

Sesión 2

Metodología

Consideraciones generales

Cada uno de nosotros posee una historia de vida propia y única. Esta historia valiosa representa todo nuestro ser, y sólo es después de analizar el libro de nuestra vida capítulo por capítulo que podemos conocernos de verdad y ser capaces

de tocar las vidas de otras personas y ayudarlos.

La primera sesión de trabajo se dedicó a esto, mientras simultáneamente se fortalecieron los vínculos entre los participantes. Por medio de este método se fortalecerá la capacidad de construir equipos efectivos con miembros que aprenden a depender y apoyarse unos a

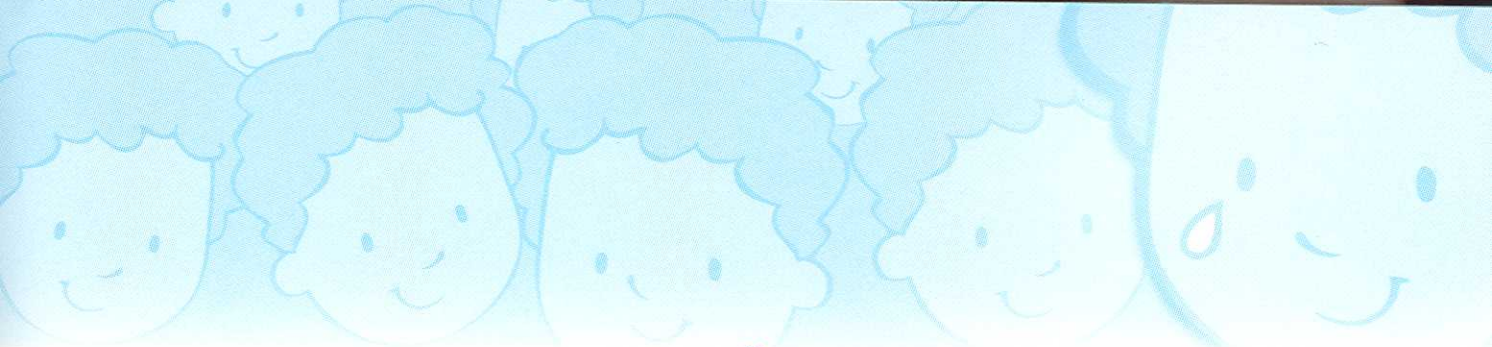
los otros, en momentos tanto de alegría como de adversidad. Los ejercicios empleados el primer día también pueden ser usados por los participantes en el futuro cuando estén trabajando con los niños y niñas.

La segunda sesión se enfocará en el proyecto, sus metas, sus herramientas y sus métodos.

Ejemplo de programa de actividades

08:30	Para romper el hielo: Conducir un auto
08:45	¿Qué es el programa "Retorno de la Alegría"?
09:00	La visión y los objetivos del programa
09:15	¿Quiénes son las personas involucradas?
09:45	Cronograma y herramientas del programa
10:00	Descanso
10:15	Las personas: ¿Quiénes son y cuáles son sus responsabilidades?
10:30	Los niños y niñas
10:45	Los jóvenes voluntarios
11:15	Los educadores supervisores
11:30	Los educadores coordinadores
11:45	El grupo de apoyo comunitario
12:00	Almuerzo
13:30	Canción de calentamiento
13:45	La situación y problemas actuales de los niños y niñas
14:15	¿Cómo hablar con los niños y niñas?
14:30	El uso de la mochila y sus instrumentos
15:00	Descanso
15:15	¿Cómo hacer un mapa y realizar un censo?
16:00	Diligenciamiento de formularios
16:30	Planificación de actividades





ActiViDad 12

Para romper el hielo
Conducir un auto

Objetivos DE LA ACTIVIDAD

1. Darse cuenta de que la comunicación depende tanto de quien emite como de quien recibe la información.
2. Promover la idea de estructura y la importancia de seguir instrucciones.

Conceptos claves

Manejo de las emociones, dar y recibir instrucciones, introspección.

Duración estimada

30 minutos

Metodología

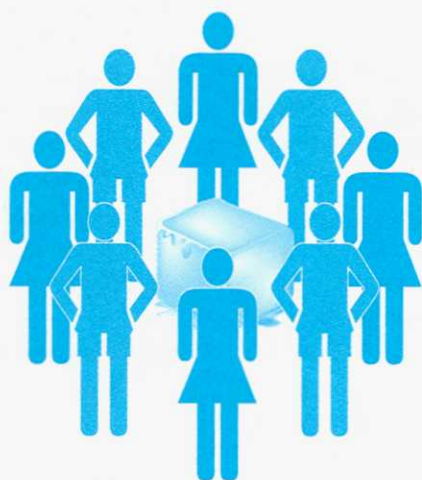
1. Se colocan cuatro parejas de participantes en el centro del salón. La persona A será el auto, la persona B el conductor. La persona B se coloca detrás de la persona A. Cada pareja debe estar mirando en una dirección diferente.
2. Indique a las personas participantes que se utilizarán señales hechas con la mano para conducir el auto. Por ejemplo, colocar la mano en el hombro derecho significará "gire a la derecha", colocarla en el hombro izquierdo significará "gire a la izquierda", y colocar la palma en el centro de la espalda significará "deténgase".
3. Practiquen "conducir" por el salón. Tanto el conductor como el auto deben tener los ojos abiertos. Los conductores deben evitar estrellarse contra otros autos.
4. Ahora pida al resto del grupo formar un círculo alrededor de los autos y tomarse de las manos. Esto actuará como la barrera que los autos no deben cruzar.
5. Pida a los "autos" cerrar sus ojos.
6. Reorganice los autos silenciosamente, de modo que miran en direcciones diferentes. Indique a los conductores que comiencen a conducir en el área encerrada, tratando de evitar los otros autos así como también la barrera.
7. Pida a las personas A y B tomar cada una el papel de la otra.





Reflexión:

- Describa la situación.
- ¿Qué sintieron los autos (persona A) durante el ejercicio? ¿Qué sintieron los conductores?
- ¿Hubo dificultad en seguir las instrucciones?
- ¿Qué vio el resto del grupo como una fuente de la dificultad experimentada por las parejas de voluntarios?
- ¿Qué ocurrió cuando las instrucciones no fueron dadas correctamente, o no fueron cumplidas apropiadamente?





AcTiViDad 13

Discusión del Proyecto

OBjetivos

General
Brindar apoyo de emergencia para la recuperación psicosocial de maestros de escuela primaria, jóvenes voluntarios, niños y niñas y sus familias.

Específico
Desarrollar en las familias y comunidades, con el apoyo de educadores y jóvenes voluntarios, capacidad para facilitar el proceso de recuperación psicosocial de la población de niños y niñas en el transcurso de ocho meses, empleando diferentes metodologías de consejería y atención primaria en salud mental.

Conceptos claves

El programa "Retorno de la Alegría", visión, objetivos, proceso de recuperación psicosocial.

Duración estimada
30 minutos

I. ¿Qué es el programa "Retorno de la Alegría"?

El programa "Retorno de la Alegría" es un programa psicosocial para niños y niñas con la intervención de educadores y jóvenes voluntarios que trabajan en el proyecto.

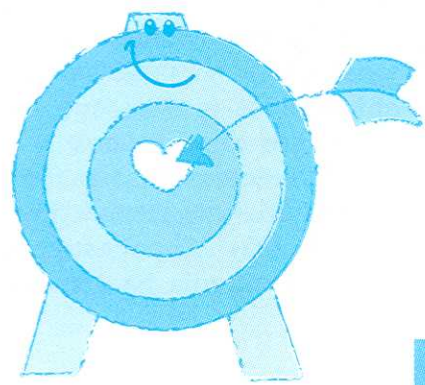
Para que los educadores y jóvenes voluntarios puedan ayudar a las niñas y los niños de manera efectiva, primero deben tratar entre ellos los temas de los eventos de crisis.

Un programa de emergencia de recuperación psicosocial para

niños, niñas y sus familias a través de los educadores y jóvenes voluntarios, presagia la urgencia de la intervención ya que se ha observado que en cuanto más corto sea el tiempo entre el evento de crisis y el inicio del apoyo psicosocial, mejor es la respuesta o recuperación.

II. La visión y los objetivos del programa

Se prevé que al terminar el programa, la comunidad tendrá mayor capacidad de manejar las tensiones que afectan su vida actual. Los niños y niñas aprenderán a manejar sus temores y a percibir su pasado atormentado, y de esta manera serán capaces de encarar el futuro con un ánimo más positivo.



Cronograma y herramientas

El programa tendrá una duración de ocho meses, iniciando con la evaluación de las necesidades de la comunidad para determinar la necesidad de intervención psicosocial y cómo abordar el problema.



Luego de haber completado la primera fase de evaluación de necesidades, el programa entrará en su segunda fase, la cual incluye la capacitación de los educadores y voluntarios y la evaluación periódica.

Las personas involucradas

Los niños y las niñas

Las víctimas de la guerra y de las calamidades no son las únicas víctimas fatales. Los niños y niñas que son testigos de la muerte y el sufrimiento de sus familias y seres queridos son "víctimas silenciosas". Es por esto que este programa ha conside-

rado necesario brindar apoyo psicosocial aún a los miembros más jóvenes de la sociedad. Los niños y niñas se beneficiarán directamente del proyecto al trabajar con los jóvenes voluntarios mientras son monitoreados por los educadores. El programa pretende llegar a niños y niñas entre los seis y catorce años de edad. De una manera u otra, estos niños han vivido eventos de crisis. Se empleará un criterio para incluir niños en el programa o excluirlos de él. El proceso de selección dependerá de los datos recopilados por los jóvenes voluntarios durante el proceso de entrevista. Los niños y niñas que requieran atención especial serán remitidos a una entidad apropiada. La terapia empleada en este programa se enfoca en el juego, el cual es disfrutado por los niños y niñas, en el cual pueden expresar sus sentimientos reales sin sentir incomodidad. Los métodos e instrumentos que se emplearán serán tratados más adelante.



Los jóvenes voluntarios

Los jóvenes voluntarios son quienes estarán directamente involucrados con los niños y niñas. Tienen de quince a veinte años de edad y deben estar cursando (o haber terminado) la escuela secundaria. Deben tener reputación de buen comportamiento, reconocido por la comunidad. También se debe lograr el apoyo de los padres de familia para que puedan participar. Lo ideal es que el joven voluntario esté en la misma comunidad que el grupo de niñas y niños con quienes va a trabajar para eliminar problemas de facilidad de acceso y transporte.

Los jóvenes voluntarios trabajarán en parejas, y cada pareja atenderá un módulo compuesto de cuarenta (40) niños y niñas. Pueden dividir el grupo de modo que atiendan veinte (20) niños y niñas cada uno. Los jóvenes voluntarios emplearán terapia lúdica en su trabajo con los niños y niñas. Para ello, les será suministrado una mochila que incluye: muñecos,

títeres y materiales para hacer manualidades. El empleo de este material será tratado en detalle más adelante.

Ellos también tendrán que identificar las reacciones severas que han de ser remitidas a atención especializada. Cuando noten estas reacciones severas, deben remitir el niño o la niña al educador supervisor. Se debe tener presente que los jóvenes voluntarios no son especialistas capacitados, psicólogos o psiquiatras, y por lo tanto deben buscar ayuda cuando resulte necesario.

Las responsabilidades de los jóvenes voluntarios incluyen:

1. Participar en el curso de capacitación y actualización para voluntarios.
2. Implementar la estrategia de terapia lúdica niño a niño.
3. Planificar las actividades de la semana, bajo la supervisión de los educadores.

- Mantener un cuaderno o diario de campo.
- Mantener registros individuales de los niños y niñas que pertenecen a su grupo.

Los educadores voluntarios

Los educadores supervisores

Los educadores supervisores son quienes coordinan las actividades para los jóvenes voluntarios. Ellos monitorearán cada joven voluntario y mantendrán una lista maestra de todos los niños y niñas.

Responsabilidades:

- Organizar los grupos de niños y niñas.
- Supervisar las actividades de los jóvenes voluntarios.
- Facilitar las sesiones de obtención de información de los jóvenes voluntarios.
- Facilitar los grupos de apoyo familiar y comunitario.
- Evaluar el cuaderno o diario de campo de los voluntarios.

Psicólogos/Consejeros

Responsabilidades:

- Preparar la evaluación de línea base de los niños y las niñas.
- Organizar las discusiones en grupo focal.
- Apoyar la planificación semanal de los educadores.
- Ayudar en la evaluación del impacto del proyecto.
- Apoyar a los niños y educadores que están profundamente afectados por eventos de crisis.
- Redactar informes de progreso mensuales con respecto al proyecto.

La situación y problemas actuales de los niños y las niñas

Los problemas de los niños y niñas pueden tener diferentes causas. Pueden ser físicas, emocionales o mentales, o todas a la vez. La edad del niño o de la niña influye en la forma e intensidad de afectación por un incidente



**EDUCADOR
CONSEJEROS**



**PSICOLOGOS
CONSEJEROS**



violento. Cuando el cuerpo está enfermo, algunos de los síntomas son fiebre, irritabilidad constante, vómito, diarrea y debilidad.

Cuando el niño o la niña tiene problemas con sus sentimientos, se pueden observar los siguientes síntomas:

- Dificultad en jugar o concentrarse.
 - Mantenerse aislado y sin amigos.
 - Demora o dificultad en el habla.
 - Sueño alterado, pesadillas y temores nocturnos, sonambulismo, temer la noche.
 - Falta de apetito.
 - Temer situaciones, como por ejemplo: mostrar miedo a los extraños, al agua, a los animales, a la oscuridad, etc.
 - Apego a adultos u objetos especiales, por ejemplo a una cobija o un juguete en particular. Separarlo de sus objetos o seres queridos puede causarle ansiedad.
- Mal genio, intranquilidad e irritabilidad.
 - Hiperactividad o inactividad.
 - Depresión, tristeza.
 - Ser excesivamente desconfiado, temeroso o triste.
 - Agresividad verbal y física hacia otros niños, sus propias cosas y las cosas de otros.
 - Comportamiento peligroso o autodestructivo.
 - Comportarse como un niño de menor edad.
 - Mostrar síntomas de enfermedad sin causa clara y real.

¿Cómo hablar con los niños y niñas?

Las personas son seres sociales. Nos comunicamos con palabras y acciones. Los gestos, la expresión de la cara y el lenguaje corporal son inherentes a la forma de comunicarse de los humanos. Los niños son muy perceptivos con respecto al lenguaje no



verbal. Es por ello que debemos tener cuidado no sólo con lo que decimos sino también con lo que hacemos frente a ellos.

Se puede comunicar con un niño o una niña:

- Hablándole
- Contándole cuentos y leyendas.
- Animándolo a contar sus propios cuentos.
- Animándolo a expresar sus sentimientos a través de diversos modos de expresión artística (por ejemplo, jugar, dibujar, modelar en arcilla).
- Facilitando las condiciones para el juego.

Uno debe tener en cuenta que:

- En cada cultura o región existen diferentes formas de comunicarse, de expresar sentimientos, de buscar ayuda o consuelo, y de afrontar situaciones difíciles.
- Cada edad requiere una forma diferente de abordaje o expresión. Tratar con un ni-

ño(a) pequeño(a) es diferente de tratar con un(a) escolar o un(a) adolescente.

Se debe tener presente que se puede esperar que personas que hayan experimentado mucho sufrimiento tengan algunos problemas en revelarse a otros. Esto también es cierto en el caso de los niños y niñas. Lograr la confianza será una tarea difícil. Sin embargo, uno no debe darse por vencido en situaciones de este tipo. Lograr la confianza implicará trabajo duro, pero no será imposible. Eventualmente, el niño aprenderá a abrirse a nosotros y nos permitirá ayudarlo.

Al contrario de lo que algunas personas creen, los niños y las niñas, sin importar su edad, son conscientes de lo que ocurre a su alrededor. Es por ello que sigue siendo mejor dejarles saber cuál es la situación real, sin importar qué tan terrible pueda ser.

- Como parte de la intervención, debemos aprender cómo acercarnos y ganar la confianza de los niños y las niñas. Tenga siempre presente que el foco es el niño o la niña, no usted. Siempre



dé importancia a lo que el niño o la niña espera y sueña y a las cosas que le han causado sufrimiento en el pasado. Asegure que el lugar sea conducente a estimular la conversación y siempre asegure la confidencialidad de lo contado. Esté preparado para dar consuelo durante los momentos emotivos de la conversación. Nunca debemos trivializar la experiencia de un niño. A su vista, los eventos que tuvieron lugar son significativos y le han afectado mucho.

Durante una conversación es importante:

- Dar al niño o niña tiempo para hablar.
- No exigir respuestas que el niño o niña no desea dar.
- No desechar los sentimientos del niño o niña diciendo "No estés triste", "Ya pasó", "Olvídalo", "Eso no es mayor cosa", etc.
- Ser comprensivo con respecto a los sentimientos del niño, diciendo, por ejemplo: "Comprendo por qué estás triste (o disgustado)." "Intentaremos resolver tu problema."

- Guiar la conversación con expresiones como: "¿Y luego qué pasó?" "¿Qué sentiste?"
- Nunca mentir o hacer promesas que son difíciles de cumplir.
- Emplear un tono de voz suave para animar al niño o niña a acercarse. De modo similar, hacer afirmaciones con una inclinación de la cabeza como señal de que escucha atentamente lo que el niño o la niña está diciendo. Sonreír en respuesta a algo pertinente para mostrar que existe un interés genuino en escucharlo y comprenderlo.

- Mirar al niño o niña para observar si está afligido o requiere consuelo. Hablarle de modo que se sienta cómodo y acogido con gusto.
- Permitir al niño hablar libremente, por ejemplo:

¿Cómo pasó el día?
¿Qué le gusta hacer?
¿Con quiénes vive?
¿Con quiénes vivía?
¿Dónde vivía/vive?
¿Qué problemas tiene?
¿Cuáles son sus dificultades actualmente?



¿Cuáles son sus preocupaciones?

Nunca olvide que usted está allí para ayudar al niño, así que no falle en convencerle de ello. Muéstrole que a usted le importa.

El uso de la mochila y sus instrumentos

Cada joven voluntario recibirá un kit o mochila que contiene instrumentos que empleará en su trabajo con los niños y niñas. La mochila contiene muñecos y títeres.

Los niños y niñas se pueden comunicar a través de juegos, dibujos, modelar en arcilla/plastilina, actividades culturales, teatro (juego). Estas actividades son símbolos que representan eventos de la historia y de la vida real.

En la mayoría de los casos, prefieren este tipo de comunicación porque:

- Tienen oportunidades para estar alegres.
- Pueden mostrar sus habilidades.
- Pueden dar rienda suelta a su iniciativa y creatividad.
- Pueden aliviar las tensiones acumuladas dentro de ellos.
- Pueden relacionarse con otros niños y niñas.
- Pueden expresar sus sentimientos e ideas.



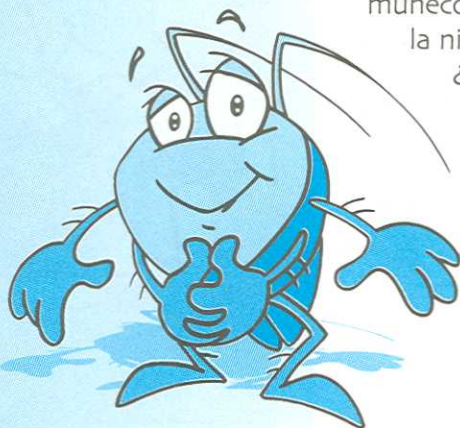


Al niño nunca se le debe forzar a participar en ninguna actividad. Sólo debemos invitarlo/la a participar. El producto de estas actividades no debe ser criticado, ya que inhibiría la libre expresión de los niños y niñas. Las actividades culturales y juegos deben ser típicos de las regiones donde viven. Debemos aprender estas actividades de los niños mismos y de los adultos de la región.

Los muñecos

Hay cuatro muñecos en la mochila: un hombre, una mujer, un niño y una niña. Todos los muñecos están sonriendo para representar una familia feliz. Los muñecos se pueden usar como personajes de una historia, o pueden representar un personaje real en la vida del niño o niña. Los voluntarios deben observar con cuál muñeco prefiere jugar el niño o la niña y cómo juega con él.

¿Abraza al muñeco?
¿Habla con el muñeco?
¿Qué tipo de historias crea con los muñecos?



Los títeres

Los títeres ayudarán a los voluntarios a contar los cuentos que están en los libros. De esta manera, el niño o la niña puede visualizar fácilmente los eventos en cuanto se van desarrollando. Estos cuentos fueron elegidos por las lecciones que proporcionan. Después de cada cuento, podemos hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Qué piensas del cuento?
- ¿Crees que los personajes hicieron lo correcto?
- ¿Qué debieron haber hecho los personajes? ¿Por qué?
- Si fueras uno de los personajes del cuento, ¿cuál personaje quisieras ser?

Además de los instrumentos que se encuentran en la mochila, los voluntarios también pueden emplear juegos locales para jugar con los niños. Los juegos que fomentan la camaradería y cooperación son los mejores para usar.

Durante el juego, podemos hablar con el niño o la niña acerca del desarrollo del juego mismo. Por ejemplo:

- ¿Cuál juego te gustó más? ¿Por qué?
- ¿Qué te recordó?
- ¿Cuál juego te gustó menos? ¿Por qué?
- ¿Qué te recordó?

Si el niño o la niña expresa algunos sentimientos en sus respuestas, debemos mostrarle que comprendemos esos sentimientos.

Invitamos a la niña a tomar la muñeca y decirle lo que le gustaría decirle a su madre, como si ella estuviera presente.

Después del juego, el facilitador puede abrazar a la niña cariñosamente, mostrando aprobación de su participación en este juego, que es sanador y liberador.

Cómo practicar estas actividades

Juegos

- Un facilitador dirige un grupo de veinte (20) niños y niñas durante 15-20 minutos, después de lo cual se cambia la actividad.
- El facilitador presenta el juego e invita a los niños y niñas a participar en la actividad.
- Un niño o una niña presenta un juego, y todos sus compañeros participan.

Dibujo

- Un facilitador por niño o por grupo de niños y niñas.
- Luego de hacer el dibujo, pedimos al niño o a la niña hablarnos acerca de su trabajo y hacemos preguntas acerca de cosas como su significado y lo que sentía mientras lo hacía.

Por ejemplo:

Facilitador:

–¿Cuál juego te gustó más?

Niña:

–Este. (Señala una anciana entre las figuras.)

Facilitador:

–¿Por qué?

Niña:

–Es mi mamá.

Facilitador:

–¿Qué te recuerda?

Niña:

–Cuando me bañaba (o no responde).

Facilitador:

–Sé que quieres a tu mamá y ahora la necesitas. ¿Quieres que hablemos de ella?





Juguetes

Un facilitador por cada cuatro niños y niñas; una duración de 15-20 minutos. Se sugiere que al final de cada actividad se cambie el juego y los juguetes.

Los libros

"El miquito feliz"

Este cuento se enfoca en el temor y la ansiedad, y también trata la agresividad y la necesidad de proteger a otros niños. El empleo de un tono de voz y unas acciones apropiadas para el cuento será importante para transmitir el sentimiento del mismo.



"Buenas noches"

Este cuento trata los problemas del niño, como las pesadillas o sueños desagradables. De nuevo, la entonación es muy importante.

Después de cada cuento podemos hacer ciertas preguntas que pueden ayudar al niño o a la niña a expresar sus ideas y sentimientos:

- ¿Cuál de los personajes te gustó más? ¿Por qué?
- ¿Cuál de los personajes te gustó menos? ¿Por qué?
- Pregúntele por qué cree que el personaje se disgusta. Pregúntele también si teme a las personas, si teme a los animales (cuáles), si teme la oscuridad, la noche, etc.
- Pregúntele quién le gustaría ser si él o ella estuviera en el cuento, y por qué.

Caracterización de títeres de la
Mochila de Retorno de la Alegría



La ternera Motita



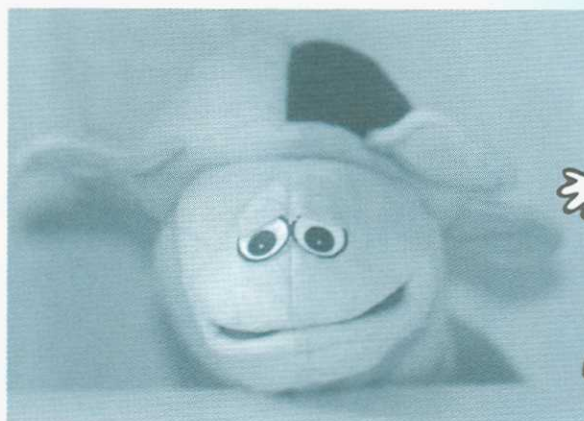
El mono Cako



Don Coco



El perro Fofo



Talula la Tortuga





La mochila de sueños

Esta mochila de sueños es una pequeña bolsa que contiene figuras humanas en miniatura que pueden ayudar al niño superar algunos problemas psicológicos además de dolores físicos. La "sanación" se logra mediante la sugestión, y puede ser manejado por la madre o la persona responsable del niño o la niña. Esta persona le dirá que puede hablar con la personita y contarle todos sus problemas. Al acostarse, el niño o niña coloca la figurita debajo de su almohada. Durante la noche, la madre se acerca y retira la figura de debajo de la almohada.

Cuando el niño o la niña despierta, la figura se ha ido, llevándose todos sus problemas y preocupaciones. Se espera que esto sirva como un medio para que el niño o la niña pueda afrontar sus problemas.



UNICEF-CTR-M. VERGEZ

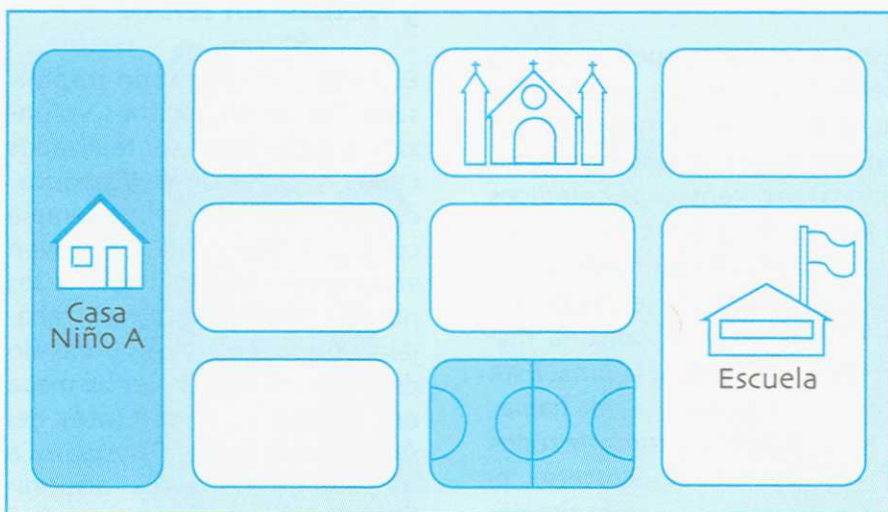
¿Cómo hacer un mapa y realizar un censo?

El mapa y el censo son responsabilidad de los jóvenes voluntarios, pero deben ser realizados con la orientación de los educadores. Antes de iniciar la terapia con los niños y niñas, el joven voluntario debe acercarse a los niños y niñas con quienes trabajará, yendo a sus casas y viendo dónde viven. Debe hacer un mapa de los lugares importantes del vecindario. Esto le ayudará a mostrar los recursos disponibles en el vecindario y le servirá como referencia rápida.

Se puede dedicar una semana a compilar la base de datos de niños y niñas. Esto incluirá el mapa y el censo junto con las hojas de datos personales, la lista maestra y los demás formularios que serán tratados en detalle más adelante.



A continuación aparece un ejemplo de un mapa preparado por un joven voluntario:



Planificación de actividades

Los jóvenes voluntarios prepararán un programa de actividades. Esto se hará bajo la orientación apropiada de los educadores. Las actividades incluirán sesiones acerca de la higiene y conversaciones con la familia del niño o la niña, además del juego mencionado anteriormente. La creación de un cronograma es esencial para que los jóvenes voluntarios se mantengan dentro de las limitaciones del programa. Además, con el programa se asegura que no se desperdicia tiempo en las sesiones y que no se olvida nin-

guna actividad. Todos deben tener presentes los objetivos del programa al planificar las actividades, para así no perder la orientación.

Al elegir las actividades para la semana, cada persona involucrada debe considerar los conceptos y asuntos que rodean cada actividad. Deben asegurarse de que los materiales requeridos estén disponibles para evitar demoras innecesarias.

Los voluntarios estarán trabajando con los niños y niñas durante un período de tres meses. En el primer mes se recomienda interacción diaria. Esto se puede re-



ducir a dos o tres veces por semana en el mes siguiente, y luego a una vez por semana en el tercer mes. Se sugiere que se pasen dos horas con los niños en cada sesión, y esto se puede reducir a una hora a mediados del segundo mes. Con este método, se brinda la terapia sin crear demasiada dependencia de los jóvenes voluntarios de parte de los niños y niñas. Una evaluación mensual será efectuada

por los administradores del proyecto para valorar la efectividad del programa. Una evaluación general será realizada al final de los tres meses.

A continuación se muestra un ejemplo de programa preparado por un joven voluntario. Los ítems pueden ser cambiados según las necesidades de los niños y niñas y de la comunidad.

PROGRAMA SEMANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
A.M.				
<ul style="list-style-type: none"> • Canciones • Artes manuales • Construcción en arena y rompecabezas 	<ul style="list-style-type: none"> • Danzas • Cuento: "El miquito feliz" • Muñecos, marionetas • Juegos tradicionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos tradicionales • Juguetes, muñecos, camiones, juegos • Construcción en arena 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos tradicionales • Artesanías • Juego de rol de un cuento 	<ul style="list-style-type: none"> • Danzas • Cuento: "Buenas noches" • Juguetes, muñecos, rompecabezas, construcción en arena
P.M.				
<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con la madre o persona responsable 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con la madre o persona responsable 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con la madre o persona responsable 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con la madre o persona responsable 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con la madre o persona responsable

