que dijiste y quiero contarte esto: es verdad que todos los pequeñitos tienen derecho a tener una mamá, pero una mamá no es una fruta que cogemos de un árbol y podemos quedarnos con ella.

Entonces, ¿cómo podemos conseguir una mamá cuando no la tenemos?





Primero, tenemos que conquistar el corazón de los que nos rodean. Tener amigos, ayudar a los que necesitan ayuda, jugar, reír, compartir la alegría con otros. Y también trabajar para mostrarle a los otros todo lo que valemos y que podemos dar muchas cosas. Así vamos a conquistar el corazón de todos y vivir mejor.

¿Y así voy a conseguir una mamá?

No vas a conseguir una mamá, sino muchas mamás, muchos hermanos y muchos amigos. Voy a enseñarte una canción que me gusta cantar:

Todos tenemos que ser amigos, ayudar a los que lo necesitan, reír, jugar y compartir lo que tenemos.

Al poco tiempo, Manchita se hizo muy amigo del gato que le enseñó muchas cosas. El perrito ya no estaba furioso porque tenía un amigo que le enseñaba todas las cosas que no entendía. Un día dijo...



Ahora que entiendo muchas cosas puedo vivir alegre y sin miedo y ya tengo muchos amigos porque ya sé jugar sin enojarme.

Pero siempre se necesita aprender más, como dice la canción:

Tenemos que aprender y descubrir todo lo que no conocemos porque el miedo se esconde en lo que no entendemos.

Como a Manchita le gustaba ayudar a otros, todos en la comunidad empezaron a llamarlo AMIGUITO.

Y un día se dió cuenta que todas las mamás de otros perritos lo trataban como a un hijo, que todos los perritos lo trataban como hermano y que todos los otros animales lo trataban como amigo.

Y se dió cuenta que había conseguido una familia grande, tan grande como el lugar donde vivían, el sentía a todos en su corazón...

Entonces inventó una nueva canción.





Promudeh

ministerio de
promoción de la
mujer y del
desarrollo humano



MINISTERIO DE EDUCACION



MINISTERIO
DE SALUD

unicef 

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
UNICEF - PERÚ