

# TALLER JUGANDO NOS ACOMPAÑAMOS

**MANUAL DEL FACILITADOR**





**TALLER  
JUGANDO  
NOS ACOMPAÑAMOS**  
**MANUAL DEL FACILITADOR**

ANA CONSUELO CASTILLO, psicóloga, Unidad de Apoyo Psicosocial (UAP) de la Procuraduría de los Derechos Humanos del Estado de Guanajuato.

ESMERALDA CISNEROS, psicóloga Comité Internacional de la Cruz Roja.

JESSICA RIVERA SEGOVIANO, psicóloga, Unidad de Apoyo Psicosocial (UAP) de la Procuraduría de los Derechos Humanos del Estado de Guanajuato.

NORMA REYNA CAROLINA GARCÍA NOLASCO, psicóloga, Unidad de Apoyo Psicosocial (UAP) de la Procuraduría de los Derechos Humanos del Estado de Guanajuato.

CLAUDIA PATRICIA GASCA MENDOZA - diseño e ilustraciones.

GUANAJUATO, MÉXICO, 2022.

## **Mamá se fue**

*Mamá se fue, Conchita, tengo miedo. Mamá no volverá con sus ojos a cobijarme por las mañanas, fue mi culpa, ayer la enojó mi berrinche, tenía mucho sueño y no quería despertar y se nos hizo tarde la mañana.*

*Dile: Me portaré bien, comeré todas las verduras si vuelve del cielo o donde se halle, no mancharé mi blusa con comida, ni mis zapatos se untarán del polvo de desobediencia.*

*Ándale búscala, hace frío o quizás tenga hambre, le dices que ya me baño sola, le he guardado un plato de sopa, son muchos días de ayuno, se lo comerá todo.*

*Tú sabes que he cuidado los juguetes de Reyes, no me regañará, me he portado bien. Era lo único que me quedaba, no tuve padre, ella era todo para mí.*

*Hoy en la escuela la maestra nos dijo: Niños, hoy dibujarán a su familia, a su papá, mamá y hermanos. Me dio tristeza y mojé con mis ojos la hoja en blanco, todos terminaron y salieron al recreo menos yo, la maestra se acercó y un poco enojada, me dijo: ¡Ay, niña flojita! ¡No vas a salir al recreo! ¿Por qué no trabajaste? Yo le contesté quedito y aún con los ojos rojos: No sé qué dibujar. No tengo nada de los que usted dijo, sólo a Conchita, yo le digo mamá, pero es mi abuelita, no tuve papá ni hermanos, y mi mamá se salió hace muchos días, dicen que ya no regresará, que quizás ya está en el cielo y sabe que la extraño, me duele aquí arriba de la panza, la extraño.*



*J. LUZ SIERRA ENRÍQUEZ  
Familiar de persona desaparecida,  
Juventino Rosas, Guanajuato, México.*



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
Derecho a saber, a ser visibles, a estar en el centro de las necesidades y a la par de las personas adultas	9
Los impactos emocionales y relacionales de la desaparición en niñas y niños: más allá del estrés postraumático	11
Intervenciones sugeridas para niñas y niños FPD (Familiar de Persona Desaparecida) por etapa de desarrollo	18
JUSTIFICACIÓN DEL TALLER	21
PRINCIPIOS BÁSICOS	23
Enfoque en la pérdida ambigua desde el modelo de Pauline Boss	25
Niveles de intervención en salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS)	27
CONDICIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN	29
Evaluación y seguimiento del proceso	30
TALLER JUGANDO NOS ACOMPAÑAMOS	33
SESIÓN 1. Conociéndonos	37
SESIÓN 2. Conozco, nombro y expreso lo que siento	45
SESIÓN 3. Puedo gestionar lo que siento	50
SESIÓN 4. Las cosas que hago y las cosas que tengo para sentirme bien	64
SESIÓN 5. Recordarte es amarte	71
SESIÓN 6. Yo acompaño a mis amigas y amigos	74
Referencias	83
Siglas, abreviaturas y acrónimos	85
Definiciones clave	85
ANEXOS DEL MANUAL DEL FACILITADOR DEL TALLER “JUGANDO NOS ACOMPAÑAMOS”	91
ANEXO 1. Formato de consentimiento informado	91
ANEXO 2. Formato de registro individual de evaluación inicial/ final de las sesiones	94
ANEXO 3. Escala Pediátrica de distrés Emocional	95
ANEXO 4. Actividad psicoeducativa para personas cuidadoras	97
ANEXO 5. El fuego del enojo	99
ANEXO 6. Laberinto del fuego del enojo	101

ANEXO 7. Mensajes clave para la psicoeducación sobre Autorregulación	102
ANEXO 8. Mapa del rally en búsqueda del tesoro de la tranquilidad	103
ANEXO 9. Planilla de Stickers para la cartilla del rally en busca del tesoro de la tranquilidad	104
ANEXO 10. « La Colmena »	105
ANEXO 11. Actividad psicoeducativa para personas cuidadoras. Crianza positiva y buenos tratos a las infancias	106
ANEXO 12. Diego tiene un feo sueño	109
ANEXO 13. Encontrando la calma	110
ANEXO 14. El brillo de la mariposa	111
ANEXO 15. Mensajes clave para psicoeducación con personas cuidadoras	113
ANEXO 16. Láminas de situaciones APB (Apoyo Psicosocial Básico)	115
ANEXO 17. Conectar	116
ANEXO 18. Diploma de reconocimiento	117

**Las actividades de la presente guía se realizaron a modo de prueba piloto con un grupo de niñas, niños y personas cuidadoras del colectivo Ángeles de pie por ti de Salvatierra, con el apoyo de su representante, a quien agradecemos mucho.**

Este esfuerzo también fue posible debido a la solidaridad de diversas psicólogas. Gracias a Silvia Rodríguez por establecer un enlace entre las familias del colectivo y el CICR (Comité Internacional de la Cruz Roja), por gestionar el espacio, por convocar a las familias y apoyar en la facilitación de actividades; gracias también a las psicólogas Claudia Salinas del Instituto para las Mujeres Guanajuatenses (IMUG) y Gisela Torres Pinedo, psicoanalista e investigadora, quienes aportaron su tiempo y empeño en la primera fase del piloto.

Agradecemos particularmente a las psicólogas de la Unidad de Apoyo Psicosocial de la Procuraduría de los Derechos Humanos por sumarse de inicio a fin en este proyecto tanto en la elaboración del documento como en la implementación de este, aportando generosamente su inmensa experiencia, creatividad, humanidad e interés genuino por acompañar a los niños y las niñas y sus familias.

Mención especial también a las acompañantes solidarias: Florencia Martínez (Psicóloga), Lourdes Contró (Coordinadora del Programa de Derechos Humanos de la Universidad Iberoamericana de León), Rebeca Aguayo (Red por los Derechos de la Infancia en México), Alejandra Díaz y Gisela Piñón (Colectivo Buscadoras Guanajuato) quienes, a través del diálogo franco y reflexivo con CICR, motivaron la creación de este trabajo.

Así también, a la Comisión Ejecutiva de Atención Integral a Víctimas de Guanajuato por su interés y apoyo para la vinculación entre el CICR y las instituciones que hacen posible el trabajo psicosocial y de salud mental con las familias de las personas desaparecidas.

Finalmente, el reconocimiento más grande es para las familias que participaron con constancia, compromiso y amor.



# INTRODUCCIÓN

## DERECHO A SABER, A SER VISIBLES, A ESTAR EN EL CENTRO DE LAS NECESIDADES Y A LA PAR DE LAS PERSONAS ADULTAS

**Para miles de familias en México, no saber qué pasó con sus seres queridos desaparecidos es un sufrimiento permanente. Como organización humanitaria que apoya a las víctimas de la violencia armada, al Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) le preocupa la situación de estas familias y trabaja para que tengan un acompañamiento apropiado.**

Las y los familiares de las personas desaparecidas tienen derecho a saber qué pasó con sus seres queridos: un derecho básico que se ha de respetar en todo momento. Su reconocimiento y aplicación se ha logrado gracias a la persistencia de las propias familias.

Este derecho no se limita sólo a los familiares que cuentan con la mayoría de edad, sino que también debe ser garantizado a las niñas, niños y adolescentes que tienen un familiar desaparecido y que son víctimas indirectas: hijas e hijos, nietas, nietos, sobrinos, entre otros.

En México, las niñas, niños y adolescentes (NNyA) suelen tener menos visibilidad en los discursos que se refieren a las víctimas de la violencia; sin embargo, su reconocimiento jurídico y social como tal promueve su derecho a la reparación del daño mediante acciones de asistencia institucional y de cuidado por parte de la sociedad. Los colectivos de búsqueda en México han emprendido importantes iniciativas para garantizar la protección jurídica y de asistencia de NNyA: su registro con los apellidos de uno de sus padres desaparecidos; el impulso de becas y convenios con escuelas para que las NNyA puedan continuar sus estudios; medidas de protección patrimonial a través de la Declaración Especial de Ausencia, y de ayuda humanitaria, como apoyos a la alimentación, entre otros ejemplos.

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), ratificada por México en 1990, reconoce que las NNyA son sujetos de derechos con capacidad para ejercerlos por sí mismos, de acuerdo con la evolución y el desarrollo de sus facultades, bajo los principios de autonomía progresiva, interés superior y el derecho a ser oídos<sup>1</sup>. Estos tres principios pueden incorporarse a la atención de NNyA ante el problema de la desaparición de la madre o el padre, u otro familiar cercano, tanto por sus familiares como por el Estado y sus instituciones:

- A las personas adultas tutoras, les corresponde orientar a las infancias para que puedan ejercer sus derechos, modificando continuamente los niveles de apoyo de acuerdo con los intereses y deseos de estas, así como con su capacidad de tomar decisiones autónomas y su grado de desarrollo.
  - En el caso de NNyA familiares de personas desaparecidas, las y los tutores pueden garantizar su derecho a saber la verdad de lo ocurrido, de acuerdo con su nivel de madurez, y explicarles la situación para que puedan tomar decisiones en temáticas que le conciernan.
- Para ello, se considera el interés superior de los niños, niñas y adolescentes, que se refiere al pleno respeto de sus derechos esenciales y la atención de sus necesidades.
  - Se puede tomar en cuenta el interés superior del niño o la niña para decidir la forma más adecuada de transmitirle información sensible, e incluso para valorar su participación en acciones relacionadas con la búsqueda u otros actos colectivos, cuidándoles de situaciones que pongan en riesgo su integridad física o psicoemocional.
  - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a ser escuchados y a que su opinión sea debidamente tomada en cuenta, de acuerdo con su grado de madurez emocional y biológica, incluso en procedimientos judiciales que les involucran. Las NNyA tienen ideas propias en torno a la familia y a la situación de desaparición, en ocasiones alimentadas por el desconocimiento y la ausencia, por lo que el diálogo franco sobre la situación y la escucha ante decisiones que influyen en su realidad contribuyen a hacer cumplir este derecho.

Es importante recordar que se han presentado casos de hijas e hijos a cuya madre o padre fueron desaparecidos durante su infancia y que, al llegar a la mayoría de edad, voluntariamente han decidido sumarse a acciones de búsqueda en apoyo a sus familiares, como una forma de relevo generacional y de ejercer sus propios derechos. Por lo tanto, no se debe desestimar el potencial de las NNyA para

---

1 Gómez de la Torre Vargas, M. (2018). Las implicancias de considerar al niño sujeto de derechos. *Revista de Derecho (Universidad Católica Dámaso A. Larrañaga, Facultad de Derecho)*. DOI: <http://dx.doi.org/10.22235/rd.v18i2.1703>.

comprender la problemática, generar mecanismos resilientes, así como, progresivamente y de acuerdo con sus capacidades, participar en actividades tendientes a garantizar su derecho a conocer la suerte y el paradero de sus seres queridos. No obstante, debe protegerse considerando en todo momento sus demás derechos y necesidades.

## LOS IMPACTOS EMOCIONALES Y RELACIONALES DE LA DESAPARICIÓN EN NIÑAS Y NIÑOS: MÁS ALLÁ DEL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Las niñas y los niños también son familiares víctimas de la desaparición de personas en Guanajuato, y una de las poblaciones más vulnerables a los efectos psicológicos y psicosociales de la violencia colectiva que está acelerándose en el estado.

A diferencia de otros tipos de delitos que ocurren como incidentes de violencia aislados, la desaparición de un ser querido puede considerarse una situación de traumatización recurrente o acumulada para las infancias que la viven. Debido a la violencia actual y en curso en el contexto de Guanajuato, son habituales los casos de niñas y niños familiares de personas desaparecidas (FPD) que han pasado por una o más experiencias adversas como las siguientes:

- Situación de orfandad como consecuencia de la desaparición, a raíz de la que los niños y niñas mudan involuntariamente de hogar o de tutores. Los cambios de domicilio que se realizan como medida de resguardo pueden separarlos de su red de apoyo familiar y social, romper la continuidad escolar y afectar su desarrollo cognitivo y social.
- Las personas cuidadoras también han sido víctimas directas o indirectas de la violencia armada y la desaparición de un familiar. Las niñas y los niños pueden experimentar miedo o una sensación de inseguridad ante las amenazas a sus cuidadores. Incluso, pueden ser testigos de ataques hacia sus familiares y resultar heridos física y emocionalmente.
- Las niñas y los niños están expuestos frecuentemente a presenciar situaciones altamente estresantes en los escenarios de búsqueda a los que acompañan a sus familiares o personas cuidadoras (ver cuerpos recuperados de personas fallecidas en diferentes estados de descomposición, escuchar testimonios dolorosos o presenciar crisis emocionales de otras familias; ser testigos de abusos por parte de fuerzas armadas o autoridades, etc.).
- Sus necesidades quedan subordinadas a las de las personas adultas; por ejemplo, durante las diligencias y búsquedas en

campo (en las que acompañan a sus personas cuidadoras porque estas, principalmente mujeres, no cuentan con redes de apoyo). A menudo, se les solicita ingresar en lugares peligrosos como cavidades y túneles a los que solamente alguien de su edad puede acceder, lo que pone en riesgo su integridad física.

- En los escenarios de búsqueda no hay espacios seguros o adecuados para la satisfacción de las necesidades infantiles, como la recreación, la educación, la salud, etc.
- A nivel federal, estatal y municipal hay escasez de programas de atención y apoyo social específicamente dirigidos a garantizar la protección y el bienestar de las infancias que viven o han vivido situaciones de violencia y la desaparición de un ser querido.

Por otro lado, del mismo modo que los adultos, las niñas y los niños experimentan una **pérdida ambigua normal ante la situación anormal de la desaparición**, al no tener respuestas claras sobre dónde está y cómo se encuentra su ser querido, ni saber si aún vive o si ha fallecido. La pérdida ambigua se refiere a aquella que no tiene verificación; por tanto, no tiene posibilidad de cierre y genera un estrés constante. De acuerdo con Pauline Boss (2006), la pérdida ambigua es la más dolorosa que se puede experimentar. Comúnmente, las niñas y niños familiares de personas desaparecidas muestran signos emocionales, somáticos, cognitivos y conductuales de sufrimiento psicológico y psicosocial propios de esa situación específica, como dificultades para regular sus emociones, hiperactivación y alerta constante, incertidumbre, irritabilidad, enojo, preocupación excesiva, culpa e ira.

Así, los efectos psicológicos habituales de la desaparición de un ser querido en las niñas y los niños son complejos y trascienden las reacciones de estrés agudo y estrés postraumático. Dependen de las características individuales y del ambiente en el que se encuentran, de los factores de riesgo y los que les protegen de desarrollar afecciones de salud mental. Por ese motivo, las reacciones pueden ser múltiples y variables en cada niña y niño, aunque hay algunas comunes de acuerdo con la etapa del desarrollo en la que se encuentren (tabla 1).

## AFRONTAMIENTO Y AUTORREGULACIÓN

De acuerdo con Aldwin (1994, citado en Iglesias y Richaud, 2013), bajo condiciones “normales”, en etapas tempranas de su desarrollo, las niñas y los niños se valen de comportamientos primarios como formas de afrontamiento centrado en la emoción (es decir, para mitigar las sensaciones de malestar): por ejemplo, chuparse el dedo, balancearse, gritar, abrazarse a objetos, etc. Estas formas van dando paso gradualmente a formas verbales de reaseguramiento, y más tarde, a medida que los niños aprenden a tranquilizarse, levantarse

el ánimo y gestionar sus emociones de manera culturalmente adecuada, aparecen estrategias puramente cognitivas más orientadas a la resolución de problemas.

Entre los 5 y los 7 años de edad, se produce un aumento de la autorregulación, así como de la conciencia y el sentido de responsabilidad de las personas en cuanto a sus actos y pensamientos. Entre los 6 y los 9 años, se incrementa el afrontamiento focalizado en la emoción. Las niñas y los niños adquieren una mayor habilidad para verbalizar y diferenciar sus sentimientos, junto con una mayor capacidad de autotranquilizarse. Las estrategias utilizadas dependen en gran medida de la situación o problema del que se trate. En esta edad, se espera que aparezcan diferencias de género —culturales— en la búsqueda de apoyo social: las niñas buscan más apoyo externo que los niños. En esta etapa del desarrollo, además, las personas comienzan a distinguir entre las situaciones en las que tienen el control y aquellas en las que no lo tienen, y las estrategias o mecanismos de afrontamiento se diversifican. En este período se consolidan las funciones ejecutivas (como la autorregulación, la memoria, la planificación, la toma de decisiones, etc.) que, de todos modos, no quedarán completamente desarrolladas hasta el comienzo de la adolescencia (Iglesias y Richaud, 2013).

No obstante, es sabido que la exposición recurrente a eventos que pueden ser traumáticos impacta en la maduración de estructuras cerebrales específicas, en las respuestas fisiológicas y neuroendocrinológicas y en la capacidad de coordinar la cognición, la regulación emocional y la conducta (Van der Kolk, 2013). En el caso de las niñas y niños familiares de personas desaparecidas, el afrontamiento puede estancarse en estrategias básicas propias de etapas primarias, de modo tal que se dificulta la identificación, verbalización y regulación de las emociones, así como la búsqueda de apoyo social.

Las niñas y los niños se adaptan a los cambios en el sistema familiar, que se reorganiza alrededor de la búsqueda de la persona desaparecida y la lucha contra su olvido. Los NNyA se incorporan a las tareas de búsqueda y abandonan actividades educativas, recreativas y sociales. Los cambios en la dinámica y la rutina familiares, así como la preocupación y la tristeza excesivas, provocan alteraciones en sus hábitos de sueño y alimenticios, con consecuencias para sus desarrollo físico y cognitivo.

## VINCULACIÓN CON FIGURAS DE APEGO Y COMUNICACIÓN

Por otro lado, las personas cuidadoras afrontan sus propios procesos a raíz de su sufrimiento y de la ruptura de sus lazos sociales y comunitarios. Como consecuencia, puede mermar su disponibilidad física y psicológica para las niñas y los niños, al igual que sus competencias afectivas y de cuidado. Cuando la desaparición es de un hermano o hermana del niño o la niña, es posible que las figuras de cuidado se enfoquen tanto en la búsqueda que les quede poco espacio para el cuidado de los hijos e hijas que sí están presentes. Esto puede ser percibido como una doble desaparición: la del ser querido desaparecido y la de las figuras de apego, que no están emocionalmente disponibles. Estas situaciones pueden experimentarse como abandono o descuido, lo cual repercute directamente en el desarrollo físico y psicológico de las infancias.

Las niñas y los niños que no reciben la adecuada atención a sus necesidades físicas, de aprendizaje, afectivas y sociales tienden a sufrir consecuencias en su desarrollo con posibles efectos a largo plazo en su salud mental, su comportamiento y su capacidad de realizar las actividades de la vida diaria, tales como el desempeño escolar y, más tarde, en el ámbito laboral. Además, la desatención de las necesidades de las niñas y los niños los hace vulnerables a adoptar conductas de riesgo, a ser reclutados por grupos armados, lo cual incluso, podría exponerles a la muerte o ser también víctimas de desaparición.

En relación con lo anterior, se ha observado que la desaparición de un familiar, particularmente cuando la persona desaparecida es una de las figuras principales de apego, el vínculo se modifica: los niños y las niñas pueden desarrollar inseguridad, ansiedad o ambivalencia hacia la figura de la persona cuidadora.

Puede suceder que las personas cuidadoras eviten el contacto físico y afectivo con las niñas y los niños por el sentimiento de culpa que les provoca experimentar ternura o amor en medio de una situación en la que socialmente se espera que vivan en un luto permanente. Por otra parte, algunas madres y abuelas han compartido que prefieren evitar la interacción con las niñas y niños ante la perspectiva de las inevitables preguntas sobre dónde está la persona desaparecida y qué le pasó, que no pueden responder. Algunas familias también manifiestan que evitan el contacto visual, físico o afectivo para que sus hijas e hijos no puedan percibir su dolor, con la idea de que pesa sobre ellas el mandato de sostener a toda la familia, ser fuertes y no permitirse expresar sus emociones, señaladas como signos de vulnerabilidad e incapacidad para hacerse cargo de la situación.

Estos modos de relacionarse de las figuras de apego hacia las niñas y los niños pueden tener diversas consecuencias: ansiedad por separación, miedo, pesadillas, dificultades cognitivas, retardos en el desarrollo motor y del lenguaje, dificultades en el control de impulsos y la regulación emocional, agresividad, dificultades en las habilidades sociales y para establecer relaciones con otras personas, desconfianza, etc., por mencionar algunas de las más comunes. Son reacciones comprensibles que, más que verse como trastornos o desajustes individuales, se consideran respuestas de afrontamiento y autoprotección de origen relacional, orientadas a la adaptación de las niñas y los niños, y a la búsqueda de sentido de la situación de la desaparición.

**TABLA 1. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y PSICOSOCIALES COMUNES DE UNA DESAPARICIÓN, POR ETAPA DE DESARROLLO<sup>2</sup>**

<b>BEBÉS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regresión a comportamientos de etapas más tempranas; por ejemplo: enuresis, encopresis, suspensión del lenguaje</li> <li>Ansiedad por separación de la figura cuidadora</li> <li>Llanto frecuente</li> <li>Letargo, apatía</li> <li>Juegos repetitivos relacionados con el evento violento</li> </ul>
<b>NIÑAS Y NIÑOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regresión a comportamientos de etapas más tempranas; por ejemplo: enuresis, encopresis, suspensión del lenguaje</li> <li>Creencias de que son responsables de lo que pasó</li> <li>Aparición de temores nuevos</li> <li>Disminución de las muestras de afectividad</li> <li>Sensación de soledad</li> <li>Preocupación por proteger o rescatar a otras personas</li> <li>Apatía, poca actividad motora y social</li> <li>Estado de alerta permanente</li> <li>Dificultades en la regulación emocional</li> <li>Irritabilidad</li> <li>Desconfianza</li> <li>Bloqueo de la expresión creativa</li> <li>Timidez, evitación de los contactos sociales con pares y personas adultas</li> <li>Fantasías, pensamiento mágico</li> <li>Sentimiento de abandono</li> <li>Dificultades en el lenguaje y el aprendizaje</li> </ul>

<sup>2</sup> Retomado de *Manual de acompañamiento psicosocial para niñas y niños en casos de desaparición forzada e involuntaria* de CEDHEM y de testimonios de madres y abuelas participantes en actividades psicosociales de acompañamiento en Guajalajara.

<b>ADOLESCENTES</b>	<p>Apatía, anhedonia o incapacidad de sentir o demostrar placer o alegría</p> <p>Estado de alerta permanente</p> <p>Olvido de detalles o totalidad de los eventos relacionados con la violencia o la desaparición</p> <p>Aislamiento</p> <p>Irritabilidad</p> <p>Dificultades en la autorregulación emocional</p> <p>Baja tolerancia a la frustración</p> <p>Sensación de ser “diferentes” o de estar en desventaja frente al grupo social de pares</p> <p>Adopción de conductas de riesgo</p> <p>Agresividad</p> <p>Deseos o fantasías de venganza y justicia por propia mano</p> <p>Silencio, rechazo a comunicarse con personas adultas</p> <p>Dependencia afectiva o sumisión en relaciones interpersonales</p> <p>Enojo y confusión generalizados</p> <p>Desconfianza hacia sí mismos, los demás y la sociedad</p>
---------------------	---

Por otro lado, el silencio familiar y las “mentiras piadosas” que las personas adultas cuentan sobre la suerte y el paradero de la persona desaparecida con la intención de proteger a las niñas y niños del daño que suponen que les hará conocer la verdad, exacerbando la incertidumbre y el miedo infantil, que producen fantasías con las que llenan los vacíos de información externa. El secreto familiar de la desaparición fomenta el desconcierto y la desconfianza de los niños hacia sus personas cuidadoras, al tiempo que les impide construir la narrativa de su propia historia integrando los hechos de la desaparición y la violencia, y posteriormente, resignificarlos. Cabe mencionar que las niñas y los niños a menudo confrontan a sus cuidadores pidiéndoles una explicación sobre lo sucedido y expresando su deseo de que les hablen con la verdad.

También hemos observado en las niñas y los niños temor y angustia excesivos ante la idea de olvidar el rostro, la voz u otros detalles físicos de la persona desaparecida, así como de las experiencias compartidas con ella.

## CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES

La estigmatización de las niñas y niños FPD es una de las principales consecuencias psicosociales de la desaparición.

El estigma se genera a raíz de los prejuicios sociales alrededor de las personas desaparecidas (por ejemplo, la idea de que todas las personas desaparecidas son criminales y, por extensión, también lo son sus familiares; la creencia de que las personas merecen desaparecer por sus actos, etc.). Este conjunto de creencias producidas por personas adultas en un colectivo anónimo se transmite culturalmente en la educación informal y fomenta actitudes de maltrato y discriminación

hacia las niñas y niños FPD en las interacciones cotidianas en espacios como la escuela, la familia y la comunidad. Los niños y las niñas estigmatizados a menudo sufren una marginación que interrumpe el desarrollo de las habilidades sociales básicas para afrontar los desafíos cotidianos de la vida y establecer vínculos afectivos saludables.

La estigmatización, el rechazo y la discriminación que sufren los familiares de personas desaparecidas les disuade de participar en celebraciones familiares o comunitarias, lo que genera aislamiento social, con la consecuente limitación en el desarrollo de las habilidades sociales básicas de las niñas y los niños para la interacción interpersonal. Por otra parte, pueden experimentar resentimiento o deseos de venganza hacia los responsables de la desaparición de su familiar, o bien, por el contrario, un comportamiento sumiso con el afán de “no causar más problemas” a su familia.

En algunos casos, también puede haber contradicciones entre la versión que cuentan los demás de la persona desaparecida y el recuerdo propio de las niñas y niños, que suelen sentir confusión, vergüenza y enojo ante los señalamientos que se hacen sobre la persona desaparecida, principalmente cuando se le asocia a un grupo armado y a comportamientos moralmente sancionados, como la comisión de delitos.

Otra observación es que las niñas y los niños suelen creer que vivirán el mismo “destino fatal” que su familiar desaparecido (por ejemplo, en el caso de hijos de actores armados, la idea de que se dedicarán a actividades “malas”, que serán asesinados como consecuencia de sus acciones, etc.), y que esto es inevitable y está fuera de su control.

## AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA

Sin embargo, también hay que mencionar que las niñas y niños tienen el potencial necesario para continuar con su vida y su desarrollo desplegando diversos mecanismos adaptativos para afrontar la desaparición y ser resilientes, por ejemplo, siendo empáticos, cuidando de otras personas, defendiendo sus derechos y los de otras víctimas, buscando la fe y la espiritualidad, fomentando su sentido del humor, etc. El desarrollo de estos mecanismos de afrontamiento funcionales que incrementan la capacidad de adaptación para la resiliencia es posible con el cobijo e incentivo de una red de protección y apoyo social de su pares y personas adultas de la familia, amigos y la comunidad que les rodea. Al respecto, algunas investigaciones apuntan que las habilidades de crianza efectiva pueden moderar el riesgo comportamental y el déficit en el desarrollo neurológico y social de las infancias en condiciones adversas, por ejemplo, en contextos violentos (Masten, 2001), y que las habilidades de autorregulación (como el establecimiento de objetivos y el control de impulsos) son predictores de resiliencia (Dias y Cadime, 2017).

## INTERVENCIONES SUGERIDAS PARA NIÑAS Y NIÑOS FPD (FAMILIAR DE PERSONA DESAPARECIDA) POR ETAPA DE DESARROLLO

Es posible realizar intervenciones grupales e individuales en los niveles psicosocial y de salud mental para abordar los efectos específicos de la desaparición de personas en las diferentes esferas del desarrollo integral de las niñas, los niños y los adolescentes, y particularmente, sobre las consecuencias en el plano socioemocional<sup>3</sup>. También pueden llevarse adelante actividades que acompañen los diferentes momentos del proceso de búsqueda e identificación forense<sup>4</sup>.

Cualquiera sea el nivel de intervención, es conveniente que las actividades se dirijan a los siguientes ámbitos del desarrollo infantojuvenil y cuenten con la participación de las personas cuidadoras y la familia de principio a fin.

EDAD	OBJETIVOS
<b>Bebés 0 a 18 meses</b>	Estimulación temprana (desarrollo socioemocional del vínculo y el apego, desarrollo psicomotor, desarrollo cognitivo, desarrollo del lenguaje y la comunicación)
<b>Infantes 18 meses a 3 años</b>	Estimulación temprana (desarrollo psicomotor y autonomía personal, desarrollo de la relación con el entorno personal y físico, desarrollo de la comunicación y el lenguaje), desarrollo socioemocional del vínculo y el apego
<b>Infantes 3 a 6 años</b>	Conocimiento, expresión y gestión de emociones primarias (control de impulsos, autorregulación y correulación), habilidades sociales básicas
<b>Infantes 6 a 10 años</b>	Reconocimiento, expresión y gestión de emociones (control de impulsos, autorregulación y correulación) y habilidades sociales
<b>Preadolescentes 10 a 14 años</b>	Autoconocimiento, habilidades sociales y autorregulación emocional
<b>Adolescentes 14 a 18 años</b>	Identidad (percepción de sí mismos, motivación y creencias), autoconfianza y autoestima, habilidades sociales para conducirse y relacionarse con los demás, recursos y habilidades prácticas para la vida

Fuente: elaboración propia basada en Tovar et. al. (2006).

- Por ejemplo, el *Manual de acompañamiento psicosocial para niñas y niños en casos de desaparición forzada e involuntaria* de CEDHEM se enfoca en las afectaciones socioemocionales y en emociones específicas como la culpa, la confusión y el duelo.
- Un ejemplo es la *Guía para el acompañamiento psicosocial* de niños, niñas y adolescentes familiares de víctimas de desaparición forzada y homicidio durante el procedimiento de entrega digna de cuerpos: <https://repositorioim.org/handle/20.500.11788/1332?locale-attribute=en>.

Para el abordaje de las consecuencias psicológicas y psicosociales de la desaparición en NNyA, en este manual se proponen diferentes metodologías y herramientas psicosociales y terapéuticas, tales como:

1. **Actividades de integración y confianza** orientadas a generar un entorno amable y seguro para las niñas, niños y adolescentes.
2. **Actividades de promoción del afrontamiento funcional/adaptativo**
3. **Actividades de regulación emocional:** con la autorregulación como base del afrontamiento, se sugiere realizar actividades de identificación y gestión de emociones que contemplen la amplitud de situaciones y contextos en los que interactúan los niños y las niñas, particularmente en torno a las emociones causadas por la desaparición de su familiar, a través de herramientas como las siguientes:
  - Entrenamiento en mindfulness:
    - Ejercicios sensoriales
    - Detención del pensamiento
    - Respiración
    - Imaginería guiada
  - Juego libre
  - Expresión artística: dibujo, pintura, música
  - Círculos de diálogo
  - Narrativa (lectura, reflexión y diálogo sobre cuentos; escritura)



# JUSTIFICACIÓN DEL TALLER

Los efectos psicológicos y psicosociales de la desaparición de un familiar en niñas y niños a menudo quedan sin tratar, por diversas razones, como los modelos de atención, la organización de los servicios institucionales y factores culturales. Por ejemplo:

- Los modelos de atención a víctimas en México se centran principalmente en las necesidades de las personas adultas.
- Los servicios de psicología están centralizados en algunas instituciones, por lo que el acceso puede verse limitado por la distancia y los costos de traslado.
- La disponibilidad de profesionales de salud mental en los centros públicos de atención es escasa (más aún entre los especialistas en psicología infantil).
- Hay muchos prejuicios y desconocimiento en torno a la labor de los profesionales de salud mental.

Por otra parte, en Guanajuato, la violencia colectiva y la desaparición son problemáticas más o menos recientes que han planteado a los servicios de las instituciones el desafío de adaptar la atención a víctimas de violencia armada, incluidos los familiares de personas desaparecidas (FPD). Si bien, por el momento, las familias no identifican la atención psicológica y psicosocial de las buscadoras entre sus prioridades (puesto que se trata de desapariciones recientes, la necesidad más urgente es enfocarse en los procesos de justicia, de búsqueda e identificación forense), sí han señalado particularmente los efectos de las desapariciones para la salud mental y el bienestar psicosocial de los niños y las niñas, así como la necesidad de que reciban atención especializada y sensible. Por ello, CICR, el grupo de acompañantes solidarias independientes y algunas psicólogas participantes del programa de refuerzo de capacidades técnicas del personal de SMAPS de las instituciones públicas de atención a víctimas, decidimos dedicar nuestro esfuerzo conjunto a diseñar esta propuesta, a fin de generar un producto que pueda servir a los niños y niñas, a las familias, a más acompañantes y a las instituciones del estado de Guanajuato.

Esta guía de taller busca plantear una alternativa grupal desde los servicios de acompañamiento (que puedan también incorporarse a las instituciones de atención a víctimas), para **abordar las necesidades de las niñas y los niños, poner en palabras, reconocer y visibilizar el daño que ha ocasionado la desaparición en su vida y en su**

**desarrollo, pero, sobre todo, motivarles a desplegar su enorme potencial de afrontamiento positivo y resiliencia.**

Esta guía también es una invitación a la sociedad y a los servicios estatales a voltear la mirada y tender los brazos hacia los niños y las niñas. Porque las personas desaparecidas también les faltan a ellas y ellos, nos faltan a todas y todos.

La guía está dirigida para la **intervención psicosocial focalizada en la modalidad de taller grupal de acompañamiento con niños y niñas de 6 a 10 años**. Recopila y adapta diversas herramientas para el trabajo con niños y niñas mediante la meditación, el mindfulness y el apoyo entre pares, desarrolladas tanto por autores individuales como por ONG.

Animamos a organizaciones y profesionales de la salud mental a complementar este trabajo ampliando las actividades enfocadas en todas las etapas del desarrollo de los familiares de las personas desaparecidas. Recordamos que el uso de este manual debe de hacerse de forma responsable y requiere del apoyo técnico de profesionales en la salud mental con experiencia en el trabajo con familiares en búsqueda de sus seres queridos.

# PRINCIPIOS BÁSICOS

Esta guía tiene la finalidad de servir como una propuesta de taller que oriente el trabajo de acompañamiento a niñas y niños en Guanajuato. Para su implementación, se recomienda tomar en cuenta los siguientes enfoques y principios básicos:

- **Enfoque en el acompañamiento**<sup>5</sup>: caminar al lado de los niños y las niñas para identificar sus necesidades, orientar a sus cuidadores y cuidadoras, y conectarles con los servicios de atención adecuados. El taller puede ser realizado por personas sin formación profesional en salud mental que sin embargo, dispongan de interés y habilidades básicas (escucha activa, actitud empática, etc.). El acompañamiento es congruente con una **perspectiva basada en la comunidad**, según la cual todas las personas son agentes activos capaces de cuidar y apoyar a otros para sobreponerse a la violencia y fomentar la recuperación y la resiliencia.
- **Acción sin daño y no revictimización**: realizar acciones que favorezcan la reparación de las consecuencias ocasionadas por la desaparición de un familiar y la rehabilitación del desarrollo de las niñas, niños y adolescentes.
- **Perspectiva basada en los derechos de los niños y las niñas**: promover acciones dirigidas a proteger, respetar y hacer cumplir los derechos de los niños, niñas y adolescentes, que deberán ser reconocidos como titulares de derechos, mientras que el Estado y otros actores serán reconocidos como garantes de deberes y responsables de sus actos u omisiones.
- **Abordaje holístico de la resiliencia y el desarrollo bajo un modelo socioecológico**: considerar la salud física y emocional de las niñas y los niños en relación con su desarrollo espiritual, moral y social, e identificar de qué manera los afecta la desaparición, con el fin de promover la resiliencia. El modelo socioecológico del desarrollo entiende las interrelaciones entre los individuos, la familia y la sociedad y, asimismo, reconoce la importancia del rol que desempeñan las redes y sistemas de protección a nivel individual, familiar y social en el apoyo y cuidado de las NNyA (UNICEF, 2020).
- **Buen trato**: realizar las actividades con gentileza hacia las niñas y los niños, y promover la integración del buen trato en la dinámica de relaciones interpersonales entre pares y al interior de la familia, tomando en cuenta el papel esencial de las personas cuidadoras a la hora de brindar la protección y el apoyo necesarios para que las NNyA puedan desarrollar plenamente su potencial a pesar de la desaparición de su ser querido.

---

5 Guía de salud mental y apoyo psicosocial, CICR, Ginebra, 2019.

- **Continuo de cuidados:** brindar una atención integral en todos los niveles de intervención SMAPS para abordar las necesidades de las NNyA.
- **Crianza positiva y participación de personas cuidadoras:** promover, mediante las actividades, el desarrollo de un apego seguro hacia las personas cuidadoras y figuras significativas de las niñas y los niños.
- **Afrontamiento y resiliencia:** promover la adaptación positiva y el bienestar, dando por hecho la capacidad individual y colectiva de desarrollar mecanismos de afrontamiento dirigidos a lidiar con la situación de la desaparición y a fortalecer la resiliencia, es decir, a continuar con un proyecto de vida.
- **Enfoque psicosocial y de Salud Mental:** las actividades deben proteger el bienestar psicosocial y prevenir o tratar las afecciones de salud mental con diversos grados de severidad, así como promover la identificación y eliminación de factores de riesgo.
- **Enfoque diferencial e incluyente:** deben identificarse, considerarse y reconocerse las diferentes necesidades, etapas de desarrollo, habilidades, intereses y oportunidades de las personas. Es deseable prestar especial atención a las necesidades particulares de los niños, niñas y adolescentes que viven con la desaparición de un ser querido, por su especificidad frente a las consecuencias de otros tipos de violencia o violaciones graves de los derechos humanos. Este enfoque se aplica también a los diferentes momentos de la respuesta a una desaparición que requieren un acompañamiento diferenciado. Se recomienda utilizar un lenguaje adecuado al entendimiento de las niñas y niños en función de su edad y grado de desarrollo.
- **Enfoque lúdico:** se recomienda utilizar el potencial del juego como medio de expresión, aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades para hablar y pensar, moverse y realizar actividades, comprender sus propios sentimientos, conocerse a sí mismos y aprender a llevarse bien con los demás (Unicef, 2018).
- **Derecho a saber:** aquí se hace referencia al principio de respeto por las opiniones del niño (art. 12), que reconoce a las niñas y los niños como personas con derecho a acceder a información y a la libre expresión de opiniones en todos los asuntos que le afecten, así como a participar en los procesos de decisión que afecten su vida, de acuerdo con su grado de comprensión y su capacidad de desarrollo. Para realizar el taller, es importante verificar que la niña o el niño sepa que su familiar se encuentra desaparecido. De lo contrario, se sugiere hacer una primera fase de trabajo con los cuidadores para que puedan hacer frente a esta temática junto con ellos.

## ENFOQUE EN LA PÉRDIDA AMBIGUA DESDE EL MODELO DE PAULINE BOSS

Como se ha mencionado anteriormente, la noción de pérdida ambigua es la que mejor se aproxima a explicar el fenómeno psicológico que se desencadena en quienes sufren la desaparición de un familiar, en su carácter de pérdida en curso y no verificada, con efectos personales (como la suspensión del proceso de duelo y afrontamiento, la presencia de emociones ambivalentes y desesperanza) y vinculares (como los cambios en los límites y roles de los miembros de la familia, el aumento de conflictos familiares y comunitarios, la desconfianza y la ruptura de rituales y celebraciones).

Pauline Boss (2006), define dos tipos de pérdida ambigua:

- 1. Ausencia psicológica y presencia física:** por ejemplo, depresión, demencia, adicción, enfermedad mental crónica.
- 2. Ausencia física y presencia psicológica:** secuestro, pérdida sin rastros, **desaparición de personas.**

En algunos casos de niñas y niños FPD, se verifican ambos tipos de pérdida ambigua, cuando confluyen la incertidumbre sobre la suerte y el paradero de su familiar con la ausencia afectiva de sus principales figuras de apego y las omisiones en los cuidados familiares y comunitarios, debido a lo absorbentes que resultan los procesos de búsqueda y a la estigmatización que suele marginar socialmente a las víctimas.

El objetivo del trabajo terapéutico o psicosocial con FPD desde este modelo es **incrementar la tolerancia a la ambigüedad y aprender que se puede vivir sin tener todas las respuestas a las preguntas que deja la desaparición, a fin de continuar con un proyecto de vida individual y familiar a pesar de la incertidumbre** (Boss, 2006). Para ello, Pauline Boss propone desarrollar una forma de pensamiento no binaria; es decir, que incluya posibilidades más allá de lo “bueno” y lo “malo”, de lo “positivo” y lo “negativo”, dejando de lado la idea de lo absoluto y dando paso a los matices y a la coexistencia de dos ideas aparentemente contradictorias en una misma. La autora llama a esta forma de pensar “ambas cosas a la vez” (*both/and*)<sup>6</sup>. Esta concepción implica que las FPD no están obligadas a aceptar una sola posibilidad o certeza, y permite, por ejemplo, poder apoyar a las FPD a reconocer y aceptar la ambigüedad de sus ideas y pensamientos ambivalentes en enunciados como: *“Mi ser querido no está, y al mismo tiempo sí está en mi mente y en mis sueños”*; *“Al mismo tiempo que sigo sufriendo por la pérdida, estoy descubriendo nuevas maneras de salir adelante con mi vida”*.

---

6 Boss, P. (2006). Loss, Trauma and Resilience.

Es así como se debe reconocer la particularidad de la pérdida por desaparición y los efectos subjetivos que tiene en las personas y en las familias, tales como la situación de ambigüedad que conduce a la incertidumbre y a experimentar emociones ambivalentes. Durante las actividades con niñas y niños, entonces, debemos referirnos a la persona desaparecida en tiempo presente, tomando en cuenta la esperanza de las familias de que su ser querido aún se encuentre con vida. Sin embargo, también hay que considerar que hay familias que ya han sido notificadas de la identificación sin vida de su familiar y, por tanto, asumen su fallecimiento; sólo en estos casos es adecuado el enfoque en el duelo y el reconocimiento de la pérdida definitiva.

El presente taller también tiene el objetivo implícito de fomentar la forma de pensar de “ambas cosas a la vez” para incrementar la tolerancia a la ambigüedad en niños y niñas a través del reconocimiento de cada una de sus emociones como válidas y normales, así como integrando la desaparición de su ser querido a su historia de vida como un acontecimiento con consecuencias adversas, pero que no les quita la posibilidad de desarrollarse en sus diferentes ámbitos. En la infancia, debido a la plasticidad cerebral y a que los sistemas de creencias están en proceso de construcción, son muy amplias las posibilidades de desarrollar habilidades cognitivas y lógicas diversas, como la mentalidad de “ambas cosas a la vez”.

Esta propuesta de taller busca adaptar por primera vez las seis directrices del trabajo en torno a la pérdida ambigua (Pauline Boss, 2013) a la labor psicosocial con niños y niñas:

1. **Encontrar sentido:** ayudando a las NNyA a ejercer su derecho a saber con información transparente sobre la desaparición de ser querido, nombrando la desaparición y la violencia, nombrando la pérdida ambigua y cada una de las emociones que genera en su persona, en su familia y en su comunidad.
2. **Reconstruir la identidad:** identificando sus recursos y mecanismos de afrontamiento; revisando su autoconcepto a partir de su propia percepción de sus cualidades y fortalezas, y la de otras personas.
3. **Revisar el apego:** generando vínculos seguros con cuidadores o, al menos, una persona adulta significativa o de confianza que pueda ser su “tutor de resiliencia”<sup>7</sup> y contribuya a la corrección de las emociones causadas por la situación de desaparición; revisando las competencias parentales de las personas cuidadoras y los cambios que puedan haber sufrido a raíz de la desaparición; alentando a las niñas y niños a tratar bien y apoyar a otras niñas y niños en su misma situación.

---

7 Barudy, J. y Dantagnan, M. (1998). *Los buenos tratos a la infancia*. Madrid: Ed. Gedisa.

4. **Normalizar la ambivalencia** y 5. **ajustar el control**: identificando, expresando y regulando sus emociones a través de herramientas que también puedan serles útiles para afrontar los desafíos normales de la vida diaria y sentir que tienen control sobre lo que les sucede.
6. **Descubrir una nueva esperanza**: fomentando el desarrollo integral y un proyecto de vida a pesar de la desaparición de su ser querido.

## NIVELES DE INTERVENCIÓN EN SALUD Y APOYO PSICOSOCIAL (SMAPS)

Existen diferentes tipos de intervenciones que pueden realizarse con niñas, niños y adolescentes FPD, de acuerdo con la pirámide de necesidades de salud mental y apoyo psicosocial<sup>8</sup>.



Las actividades de acompañamiento como el presente taller se ubican en el nivel psicosocial focalizado, ya que son intervenciones grupales orientadas a mejorar el apoyo social, reducir el aislamiento, el estigma, etc. y, de esta manera, contribuir al bienestar psicológico de las niñas y los niños familiares de personas desaparecidas. También buscan sensibilizar a las personas cuidadoras transmitiendo información sobre cuestiones de salud mental y apoyo psicosocial relacionadas con la desaparición de personas, a través de un lenguaje comprensible y con datos adaptados al contexto de Guanajuato.

No obstante, las iniciativas de acompañamiento son servicios complementarios que no pretenden sustituir las funciones de atención que son obligación de las instituciones estatales ni atribuir a las

<sup>8</sup> Resolución CD/19)R5: *International Red Cross and Red Crescent Movement policy on addressing mental health and psychosocial needs*, aprobada por el Consejo de Delegados el 8 de diciembre de 2019.

personas acompañantes, FPD, tutores o niñas y niños responsabilidades que no les corresponden. Por lo tanto, es importante tener en consideración los servicios locales disponibles y las rutas de derivación. Los acompañantes y las personas cuidadoras pueden hacer derivaciones a los sistemas legales, sociales y de salud física y mental en caso de que, durante el taller, se identifiquen necesidades más específicas que requieran atención continuada.

# CONDICIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Se requieren **cuatro facilitadores** como mínimo:

- Un/a facilitador/a del grupo de niñas y niños
- Dos cofacilitadores/as auxiliares para distribuir materiales, manejar el grupo, atender las diferentes necesidades básicas y contribuir a la observación continua de las reacciones diversas que se pudieran presentar entre los participantes.
- Un/a facilitador/a del grupo de personas cuidadoras, para realizar actividades en paralelo a las del grupo de niños y niñas. Si es posible, un/a facilitador/a que se encargue de los bebés y de los niños y niñas menores de 6 años (llevar materiales de estimulación sensorial y motriz).
- Las personas facilitadoras del taller, preferentemente deben ser profesionales de salud mental con experiencia en el trabajo con familiares de personas desaparecidas, o bien personas que cuenten con el apoyo técnico cercano de una persona con perfil profesional de salud mental; pueden ser acompañantes (FPD, miembros de ONG, defensores de los derechos humanos, etc.) que han recibido entrenamiento y que cuentan con habilidades comunicativas básicas como empatía, comunicación clara, interés por apoyar a las familias, entre otras, y con experiencia en el trabajo con víctimas y grupos de NNyA.
- De ser posible, el espacio donde se desarrolle el taller debe ser amplio para permitir el movimiento de los participantes.
- Conviene contar con dos espacios independientes o un espacio suficientemente grande para albergar por separado las actividades de las personas adultas y las de las niñas y los niños.
- El espacio debe posibilitar la confidencialidad.
- Antes de que se lleve a cabo el taller, las personas cuidadoras o tutores legales deben firmar un consentimiento informado que autorice la participación del niño o la niña en las actividades. También deben explicarse claramente los objetivos, la metodología y la duración del taller, y dar la oportunidad de expresar dudas e inquietudes (ver anexo 1).
- La participación de los niños y las niñas será voluntaria.
- La periodicidad de las seis sesiones puede adaptarse a la disponibilidad de tiempo de los niños y niñas y de las personas cuidadoras en el contexto del que se trate. Idealmente, las sesiones deben ser semanales.
- En promedio, cada jornada de actividades se extiende durante cinco horas en total (300 minutos), con cuatro horas de trabajo

efectivo (200 minutos). Se recomienda asignar momentos de descanso entre actividades para servir agua y, de ser posible, refrigerios para todas y todos los participantes (tres descansos de 10 minutos distribuidos entre cada sesión y un receso de 30 minutos, que suman un total de una hora por día de trabajo).

- Las personas cuidadoras tendrán una participación muy importante durante todo el taller, ya que algunas actividades se realizarán en conjunto con las niñas y los niños, mientras que, en otras sesiones, se impartirán charlas psicoeducativas en un espacio separado y con una duración de aproximadamente 60 minutos. La finalidad de estas actividades es transmitir información relevante sobre temas relacionados con las infancias y la desaparición; generar conciencia mediante la participación reflexiva y, en última instancia, influir positivamente en las actitudes y conductas de las personas adultas hacia las necesidades psicológicas y psicosociales de las niñas y los niños, así como las suyas propias. Por eso, es fundamental que las personas cuidadoras de cada niño o familia se comprometan a asistir a la totalidad de las sesiones.

## EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROCESO

Se sugiere recolectar evaluaciones al inicio y al término de cada sesión, para hacer un seguimiento del alcance de los objetivos y definir si es necesario modificar o adaptar las actividades planificadas. Es

### **DURACIÓN APROXIMADA:**

10 minutos

### **MATERIALES:**

Pelotas o dibujos de emojis, aro de plástico, bandeja o canasta, hoja de registro (ver anexo 2).

importante tener en cuenta los resultados de la evaluación anterior al inicio de cada sesión.

1. Explicar lo que se hará/se hizo en la sesión de hoy.
2. Sostener el aro y formar en una fila a los niños y niñas.
3. Dar a cada participante cuatro pelotas de emojis (feliz, triste, serio, enojado) y explicar que deben elegir la pelota que represente cómo se sienten al inicio o cómo se sintieron durante las actividades del día y encestarla en el aro. Las pelotas encestadas se recogerán en una bandeja.
4. Al final, se contará y anotará el número de pelotas de cada expresión que hayan encestado y recogido en la charola. La persona facilitadora registrará las reacciones en una hoja (ver anexo, código QR).

- 
5. Por último, agradecer su retroalimentación y dedicar el tiempo necesario a despedirse de cada niño y niña. Esto les ayudará a sentirse reconocidos y apreciados.

**NOTA:**

también es importante evaluar el estado emocional de las niñas y niños de manera global a través de la observación del cofacilitador, es decir, desde el comienzo hasta el final de todo el taller. Es conveniente que los facilitadores lleven un registro de sus observaciones, por ejemplo, en la misma hoja de la evaluación. Luego de cada sesión, se analizan sus resultados y se determina si la siguiente sesión será tal como está planificada o si corresponde hacer modificaciones. Se sugiere también evaluar la experiencia de las personas cuidadoras con cuestionarios de conocimiento sobre los temas de las sesiones psicoeducativas o encuestas de satisfacción.

Se sugiere la aplicación de la Escala Pediátrica de Estrés Emocional (PEDS) (Saylor, et. al,1999) al inicio y al término del taller con la finalidad de identificar y referir los casos que requieran apoyo psicológico de manera paralela o posterior al proceso grupal de acompañamiento (Ver Anexo 3).



# TALLER JUGANDO NOS ACOMPAÑAMOS

## **OBJETIVO GENERAL:**

Al término del taller, las niñas y los niños familiares de personas desaparecidas serán capaces de identificar, expresar y gestionar las emociones primarias causadas por la desaparición de su familiar, conocerán sus derechos y estarán en condiciones de apoyar a otras niñas y niños que viven con la ausencia de un ser querido.

## **BENEFICIARIOS:**

Niñas y niños de 6 a 10 años víctimas indirectas de la desaparición de un familiar.

## **NÚMERO DE NIÑAS Y NIÑOS PARTICIPANTES:**

Entre 5 y 15, además de una o más personas cuidadoras por cada niña, niño o familia.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Generar un espacio lúdico de seguridad, confianza y colaboración que permita poner en palabras y validar las emociones relacionadas con la desaparición de un ser querido.
- Desarrollar recursos resilientes y mecanismos de afrontamiento positivos para la identificación, expresión y autorregulación de las emociones causadas por la desaparición de su familiar (enojo, confusión, culpa y emociones ambivalentes ocasionadas por la pérdida ambigua).
- Desarrollar habilidades de empatía, escucha y apoyo a otras niñas y niños que también viven la desaparición de un ser querido, para favorecer la inclusión y el apoyo entre pares, combatir el estigma y fomentar el reconocimiento propio y mutuo como sujetos de derechos.
- Ayudar a las niñas y niños a comprender sus derechos como familiares de acuerdo con su edad y conocimientos previos.
- Favorecer la crianza positiva y el buen trato, y fomentar el apego seguro entre cuidadores, niños y niñas familiares de personas desaparecidas.
- Generar un espacio para la convivencia familiar.

## ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

El taller consta de seis sesiones temáticas que se apoyan en los siguientes ejes: 1. la construcción de confianza interpersonal; 2. el reconocimiento y expresión de emociones; 3. la correulación y la autorregulación; 4. los recursos y mecanismos de afrontamiento; 5. la memoria, y 6. las habilidades sociales y de apoyo entre pares.

	TEMA	SESIÓN	OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	MATERIALES
1	Confianza	Conociéndonos	Generar confianza y cohesión grupal.	1 día (4 horas)	Evaluación previa - 20 min. 1. Canasta revuelta - 40 min. 2. ¿Qué tenemos en común? - 40 min. 3. ¿Para qué estamos aquí? - 50 min. 4. Acuerdos de convivencia - 30 min. Evaluación final de la sesión - 20 min.	Niñas, niños y cuidadores  Niñas y niños	Hoja de rotafolios, pintura digital, plumines, toallitas húmedas
2	Reconocimiento y expresión de emociones	Conozco, nombro y expreso lo que siento	Favorecer la identificación, la puesta en palabras y la expresión de emociones	1 día (5 horas)	Evaluación previa - 20 min. 1. Emociones normales en situaciones difíciles - 65 min. 2. Las silueta - 35 min. 3. Apagar el fuego del enojo - 50 min. 4. Respiración de globo - 10 min. Evaluación final de la sesión - 20 min. • Actividad psicoeducativa para cuidadores: gestión e identificación de las emociones de las niñas y niños (ANEXO 3)	Niñas, niños y cuidadores Niñas y niños  Cuidadores	Cuento, frascos transparentes, fichas de cartón de colores (amarillo, azul, rojo, café y verde) Pelota ANEXO 4 y ANEXO 5 (cuento "Apagar el fuego del enojo" y Laberinto del fuego del enojo)
3	Correulación y autorregulación	Puedo gestionar lo que siento	Brindar herramientas prácticas de regulación emocional para personas cuidadoras, niñas y niños	1 día (5 horas)	Evaluación previa - 20 min. • Rally en búsqueda del tesoro de la tranquilidad - Casilla de los sentidos y la atención - 40 min. - Casilla de la relajación - 55 min. - Casilla de la confianza - 40 min. - Casilla de la paciencia - 50 min. - Casilla del buen trato - 35 min. • Actividad psicoeducativa para cuidadoras: crianza positiva y buenos tratos en la infancia - 60 min. Evaluación final de la sesión - 20 min.	Niñas y niños  Cuidadores	Frascos de plástico con tapa, agua, glicerina, sobres de diamantina de 5 colores (amarillo, café, rojo, azul y verde), cuchara, granos y semillas, mandalas impresos, plumines o lápices de colores Tapetes o colchonetas, paletas de caramelo, tijeras, lápices, malva-viscos, foami moldeable, ANEXOS 7, 8 y 9

	TEMA	SESIÓN	OBJETIVO	DURACIÓN	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	MATERIALES
4	Recursos y mecanismos de afrontamiento	Las cosas que hago y las cosas que tengo para sentirme bien	Identificar y desarrollar recursos, mecanismos y estilos de afrontamiento	1 día (5 horas)	<p>Evaluación previa - 20 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ardilla miedosa - 30 min.</li> <li>2. Encontrando mi calma - 30 min.</li> <li>3. Mi caja de herramientas - 40 min.</li> <li>4. La oruga del afrontamiento - 40 min.</li> <li>5. Guardapasadillas - 30 min</li> <li>6. El monito del amor - 20 min.</li> <li>7. La tortuga - 10 min.</li> </ol> <p>Evaluación final de la sesión - 20 min.</p>	Niñas, niños y cuidadores	<p>Cuento "Ardilla miedosa", Estambre, piedras, pompones, flores (naturales o impresas), dibujos de estrellas</p> <p>Cartón, papel para forrar, hojas de colores, tijeras, lápices de colores, plumones</p> <p>Tela, tijeras, botones</p> <p>Peluche de mono, plumines, silicón frío o cinta adhesiva, pompones, ANEXO 11</p>
5	Memoria	Recordar es amar	Conmemorar a las personas desaparecidas	1 día (5 horas)	<p>Evaluación previa - 20 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "El brillo de la mariposa" - 30 min.</li> <li>2. Dibujar la ausencia - 85 min.</li> <li>3. El libro de memoria - 85 min.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad psicoeducativa: ¿Cómo comunicar la desaparición a las niñas y los niños? - 60 min.</li> </ul> <p>Evaluación final de la sesión - 20 min.</p>	<p>Niñas y niños</p> <p>Niñas, niños y cuidadores</p> <p>Cuidadores</p>	<p>ANEXO-12 Cuento "El brillo de la mariposa"</p> <p>Foami, cartulina, listón, pegamento, plumones</p>
6	Habilidades sociales de apoyo entre pares	Yo acompaño a mis amigos y amigas	Conocer los derechos de las niñas y niños FPD; desarrollar la empatía, la escucha y la confianza	1 día (5 horas)	<p>Evaluación previa - 20 min.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acompañar a mis amigas y amigos - 20 min.</li> <li>2. Observar con atención - 30 min.</li> <li>3. Escuchar con todos mis sentidos - 30 min.</li> <li>4. Teléfono descompuesto - 15 min.</li> <li>5. Conectar - 15 min.</li> <li>6. Los hilos invisibles - 40 min.</li> <li>7. Locomotora de los derechos de las NNyA - 50 min.</li> <li>8. Cierre del taller - 40 min.</li> </ol> <p>Evaluación final de la sesión - 20 min.</p>	<p>Niñas, niños y cuidadores</p> <p>Niñas y niños</p> <p>Niñas, niños y cuidadores</p>	<p>Hojas blancas, lápices y colores, ANEXO 14, láminas APB, hojas de rotafolios con dibujo de flor, plumones y/o crayolas, ANEXOS 15, 16 y 17</p>

---

**NOTA:**

Esta estructura es sugerida. El manual no es exhaustivo y contiene las actividades recomendadas, pero el orden y los tiempos de cada una pueden variar y adaptarse en función de los recursos materiales y humanos, el estilo de facilitación, el espacio físico, el tiempo disponible para las sesiones y, sobre todo, los períodos de atención y concentración de los niños y las niñas. Por ejemplo, puede optarse por seleccionar únicamente algunas actividades por temática y condensarlas en menos sesiones, o bien por realizar **más sesiones con una actividad por día, etc.** Asimismo, los materiales pueden adaptarse al contexto donde se trabaje. Se sugiere realizar sesiones de seguimiento al término del taller, con la finalidad de mantener la cohesión y el apoyo grupal, así como de identificar temáticas a reforzar o nuevas problemáticas psicosociales a abordar.

---

Las charlas psicoeducativas que se incluyen por día y tema para trabajar en paralelo con el grupo de personas cuidadoras son guiones con las ideas principales y algunas preguntas diseñadas para propiciar la reflexión grupal. La metodología puede adaptarse en función de los recursos y la creatividad de los facilitadores.

Algunas temáticas propuestas para el trabajo con personas cuidadoras:

- Identificación y gestión de emociones de las niñas y los niños
- Crianza positiva y buenos tratos a las infancias
- Autorregulación
- Comunicación de la desaparición a las niñas y los niños

El tiempo aproximado de las actividades psicoeducativas con personas adultas es de 60 minutos.

## SESIÓN 1.

# CONOCIÉNDONOS

## ACTIVIDAD 1 CANASTA REVUELTA

**OBJETIVO:**

que los y las participantes se conozcan y se sientan cómodos entre sí en un ambiente seguro y de confianza.

**DURACIÓN APROXIMADA:**

40 minutos.

**FUENTE:**

IMDEC, 1988.

**MATERIALES:**

N/A

**DESARROLLO:**

1. Pida a los participantes que se ubiquen en círculo, de pie o sentados, y explique que van a jugar un juego para aprender los nombres de los demás. Usted permanecerá al centro.
2. Primero, se hará una ronda en la que cada persona dirá su nombre y de dónde viene.
3. Después, explique: *“Vamos a imaginar que el salón es una gran canasta y que todas y todos nosotros somos frutas: piñas y naranjas. Cuando yo señale a alguien diciéndole: ¡Piña!, esta persona debe responder el nombre de su compañera o compañero que tiene a la derecha, y si lo señalo y digo: ¡Naranja!, debe decir el nombre de quien tiene a su izquierda. En el momento en que yo diga: ¡Canasta revuelta!, todos cambiaremos de lugar”*.
4. Se puede jugar otra ronda del juego para que los participantes recuerden mejor los nombres de los demás.

Agradezca a los participantes por su contribución.



## ACTIVIDAD 2

# ¿QUÉ TENEMOS EN COMÚN?

### OBJETIVO:

- Identificar experiencias e intereses compartidos entre los participantes.
- Prepararse para presentar el propósito del taller.

### DURACIÓN APROXIMADA:

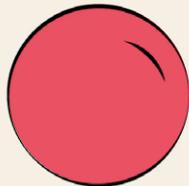
30 minutos.

### FUENTE:

Save the Children, "I support my friends", 2021.

### MATERIALES:

Pelota.



### DESARROLLO:

1. Tome la pelota y pida a los participantes que permanezcan de pie o sentados en círculo.
2. Explique:
 

“Ahora nos tomaremos unos minutos para reflexionar sobre lo que tenemos en común antes de hablar sobre el aprendizaje, los objetivos del taller y lo que les gustaría hacer aquí. Haremos esto para conocernos mejor, porque es posible que tengamos cosas en común que aún no conocemos”.
3. Continúe explicando el ejercicio:
 

“*Voy a leer una frase que comienza con las palabras ‘Da un paso adelante si...’. Si lo que digo es cierto en el caso de cada uno de ustedes, deben dar un paso adelante. Antes de leer la siguiente frase, cada cual regresa a su lugar para volver a formar el círculo.*”

“*En todo momento, dar un paso adelante o permanecer en el lugar es voluntario. No hace falta que nadie cuente algo que no desee contar.*”

4. Lea las siguientes frases, empezando con las tres que se ofrecen al comienzo, son a modo de ejemplos más sencillos para garantizar que todos hayan entendido la actividad.

#### *Da un paso adelante si ...*

- ...despertaste temprano para venir al taller.
- ...te gusta la fruta.
- ...llevas puesto algo azul.
- ...tienes mascota.
- ...no te gustan las verduras.
- ...se te dan bien las matemáticas.
- ...hay una persona de tu familia a la que hace mucho que no ves.
- ...hay una persona de tu familia a la que extrañas mucho y a la que te gustaría recuperar.
- ...te gustaría que en tu familia no faltara nadie.

5. Termine con una reflexión breve sobre la actividad haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció esta actividad?
- ¿Qué tienen en común? ¿Qué diferencias hay?
- ¿Qué más aprendieron?

Lo que tienen en común es extrañar a un ser querido y tener muchas ganas de verlo y recuperarlo. Ya ven que les pasa a otras niñas y niños, de modo que no es motivo de vergüenza. Al contrario, pueden darse apoyo y ser amigos. Durante este taller, vamos a conocernos más y a hacernos amigos.

\* Hay que considerar que en el grupo puede haber niñas o niños con familiares cuya localización se desconoce, pero también familiares de personas fallecidas que han sido identificadas o restituidas a sus familias. Por lo tanto, hay que evaluar si es pertinente hablar de “persona desaparecida” o usar otras palabras.



## ACTIVIDAD 3

# ¿PARA QUÉ ESTAMOS AQUÍ?

### OBJETIVO:

Mostrar el propósito del grupo y lo que se verá a lo largo del taller.

### DURACIÓN APROXIMADA:

60 minutos.

### FUENTE:

Elaboración para este manual.

### MATERIALES:

Video “¿Qué es una persona desaparecida?”, REDIM.



### DESARROLLO:

1. Proyectar el video “¿Qué es una persona desaparecida?”, en el que el personaje Chuchi Cacomixtle explica el tema y el impacto de una desaparición en la sociedad, así como los mecanismos de búsqueda de personas que hay en México.
2. Explicar que el objetivo del taller es hablar sobre lo que piensan y sienten al tener una persona querida desaparecida, así como conocerse, darse apoyo y aprender maneras de sentirse mejor. *“Cuando una persona muere, las personas pasan por un duelo, pero cuando una persona está desaparecida, lo que viven las personas se llama **pérdida ambigua**<sup>9</sup>. La ambigüedad quiere decir que algo es poco claro, confuso, contradictorio; por ejemplo, la situación de no saber si nuestro familiar está vivo o si falleció. Eso nos produce tristeza y miedo, pero también hay una lucecita de esperanza en nuestro corazón por volver a verlo. En este taller, puedes hablar de todo lo que sientes, no importa que parezca confuso, porque es normal, y aquí estamos para escucharnos”.*
3. Explicar que el taller consistirá principalmente en juegos y actividades en las que se divertirán y aprenderán al mismo tiempo unos de otros.
4. Mencionar que no hay maestros ni maestras; que todas y todos somos iguales y vamos a aprender de los demás, ya que todas las personas tenemos algo interesante que compartir.
5. Explicar que el taller durará seis días, y mencionar el día de la semana en el que va a realizarse. Contarles el contenido de cada sesión:

9 Boss, P. (2006). La pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado. Ed. Gedisa, España.

- El primer día vamos a conocernos y divertirnos.
  - El segundo día vamos a conocer y expresar las emociones que causa no saber dónde está un ser querido.
  - El cuarto día vamos a conocer las cosas y personas que nos hacen sentir bien y nos ayudan a resolver problemas.
  - El quinto día vamos a recordar a las personas que amamos y que no están con nosotros.
  - El último día vamos a hablar de sus derechos y de cómo apoyar a otras niñas y niños que se sienten tristes por tener a un ser querido desaparecido.
6. Mencionar que en las sesiones también estará la persona que los cuida, y que muchas de las actividades se harán en conjunto.



## ACTIVIDAD 4

# ACUERDOS DE CONVIVENCIA

### OBJETIVO:

Acordar las reglas de convivencia y el encuadre del taller, así como entender la importancia del respeto y de poder confiar en otras niñas y niños.

### DURACIÓN APROXIMADA:

30 minutos.

### FUENTE:

Save the Children (2015).  
The resilience Program.

### MATERIALES:

Hoja de rotafolios, pintura digital, plumín, toallitas húmedas.



### DESARROLLO:

1. Coloque un papelógrafo en una mesa y pida a los participantes que se reúnan alrededor.
2. Explique: “En este taller, es importante que nos pongamos de acuerdo en cómo tratarnos unos a otros, cuáles son las reglas básicas y el comportamiento aceptable para que todos podamos aprender y nos sintamos cómodos”.
3. Pida a cada participante que plasme su mano en el papel con la pintura digital o dibuje su contorno con plumón. Se formará un círculo con todas las manos.
4. Cuando todos hayan dibujado su mano, pregunte a los participantes qué desearía que los demás hicieran para sentirse cómodos en el taller.
5. Una vez que se haya secado la pintura, pida a los participantes que escriban una expectativa importante dentro de la mano. Si hay participantes que no saben escribir, se les brindará apoyo para anotar su aportación.
6. Como facilitador/a, dibuje usted también su mano e inserte una regla básica. Escriba su expectativa al final, después de que todos los participantes hayan anotado la suya. Esto le dará la oportunidad de agregar alguna regla básica que no haya sido mencionada por ninguno de los participantes.
7. Cuando los participantes hayan terminado, revisen juntos las expectativas. También se incluyen las expectativas que se enumeran a continuación, para establecer un entorno divertido, seguro e inclusivo:
  - No se harán burlas.
  - Todo el mundo tiene derecho a una opinión sin el juicio de los demás.
  - No hay respuestas incorrectas: todos están aquí para aprender.
  - Adoptar una actitud participativa, aunque compartiendo solo las ideas y pensamientos que se desee compartir.

- Tratar de mantener la motivación en alto y animar a otras y otros a participar.
  - No está permitida la violencia física.
  - Se respeta la confidencialidad.
8. Explique que estas reglas básicas también son válidas para los facilitadores, de los que los participantes pueden esperar que los traten con respeto y que hagan todo lo posible para propiciar una experiencia positiva de aprendizaje.
  9. Deje las reglas básicas y expectativas para la interacción expuestas en una pared durante todo el taller.
  10. Explique de qué se trata la confidencialidad: “Este taller será un espacio de aprendizaje divertido y seguro donde procuraremos que todas y todos se sientan cómodos para participar. Esto significa que, mientras trabajemos juntos, nos trataremos con amabilidad y respeto, y seremos tolerantes con las diferentes opiniones. También significa que todos pueden compartir lo que quieran y nadie va a contarle a otras personas fuera de este salón. Es importante que todos estemos de acuerdo en este punto, porque eso nos hará sentir seguros y cómodos al compartir”.



11. La persona facilitadora debe preguntar si todos aceptan esta norma. Si alguien se opone, indague en los motivos, continúe conversando sobre el tema e insista en la importancia de que todos estén de acuerdo.
12. Luego, explique la excepción a la regla de confidencialidad:
 

*“El único caso en que se haría una excepción a la regla de no compartir nada fuera de este grupo sería que alguno de ustedes compartiera que está sufriendo daños o abusos, o bien que los está infligiendo a otra persona. Es mi responsabilidad como persona adulta ayudarles a estar a salvo y a protegerles de cualquier daño. Si sé que alguien les hace daño, haré todo lo que pueda para ayudarles y para poner fin a esa situación”.*
13. Explique también lo siguiente:
 

*“A veces, puede ser incómodo compartir algo muy personal en el grupo. Nadie está obligado a hacerlo si no quiere. Siempre está la opción de hablar de algo en privado con uno de los facilitadores. Basta que se lo digan a [nombre del cofacilitador/a], y tendrán un espacio para conversar”.*
14. Felicite a los participantes por haber dado estos importantes primeros pasos para crear un ambiente divertido y seguro de aprendizaje inclusivo para el resto del taller.



## SESIÓN 2.

# CONOZCO, NOMBRO Y EXPRESO LO QUE SIENTO

## ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA PARA PERSONAS CUIDADORAS

Identificación y gestión de emociones en niñas y niños (ver anexo 2)

### ACTIVIDAD 1 LA TORRE MÁS ALTA

**OBJETIVO:**

Fomentar un clima de confianza en el grupo.

**DURACIÓN APROXIMADA:**

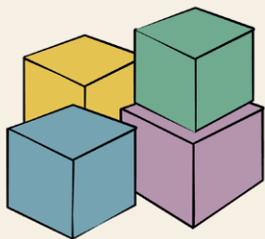
40 minutos.

**FUENTE:**

Psic. Reyna García Nolasco.

**MATERIALES:**

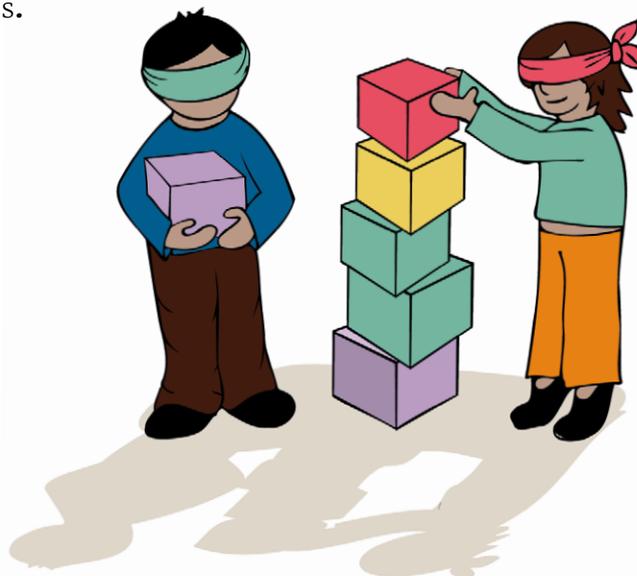
Cubos de papel, cartón o madera.


**DESARROLLO:**

- El objetivo será formar la torre más alta y estable en equipo.
- Las niñas y los niños se vendarán los ojos. Las personas cuidadoras darán las instrucciones; mientras más claras sean las instrucciones, más alta y segura puede ser la torre.
- En la retroalimentación, pueden darse pautas acerca de las diferentes formas de comunicación, así como sobre la importancia de escuchar atentamente y seguir con calma las instrucciones para lograr la tarea con éxito, y seguir fomentando el trabajo en equipo (colaboración).

**NOTA:**

Si hay más niños en la familia, estos pueden colaborar entregando piezas o bien cambiando los roles.



## ACTIVIDAD 2

# EMOCIONES NORMALES EN SITUACIONES DIFÍCILES

### OBJETIVO:

Conocer las emociones básicas, aprender a nombrarlas y a identificarlas en el cuerpo.

### DURACIÓN APROXIMADA:

65 minutos.

### FUENTE:

elaboración para este manual.

### MATERIALES:

Cuento “El monstruo de colores” (A. Llenas, 2016), frascos de plástico, fichas de cartón de colores (amarillo, azul, rojo, café y verde).



### DESARROLLO:

1. Leer el cuento en voz alta, mostrando cada una de las imágenes del libro.
2. Al finalizar la lectura, verificar la comprensión del texto con preguntas sencillas como las siguientes: ¿De qué trata el cuento? ¿Quién es el protagonista? ¿Qué le pasa al monstruo? Hacer énfasis en las emociones: ¿De qué color es la alegría? ¿De qué color es la tristeza?, etc. Explicar: “Las emociones son parte de la vida de los seres humanos, todas las personas las experimentamos. El cuerpo nos avisa cuando necesitamos algo. Por ejemplo, sentir un agujero en el estómago puede indicar que necesitamos comer (hambre) y, a nivel emocional, también puede decirnos que sentimos miedo. Además de normal, es saludable pasar de un sentimiento a otro. Los bebés, por ejemplo, pueden sentirse tristes un momento (cuando se va mamá o papá) y felices pocos minutos después (cuando ven una pelota). Llamar a nuestras emociones por su nombre y aceptarlas hace que nos sea más fácil experimentarlas”.



3. Preguntar a los participantes: Y ustedes, ¿cómo se sienten hoy?
4. Pedir a cada niña y niño que pase al frente y coloque en el frasco de la emoción que siente la ficha del color que corresponda. Preguntar: ¿En qué parte del cuerpo sientes esa emoción? Pedir que señale esa parte del cuerpo. ¿Qué otras emociones conocen, además de las que mencionó el monstruo? ¿Las han sentido? (Emociones secundarias como culpa, vergüenza, desprecio, envidia, etc.). ¿De qué color las pintarían?
5. Formular las siguientes preguntas: ¿Cómo se sienten en la escuela? ¿Cómo se sienten en familia? ¿Qué les da alegría? ¿Qué los hace enojar? ¿Qué los pone tristes? ¿Qué les da miedo? ¿Qué emociones sienten cuando recuerdan a su familiar desaparecido? “Quisiera recordarles que es normal sentir emociones cuando se habla de situaciones difíciles como la desaparición de una persona querida, independientemente de si nos ha pasado algo así nosotros mismos o no. Recordemos que, cuando desaparecen a uno de nuestros seres queridos, no sabemos dónde está y eso se llama pérdida ambigua porque es muy confusa. Este es un espacio seguro, donde pueden hablar de eso y recibir el apoyo que necesiten”.
6. Cuando se acabe el tiempo, agradezca a los participantes por compartir.



## ACTIVIDAD 3 LAS SILUETAS

### OBJETIVO:

Aprender diversos nombres para las emociones y sentimientos que pueden surgir en situaciones difíciles, así como maneras de expresarlas y normalizarlas.

### DURACIÓN APROXIMADA:

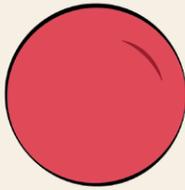
35 minutos.

### FUENTE:

UAP PRODHEG.

### MATERIALES:

Pelota.



### DESARROLLO:

1. Pedir a los participantes que, de pie, formen círculo. Explique la actividad:

*“Es importante recordar que no todas las niñas y los niños reaccionan de la misma manera a las experiencias difíciles como la desaparición de un familiar. Para algunos, la situación es muy dura; para otros, no. Algunas personas muestran sus emociones; otras se las guardan. Mientras realizamos la siguiente actividad, intentemos pensar en todas las formas en las que puede expresarse una emoción”.*

2. Vamos a nombrar las emociones y representarlas con el cuerpo para formar su silueta.

4. Algunos participantes pueden tener dificultades para representar un sentimiento. Si un participante no sabe qué hacer, pregunte si hay voluntarios que quieran representar el sentimiento en su lugar. También usted puede ayudarlo diciendo: *“Piensa en la última vez que te sentiste [agregue el sentimiento aquí]. ¿Recuerdas cómo fue? Trata de volver a ponerte en esa situación y mostrar cómo te sentiste en el cuerpo”.*

5. Es importante finalizar el ejercicio expresando sentimientos positivos. Pida a todos que muestren cómo se ven cuando están contentos, entusiasmados o relajados.

6. Agradezca a los participantes y concluya la actividad: *“Como vimos en este juego, hay muchas maneras de expresar una emoción, y ninguna es correcta ni incorrecta, buena ni mala”.*

## ACTIVIDAD 4

# APAGAR EL FUEGO DEL ENOJO

### OBJETIVO:

Identificar la emoción de enojo y reflexionar sobre la importancia de nombrar las emociones para gestionarlas.

### DURACIÓN APROXIMADA:

50 minutos.

### FUENTE:

Elaboración propia para este manual.

### MATERIALES:

Cuento “El fuego del enojo” (Esmeralda Cisneros, ver anexo 4).



### DESARROLLO:

1. Leer en voz alta el cuento “El fuego del enojo”.

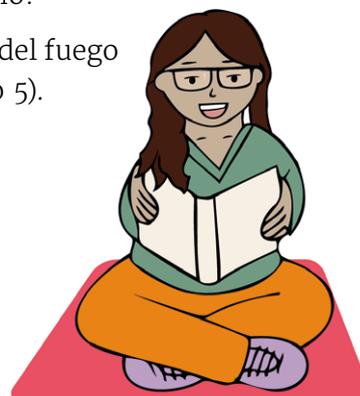
2. Realizar preguntas de comprensión general del texto y de reflexión:

¿Qué hacía enojar a Nandito? ¿Qué pasaba cuando Nandito se enojaba? ¿Qué consecuencias tuvo su enojo? ¿A quién le pidió ayuda el dragoncito? ¿Qué remedio le dio el mago?

Vamos a hablar de nuestro enojo, como el mago le sugirió al dragoncito.

Formule las siguientes preguntas: ¿Qué les hace enojar a ustedes? ¿Con quiénes se enojan? ¿Cómo expresan su enojo? ¿Qué consecuencias ha tenido su enojo? ¿Qué hacen para manejarlo?

3. Dibujar el laberinto del fuego del enojo (ver anexo 5).



## ACTIVIDAD 5

# RESPIRACIÓN DE GLOBO

### (CIERRE DE LA SESIÓN)

### DURACIÓN APROXIMADA:

10 minutos

### DESARROLLO:

Respiren hondo y llenen la barriga como si estuvieran inflando un globo. Cuenten hasta cuatro mientras inspiran y llenan ese globo en su estómago. Hagan una pausa y dejen salir todo el aire, como dejando que el globo se desinflen. Cuenten hasta cuatro mientras exhalan.

**SESIÓN 3**

# PUEDO GESTIONAR LO QUE SIENTO

Antes de iniciar las actividades conjuntas entre niñas, niños y personas adultas, mantener una charla psicoeducativa con las personas cuidadoras acerca de la autorregulación (ver anexo 6).

## PSICOEDUCACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS

**DURACIÓN APROXIMADA:**

20 minutos

*“Cuando estamos molestos o estresados, nuestro cerebro puede sentir que se vuelve loco. En esos momentos, hasta que logramos tranquilizarnos, es difícil pensar con claridad o resolver problemas. Un adulto calmado puede ayudarles, pero también puede ayudar practicar algunos ejercicios que nos ayudan a controlar el cuerpo y gestionar las emociones. Eso se llama “autorregulación”. Existen varias cosas a las que podemos recurrir para autorregularnos, es decir, para gestionar nuestras emociones, como la relajación y la conciencia plena (poner atención en el presente con todos nuestros sentidos). Hay muchos juegos y ejercicios que nos ayudan a relajarnos y a tener conciencia plena para calmarnos cuando las cosas se ponen difíciles”.*

Explicar los beneficios de la relajación y la conciencia plena:

**¿CÓMO NOS AYUDA LA RELAJACIÓN Y LA CONCIENCIA PLENA?**

- Mejora la concentración y la atención cuando estamos distraídos, por ejemplo, en la escuela.
- Nos ayuda a autorregularnos y a gestionar las emociones.
- Nos ayuda a calmarnos cuando sentimos enojo, tristeza o miedo.
- Nos ayuda a ser más pacientes y a mejorar la tolerancia a la frustración.
- Nos ayuda a calmar el remolino de pensamientos tristes o negativos y a ver las cosas con otros ojos.
- Nos ayuda a usar todos nuestros sentidos y a sentirnos más conectados con el mundo, a ser más curiosos y creativos.
- Nos ayuda a conectarnos con nuestras emociones y a conocerlas mejor.
- Nos ayuda a que se nos ocurran más formas de resolver los problemas. Nos hace más empáticos y solidarios con los demás.
- Nos ayuda a sentirnos más seguros y a querernos más a nosotros mismos.

(Basado en López y Pereyra, 2018)

**NOTA:**

Aclarar y explicar los términos que resulten complejos para las niñas y niños; por ejemplo, la tolerancia a la frustración, la empatía, etc.

**INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD**

¿Han escuchado la palabra “rally”? Un rally es un juego en equipo en el que recorreremos un lugar en un tiempo determinado, haciendo actividades (juegos, dibujos) que nos permitan avanzar hasta llegar a la meta. Hoy vamos a hacer un rally en el que la meta es encontrar el tesoro de la tranquilidad. Ganarán aquellos que hayan completado todas las actividades de cada casilla”.

Colocar rótulos o flechas que indiquen cada casilla (ver anexo 7: mapa del rally, cartilla y anexo 8: planilla de autoadhesivos). Se formarán dos grupos que irán rotando por todas las estaciones. En cada estación debe haber al menos una persona facilitadora que irá realizando las actividades correspondientes.

ESTACIÓN	ACTIVIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL
	<p><b>1. Casilla de los sentidos y la atención</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La campana (5 min.)</li> <li>• Frijolitos y semillas (15 min.)</li> </ul> <p>Duración total aprox.: 20 min</p>
	<p><b>2. Casilla de la relajación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La estrella de mar (10 min.)</li> <li>• Lluvia de diamantina (30 min.)</li> <li>• Respiración de la ranita (15 min.)</li> </ul> <p>Duración total aprox.: 55 min.</p>
	<p><b>3. Casilla de la confianza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi lugar seguro (10 min.)</li> <li>• La colmena (30 min.)</li> </ul> <p>Duración total aprox.: 40</p>
	<p><b>4. Casilla de la paciencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El malvavisco (10 min.)</li> <li>• La torre más alta (20 min.)</li> <li>• Coloreando con atención (20 min.)</li> </ul> <p>Duración total aprox.: 50 min</p>
	<p><b>5. Casilla de la gentileza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intercambio de gentileza (15 min.)</li> <li>• Los corazones (20 min.)</li> </ul> <p>Duración total aprox.: 35 min.</p>

# 1. CASILLA DE LOS SENTIDOS Y LA ATENCIÓN



## ACTIVIDAD LA CAMPANA

**OBJETIVO:**

Practicar la atención plena y la calma con un estímulo auditivo.

**DURACIÓN APROXIMADA:**

5 minutos.

**MATERIALES:**

Campana.

**DESARROLLO:**

Pida a las y los participantes que cierren los ojos. Dígales que va a tocar una campana. Indíqueles que escuchen atentamente el sonido y que levanten las manos cuando ya no oigan nada, es decir, cuando el sonido haya desaparecido por completo. Repetir tres veces.



## ACTIVIDAD FRIJOLITOS Y SEMILLAS

**OBJETIVO:**

Prestar atención plena con los sentidos de la vista y el tacto.

**DURACIÓN APROXIMADA:**

15 minutos.

**FUENTE:**

Plena Mente, juego de mindfulness infantil, Ed. Mundito DT.

**MATERIALES:**

Mezcla de granos y semillas (o cualquier objeto de tamaños, colores y texturas diferentes; por ejemplo, botones).

**DESARROLLO:**

Preparar una mezcla de granos, semillas y cereales de diversos tamaños y colores (arroz, garbanzo, frijoles, lentejas, etc.). Pida al niño o la niña que, con los ojos vendados, ordene o separe los materiales en grupos por tamaño o textura. Luego, esta vez sin la venda en los ojos, puede continuar separando por color.



## 2. CASILLA DE LA RELAJACIÓN



### ACTIVIDAD LA ESTRELLA DE MAR

#### OBJETIVO:

Generar un estado de relajación y atención plena.

#### DURACIÓN APROXIMADA:

10 minutos.

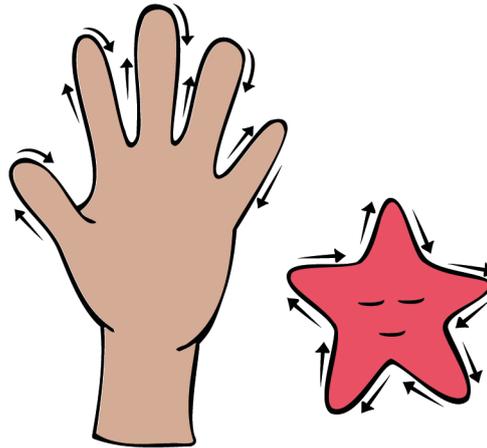
#### MATERIALES:

Cojín de estrella (opcional).

#### DESARROLLO:

Este ejercicio puede realizarse con el apoyo de algún objeto o únicamente con la mano, sentados en sillas o en el suelo.

1. Indicar que imaginaremos que la mano es una bonita estrella de mar que nos va a ayudar a relajarnos.
2. Extender la palma de una mano y con el dedo índice de la otra, recorrer lentamente cada dedo mientras inhalan y exhalan, comenzando por el medio.
3. Repetir tres veces.



#### VARIACIÓN

(Psic. Ana Consuelo Castillo, UAP, PRODHEG): puede pedirse a los niños y niñas que dibujen una estrella imaginaria en el piso, inhalando mientras dan cada paso en las líneas inclinadas de la estrella, haciendo pausas en las puntas y exhalando en las líneas rectas de la estrella.

## ACTIVIDAD LLUVIA DE DIAMANTINA

### OBJETIVO:

Aprender a calmar las emociones.

### DURACIÓN APROXIMADA:

30 minutos.

### FUENTE:

Thich Nhat Hahn, (2010). Plantando semillas: La práctica del mindfulness con niños. Barcelona: Kairós.

### MATERIALES:

Frascos de plástico reciclados o botellas con tapa, agua tibia, glicerina, sobres de diamantina de cuatro colores (amarillo, rojo, azul y verde).



### DESARROLLO:

1. Llene un frasco con agua.
2. Agregue una cucharada de diamantina con glicerina de color rojo, amarillo y café.
3. ¡Sacúdalo! Pregunte a los niños y niñas si pueden ver a través del agua. *“El frasco con agua es nuestra mente y la diamantina son nuestros pensamientos y sentimientos. Así es como está nuestra mente cuando nos sentimos enojados, apresurados, estresados, preocupados o tristes: como un remolino. En ese estado, ¿podemos ver las cosas claramente? ¿Se sienten a gusto así?”*
4. Pídeles que respiren y que coloquen sus manos en la barriga mientras la diamantina se asienta.
5. Una vez que la diamantina se asiente, compare el agua clara con la mente tranquila y el cuerpo relajado. *“Esto es lo que le sucede a nuestra mente cuando meditamos, cuando estamos aquí, completamente atentos a nuestro cuerpo y a nuestra respiración. Los pensamientos y los sentimientos todavía están en nuestra mente, pero, como sabemos emplear nuestra respiración para calmarlos, el remolino se fue y las emociones ahora descansan tranquilamente en el fondo del frasco”.* Abra una conversación con las niñas y los niños acerca de momentos en los que su mente haya estado muy agitada y momentos en los que haya estado tranquila.



*“Podemos elegir el tipo de sentimientos y pensamientos que queremos agitar en nuestra mente. Hay momentos en que nos interesa mirar nuestros pensamientos y sentimientos desagradables para entenderlos mejor. O podemos mirar los pensamientos que nos hacen sentir bien, como la amabilidad y el amor. Es importante tomar conciencia de nuestros pensamientos para que no nos arrastren y poder calmarlos. La mente funciona mejor cuando está clara y en calma”.*

6. Cada niño o niña creará su propio frasco de diamantina con el apoyo de la persona facilitadora para verter los ingredientes.

#### NOTA:

Sugiera a las personas cuidadoras que utilicen el frasco como un recurso para ayudar a las niñas y niños a calmarse cuando estén alterados por alguna situación, agitando el contenido y respirando juntos hasta que toda la diamantina esté en el fondo del frasco y el agua esté clara.

## ACTIVIDAD RESPIRACIÓN DE LA RANITA

#### OBJETIVO:

Mejorar la atención y la conciencia plena.

#### DURACIÓN APROXIMADA:

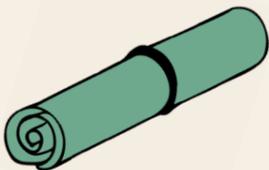
15 minutos.

#### FUENTE:

Eline Sneil, 2013.

#### MATERIALES:

Tapetes o colchonetas.



#### DESARROLLO:

1. Pida a las y los participantes que se sienten en los tapetes o en sillas en una posición cómoda, preferentemente con las manos sobre las rodillas y con los ojos cerrados.
2. *La rana es un animalito que puede dar grandes saltos, pero también puede quedarse muy quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor, pero sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma. Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshinchas cuando sale el aire. Vamos a sentarnos y a respirar como la rana, así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todos los planes interesantes que se le pasan por la cabeza. Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como la barriguita de abulta un poco y después se hunde otra vez.*



# 3. CASILLA DE LA CONFIANZA



## ACTIVIDAD 1 MI LUGAR SEGURO

### OBJETIVO:

Relajar y generar seguridad y confianza mediante una visualización guiada.

### DURACIÓN APROXIMADA:

10 minutos.

### FUENTE:

Academia de enseñanza consciente, [atentosxnaturaleza@gmail.com](mailto:atentosxnaturaleza@gmail.com).

### MATERIALES:

Tapetes o sillas.



### DESARROLLO:

“A veces, cuando estamos enojados o tristes o con cualquiera de las emociones que nos acompañan y nos visitan, podemos ayudarnos a calmarnos con la respiración. La respiración siempre nos calma. Pero también un pajarito nos contó que hay un lugar muy seguro que no queda lejos. Queda en un lugar que está muy cerquita dentro de nosotros, del lado del corazón. Está muy bien tener un lugar seguro donde poder estar cómodos, donde poder volver cuando tenemos ganas, un refugio para descansar, un lugar donde podemos ser nosotros mismos. Hoy vamos a buscarlo y practicar juntos. Nos vamos a sentar en una posición cómoda, cerrando los ojos, inhalando por la nariz. Vamos sintiendo cómo nuestro cuerpo se va quietando y observando cómo está el cuello, la espalda, los brazos, las piernas. Quizá haya pensamientos: los vamos a dejar pasar como pasan las nubes que van y vienen. No hay nada que hacer ni nada que cambiar; simplemente estamos aquí, respirando, sintiendo nuestro cuerpo. Y ahora que nos vamos relajando, los vamos a invitar a que se imaginen un lugar que quizá ya conozcan o un lugar nuevo. Algún lugar en la imaginación que sea muy lindo, donde se sientan muy cómodos, donde se sientan a gusto, donde sientan que son ustedes mismos, ese lugar donde todo está bien así tal y como es. ¿Qué hay en ese lugar que encuentre? ¿Cómo es ese lugar que te estás imaginando? ¿Hay animales, hay personas? ¿Estás a solas? ¿Estás en la naturaleza? Fíjate cómo es, imaginándote todo lo más que puedas y, sobre todo, lo bien que se siente estar ahí. Ah, ¡qué



*placer y qué calma da estar en este lugar seguro! Donde no tenemos nada que hacer, donde no tenemos que ocuparnos de nada ni de nadie, donde no tenemos que ser de una determinada manera, sólo disfrutar y ser nosotros mismos, donde nada nos puede pasar, donde estamos cómodos y seguros. Siente lo lindo que es. Siente lo bien que se está ahí, en tu lugar seguro. Ahora queremos contarte que siempre, siempre, siempre puedes volver a este lugar donde te sientes bien siendo así tal y como eres. Puedes volver todas las veces que quieras. Pase lo que pase en tu vida, siempre vas a tener este lugar donde vas a encontrar paz y amor. Nos da confianza y seguridad saber que siempre estará ese lugar para cada uno de nosotros. Y ahora, te deseo que seas muy feliz y que tengas un buen día. Vamos a abrir los ojos despacito, cada uno a su tiempo”.*

#### NOTA

Aplicar esta actividad con niños y niñas de 8 a 10 años.

## ACTIVIDAD 2 LA COLMENA

#### OBJETIVO:

Destacar gustos y cualidades que promuevan el autoconocimiento y la autoestima a través de afirmaciones positivas.

#### DURACIÓN APROXIMADA:

30 minutos.

**Fuente:** Elaboración propia.

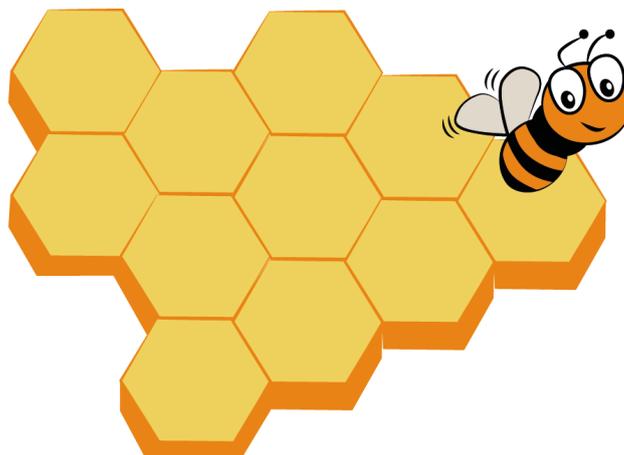
#### MATERIALES:

Hojas impresas (ver anexo 10), lápices, colores.



#### DESARROLLO:

1. El niño o la niña colocará su nombre en el centro del hexágono.
2. Responderá cada una de las preguntas dentro del hexágono, ya sea con palabras o con dibujos.
3. Al terminar, quien lo desee compartirá algunas de sus respuestas con el grupo.
4. Se colocarán las colmenas de cada participante juntas, con el fin de mostrar cómo el grupo forma un panal de personas valiosas y únicas.



# 4. CASILLA DE LA PACIENCIA



## ACTIVIDAD 1 EL MALVAVISCO

### OBJETIVO:

Practicar la alimentación consciente.

### DURACIÓN APROXIMADA:

10 minutos.

### FUENTE:

Focused Kids.

### DESARROLLO:

*Cuando estés muy hambriento cuando tienes enfrente algo que tienes muchas ganas comer, incluso si estás salivando y no ves la hora de hincarle el diente... si comes lentamente, la comida sabe mejor.*

*Te presento a este “malvavisco consciente”. “Consciente” significa poner mucha atención a lo que estás haciendo. Y si pones atención, tu cerebro funciona mejor. Te lo prometo.*

*Vamos a practicar una deliciosa y divertida manera de poner atención y comer con conciencia.*

*¿Alguna vez has probado los malvaviscos? Quiero decir, ¿los has probado de verdad? Intenta esto:*

*Toma un malvavisco. Es TUYO. Ponlo en tu mano.*

*No te lo comas hasta que yo te diga.*

*Siente el malvavisco en tu mano. ¿Cómo es? Suave, pegajoso, esponjoso...*

*Imagina que quieres metértelo en la boca para probarlo. ¿Qué pasa en tu boca ante ese pensamiento?*

*Sé que ya se te antojó, pero todavía no te lo comas.*

*Ponte el malvavisco bajo la nariz e inhala para olerlo. ¿A qué huele? ¿Qué te recuerda ese olor?*

*Ahora, ponte el malvavisco junto a la oreja y apachúrralo despacito. ¿Hace algún sonido?*

*Prueba el malvavisco apenas, con la punta de la lengua. ¿A qué sabe?*

*¿Qué pasa si lo sostienes con la punta de la lengua?*

*Todavía no te lo eches completo a la boca. Espera un poco más... ¡Ahora!*

*¿A qué sabe? ¿Qué sensaciones te provoca? ¿Alguna vez un malvavisco te supo tan rico?*

*Eso se debe a que, antes de comértelo, te dedicaste a percibirlo todo lo que podías.*

### NOTA:

Se puede sustituir el malvavisco por otra golosina.

## ACTIVIDAD 2 COLOREANDO CON ATENCIÓN

### OBJETIVO:

Concentrar la atención en una actividad a la vez, como herramienta para relajarse y reducir el estrés.

### DURACIÓN APROXIMADA:

20 minutos.

### FUENTE:

Elaboración propia.

### MATERIALES:

Hojas de mandalas para niñas y niños, plumones o plumas de gel, lápices de colores (<https://www.edufichas.com/colorear/mandalas/>).



### DESARROLLO:

1. Hoy vamos a practicar el “colorear con atención: vamos a tomarnos el tiempo para llenar de colores y darle vida a un dibujo poniendo atención a cada movimiento de nuestra mano sobre el papel, sintiéndonos calmados y tranquilos mientras lo hacemos.

*Colorear con atención tiene muchos beneficios: nos hace sentir más relajados, los pensamientos negativos se van, nos hace enfocarnos en el presente y en lo que realmente importa. Desconectarnos de la tecnología nos hace ser más creativos, el cerebro obtiene la relajación y el descanso que necesita.*

*Cuando practicamos esta actividad una y otra vez, nuestro cerebro comienza a concentrarse mejor y a fortalecer su capacidad para calmarse”.*

2. Entregar a cada niño y niña una hoja de mandalas infantiles y un paquete de plumones o colores. Poner música relajante.

3. Pedir a los niños que repitan en voz alta antes de comenzar: “Muy bien, cerebro. Estoy tratando de concentrarme y calmarme”.

4. Durante el proceso, preguntar de manera individual: *¿Qué te hace sentir este dibujo? ¿Qué expresa el dibujo? ¿Cómo se siente? ¿Qué está pasando en el dibujo?*

5. Mencionar que pueden llevarse el cuadernillo y los colores a casa e indicarles que pueden dedicar un momento del día para completar las ilustraciones, pero sin apresurarlo, ya que el objetivo es hacerlo de manera calmada y consciente. Motivarles a compartir sus dibujos con su familia.

6. Explicar a las personas cuidadoras: *“Colorear con atención es un gran ejercicio que puede formar parte de la rutina diaria o semanal. Es importante motivar a la niña o al niño a elegir un momento específico del día en el que necesita más calma, o a elegir un día de la semana en que*

tenga más tiempo para practicarlo. Cuando estén estresados, enojados o pasando por un momento emocional difícil, pueden darse una pausa de cinco minutos para colorear con atención. Ustedes pueden ayudarle a manejar esos momentos. Intégrenlo como parte de su rutina y de los recursos con los que cuentan”.



# 5. CASILLA DE LA GENTILEZA



## ACTIVIDAD 1 INTERCAMBIO DE GENTILEZA

### OBJETIVO:

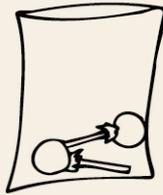
Practicar la amabilidad con las otras personas.

### DURACIÓN APROXIMADA:

15 minutos.

### MATERIALES:

Paletas de caramelo.



### DESARROLLO:

1. Explicar: “La gentileza quiere decir ser amables con las demás personas. También somos gentiles cuando damos un regalo como muestra de afecto. Esta paleta representa nuestra gentileza y la vamos a intercambiar con todas las personas que están aquí. Vamos a decirle: Hola. Me llamo \_\_\_\_\_. Te comparto mi gentileza”.

## ACTIVIDAD 2 LOS CORAZONES

### OBJETIVO:

Conocer la importancia de expresar afecto y emociones positivas hacia otras personas.

### DURACIÓN APROXIMADA:

20 minutos.

### FUENTE:

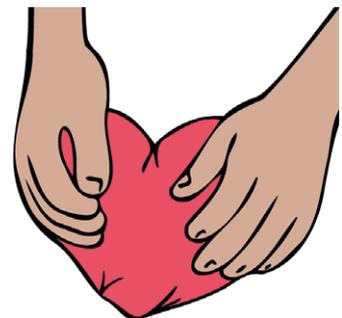
Elaboración propia para este manual.

### MATERIALES:

Foami moldeable o plastilina.

### DESARROLLO:

1. Indicar que amasen la plastilina o el foami con todos sus sentidos: es decir, sintiendo su textura, su forma, su consistencia, su temperatura y su olor.
2. Vamos a darle forma a esa masita y la vamos a transformar en un corazón que representa el amor que sentimos por las personas que nos rodean. La persona facilitadora mostrará un ejemplo de cómo modelar la masa.
3. Una vez que todas y todos hayan terminado, pueden mostrar su corazón al grupo. Si se trata de foami moldeable, colocar en un espacio para dejarlo secar.
4. Al final del taller, pueden darle este regalito a quien quieran.



## CIERRE DE LA SESIÓN

Una vez que todas las niñas y los niños hayan completado el mayor número de actividades de cada una de las casillas, pregunte: *¿Les gustó jugar en el rally? ¿Qué casilla fue su favorita y por qué? ¿Qué actividades les gustaron más? ¿Qué no les gustó? ¿Encontraron tranquilidad? ¿Por qué la tranquilidad puede ser un tesoro?*

---

### NOTA:

Se les puede entregar una medalla o algún premio simbólico como recompensa por su esfuerzo.

---

## ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA PARA PERSONAS CUIDADORAS

Crianza positiva y buenos tratos a las infancias (ver anexo 9).

### OBJETIVO:

Conversar con las personas cuidadoras sobre los estilos de crianza y sobre la alternativa de la crianza positiva y los buenos tratos para fomentar la resiliencia en NNyA que han vivido experiencias de violencia o dolor extremo, como la desaparición de un familiar.

## SESIÓN 4

# LAS COSAS QUE HAGO Y LAS COSAS QUE TENGO PARA SENTIRME BIEN

## ACTIVIDAD 1 “LA ARDILLA MIEDOSA”

### OBJETIVO:

Identificar diferentes maneras de afrontar las emociones que causan malestar, como el miedo, la vergüenza y el rechazo (estigmatización).

### DURACIÓN APROXIMADA:

20 minutos.

### FUENTE:

Elaboración propia para este manual.

### MATERIALES:

Cuento “La Ardilla miedosa” (Watt, M. Ed. SM, México).



### DESARROLLO:

*¿Qué significa tener miedo?*

*¿A qué le tenía miedo la ardilla?*

*¿Por qué prefería quedarse en su árbol?*

*¿Cuáles son las ventajas de quedarte en el “árbol”? ¿Y las desventajas?*

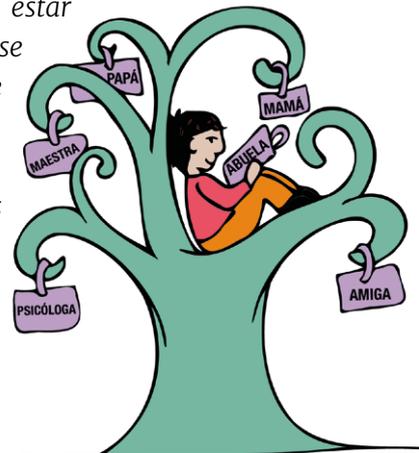
*¿Qué hizo la ardilla cuando la abeja la atacó?*

*¿Qué pensó la ardilla cuando salió a lo desconocido?*

*¿Y ustedes, a qué le tienen miedo? ¿Tienen un árbol donde se sienten seguros y protegidos de las cosas a las que les tienen miedo o que les dan vergüenza?*

*¿Cuál es su plan de emergencia para estar protegidos de las cosas que les dan miedo o vergüenza?*

Cerrar la sesión concluyendo: “Muchas situaciones en la vida nos toman por sorpresa y por más que queramos estar preparados, no siempre se puede controlar todo lo que nos pasa. Lo que sí podemos hacer es confiar en nosotros mismos y gestionar nuestras emociones”.



## ACTIVIDAD 2 ENCONTRANDO LA CALMA

### OBJETIVO:

Identificar mecanismos de afrontamiento.

### DURACIÓN APROXIMADA:

30 minutos.

### MATERIALES:

Hojas y lápices.



### DESARROLLO:

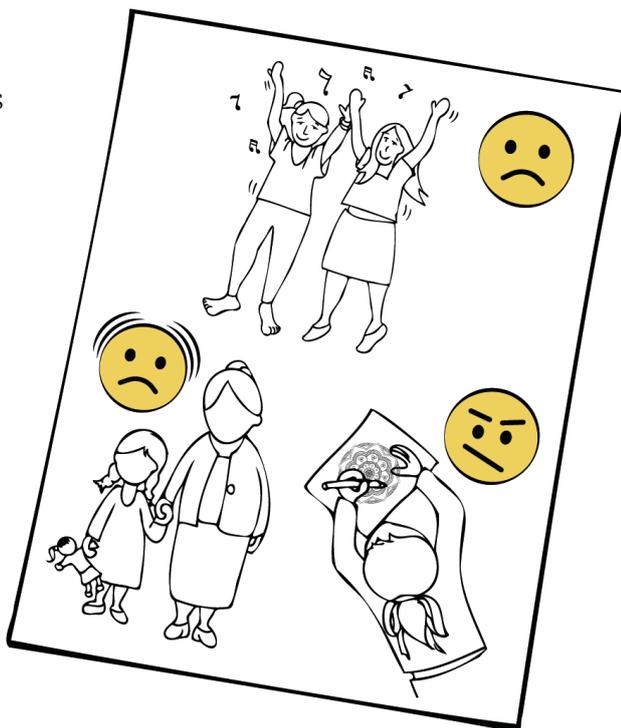
Repartir una hoja a cada niña o niño (ver anexo 11) y dar la siguiente indicación: *En cada cuadro, dibujen o escriban una manera de calmarse cuando están enojados, cuando están tristes o cuando tienen miedo*”.

Al final, todos compartirán sus respuestas. Se motivará la reflexión sobre la eficacia de que cada una de esas acciones y se promoverá el intercambio de mecanismos de afrontamiento entre los participantes.

Se puede sugerir una lista de más actividades, por ejemplo: *Estas son algunas cosas que puedo hacer para calmarme:*

- Dibujar
- Jugar con mis mascotas
- Leer
- Ver una película divertida
- Jugar con otros niños y niñas
- Hacer un rompecabezas
- Hacer burbujas
- Respirar hondo
- Bailar

Completar con más ejemplos



## ACTIVIDAD 3

# MI CAJA DE HERRAMIENTAS

### OBJETIVO:

Crear en conjunto un objeto que simbolice el repertorio de mecanismos de afrontamiento que la niña o el niño puedan utilizar para manejar sus emociones y/o enfrentarse a situaciones difíciles.

### DURACIÓN APROXIMADA:

40 minutos.

### MATERIALES:

Cajas recicladas de cartón (pedir a los cuidadores previamente), papel fantasía de colores, brivllantina, plumones, hojas de colores, pegamento, cinta adhesiva, tijeras, tarjetas de preguntas, foami de colores.



### DESARROLLO:

1. Introduzca al tema: *¿Alguna vez han visto una herramienta? ¿Qué son las herramientas? ¿Cuáles conocen? ¿Para qué sirven? Así como existen herramientas para arreglar las cosas cuando se descomponen (por ejemplo, un desarmador para volver a colocar un tornillo) o para hacer la vida de las personas más fácil, por ejemplo, un martillo para poner un clavo), los recursos son las herramientas que tenemos las personas para resolver los problemas. Pueden ser otras personas, cosas, habilidades, conocimientos, talentos o pensamientos. Vamos a hacer una cajita donde podamos guardar los recursos que ya tenemos, y lo mejor es que podemos seguir llenándolas.*
2. Las niñas y niños seleccionarán el papel y los materiales con los que deseen decorar su caja. Las personas cuidadoras apoyarán a las niñas y los niños en esta tarea.
3. Una vez decorada la caja, indicar que se llenará colocando papelitos con las respuestas a varias preguntas que la persona cuidadora irá leyendo, tales como: *¿Qué te gusta? ¿En quiénes confías? ¿Quién es tu mejor amigo o amiga? ¿Cuál es tu mayor habilidad?, etc.*

### RECOMENDACIONES:

- En cada sesión, quienes así lo deseen compartirán con el grupo las herramientas que han guardado y acumulado desde la última sesión. Pueden incluir el frasco de diamantina, el cuaderno de mandalas y los lápices de colores, etc.
- Sugerir a niñas, niños y personas cuidadoras crear en casa el “rincón de la calma”: destinar un lugar para disponer la caja de herramientas, donde los artículos que guarda estén siempre disponibles.

## ACTIVIDAD 4

# LA ORUGA DEL AFRONTAMIENTO

### OBJETIVO:

Explorar dificultades, recursos y mecanismos de afrontamiento a lo largo de la vida de las niñas y los niños del grupo.

### DURACIÓN APROXIMADA:

40 minutos.

### FUENTE:

Elaboración propia.

### MATERIALES:

Hojas blancas, lápices de colores, piedritas, flores y pompones de algodón.



### DESARROLLO:

Explicar de manera general: *A lo largo de nuestra vida, nos suceden muchas cosas. Pueden ser alegres, tristes o inesperadas. El afrontamiento es la manera en la que nos tomamos esas situaciones y usamos nuestros recursos o cosas que tenemos, personas con las que contamos, etc. para resolver los problemas.*

Cada persona cuidadora le contará a la niña o al niño la historia de su vida, desde el nacimiento hasta el momento actual. Juntos representarán cada año de su vida con el dibujo de una oruga. Se les pedirá que identifiquen por etapas:

- a) Las situaciones más difíciles o desagradables que han vivido. Allí colocarán una piedrita.
- b) Las situaciones agradables que han pasado. Allí colocarán un pompón en su lugar.
- c) Sus logros. Allí pondrán una estrella.
- d) Las personas importantes en su vida. Allí colocarán una flor.

Ubicar la desaparición como un evento que forma parte de su vida, pero que además de eso ha habido momentos agradables y personas de apoyo y que, igual que las orugas que se vuelven mariposas, ellos están en un camino de crecimiento para volar con sus propias alas, atravesar obstáculos y pasar por momentos alegres.

### NOTA:

Si no se cuenta con los materiales para colocarlos, se pueden dibujar los elementos.

## ACTIVIDAD 5 GUARDAPESADILLAS

### OBJETIVO:

Crear un recurso para el manejo de las pesadillas.

### DURACIÓN APROXIMADA:

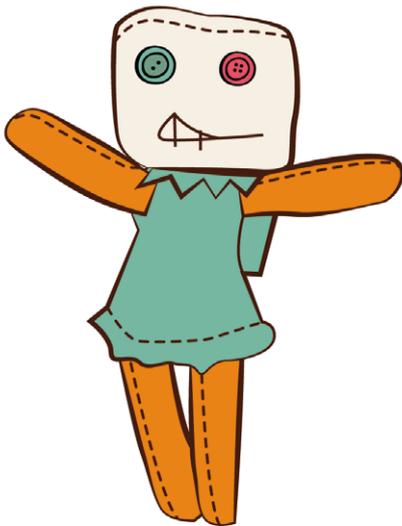
30 minutos.

### FUENTE:

Lcda. Norma Reyna  
Carolina García Nolasco.

### MATERIALES:

Tela, botones, aguja,  
hilos, pegamento.



### DESARROLLO:

1. Preguntar al grupo: *¿Quién no ha tenido pesadillas y ha deseado librarse de ellas?* Permitir que los niños y las niñas hablen sobre sus pesadillas, principalmente las relacionadas con su familiar desaparecido.
2. Leer el cuento *“Diego tenía un feo sueño”* (Ver Anexo)
4. Mostrar un ejemplo.
5. Con el apoyo de la persona cuidadora, dibujar el diseño de un muñeco “guardapesadillas” y elegir los materiales con los que lo confeccionarán. Indicar que se puede incluir algún pedazo de tela, botón u objeto que pertenecía a su familiar desaparecido.
6. *Este muñeco puede acompañarte a dormir poniéndolo debajo de tu almohada. Cada que tengas una pesadilla, puedes apretarlo para sentirte seguro. También, puedes contarle tu sueño o escribir las emociones que sentiste en un papelito. De este modo, él te acompañará para que te sientas aliviado.*
7. Como tarea, crear el muñeco diseñado, ponerle un nombre y traerlo a la siguiente sesión en la que cada uno lo presentará comentando su nombre, por qué eligió ese nombre, si ha el muñeco y cómo le ha ayudado.

El muñeco puede guardarse en la caja de herramientas.

### NOTA:

Previamente se puede solicitar a las personas cuidadoras que lleven un pedazo de tela, un botón, fotografía u objeto perteneciente a la persona desaparecida que pueda integrarse en la confección del muñeco.

## ACTIVIDAD 6 EL MONITO DE AMOR

### OBJETIVO:

Enseñar a los niños y niñas a conectarse con sus sentimientos y a ayudarse a sí mismos o a pedir ayuda a una persona adulta de confianza.

### DURACIÓN APROXIMADA:

20 minutos.

### FUENTE:

Dr. Rick Hanson, 2016.

### MATERIALES:

Marioneta o peluche de mono.

### DESARROLLO:

1. Presentar al monito en el grupo y explicar que todos tenemos un monito dentro de nosotros.

El monito dirá: *Me siento mal cuando estás herido o triste. Vivo justo al lado de tu corazón, y lo que me hace sentir mejor es un abrazo.*

2. Comparta con las niñas y los niños un momento en el que se sintió mal o triste. Luego, anímelos a hablar sobre un momento en el que sintieron de esa manera, o a contar si alguien está pasando por un momento difícil actualmente.
3. Pregunte qué les ayudó a sentirse mejor. Invite a las niñas y niños a abrazar al títere de mono o abrazarse a sí mismos y a su mono interior juntos. También pueden pedir un abrazo a alguien importante para ellos (por ejemplo, a su persona cuidadora). Pregunte si alguien necesita abrazar al mono en este momento. Túrñense para abrazarse.
4. Mientras un participante abraza al monito de peluche, el resto del grupo se abraza a sí mismo. Pídales que respiren hondo antes de pasar el peluche.
5. Hacer una lista de personas o mascotas, objetos o personas a las que pueden dar o de las que pueden recibir un abrazo de cuando se sientan tristes o solos.
6. Animar a las niñas y niños a hacer este ejercicio en su hogar e integrarlo a su caja de herramientas. Todo lo que necesitan es un peluche o un objeto abrazable. Esto ayudará a integrar el aprendizaje en casa. *Un abrazo hace que el cerebro libere sus sustancias químicas para “sentirse bien” en nuestro cuerpo. Nos ayudan físicamente a sentirnos mejor. Se*



*dice que nuestro cerebro necesita diez abrazos al día para sentirse feliz. Practica abrazar todos los días, durante todo el día y abraza al monito cuando necesites sentirte mejor.*

**NOTA:**

Mencionar que, si no se tiene un peluche a la mano, se pueden abrazar a ellos mismos como si sus manos fueran una mariposa, cruzando los brazos sobre el pecho y agitando las palmas lentamente y respirando profundo.

## **ACTIVIDAD 7**

### **LA TORTUGA**

**(CIERRE DE LA SESIÓN)**

**OBJETIVO:**

Practicar la relajación muscular progresiva de manera sencilla mediante movimientos lentos de brazos, cuello, hombros y manos.

**DURACIÓN APROXIMADA:**

10 minutos.

**MATERIALES:**

N/A

**INSTRUCCIONES:**

*Imagina que eres una tortuga y que está descansando sobre una roca. De repente, tienes una sensación de peligro. ¡Vamos, mete tu cabeza en el caparazón! Intenta tocar tu cabeza con tus hombros, mantente así. A la cuenta de cuatro, el peligro ya se fue y puedes salir de tu caparazón y seguir disfrutando al sol.*

## SESIÓN 5

# RECORDARTE ES AMARTE

## ACTIVIDAD “EL BRILLO DE LA MARIPOSA”

**OBJETIVO:**

Reflexionar sobre la desaparición de un ser querido, la sensación de extrañarle y la importancia del apoyo de las otras personas para sentirse mejor y salir adelante.

**DURACIÓN APROXIMADA:**

30 minutos.

**FUENTE:**

Laura Elizabeth Moreno González, psicóloga IMUG, [psicolaumore@gmail.com](mailto:psicolaumore@gmail.com)

**MATERIALES:**

Cuento “El brillo de la mariposa”.

**DESARROLLO:**

Leer el cuento “El brillo de la mariposa” (ver anexo 12).

*¿Qué le pasó a la mariposa?*

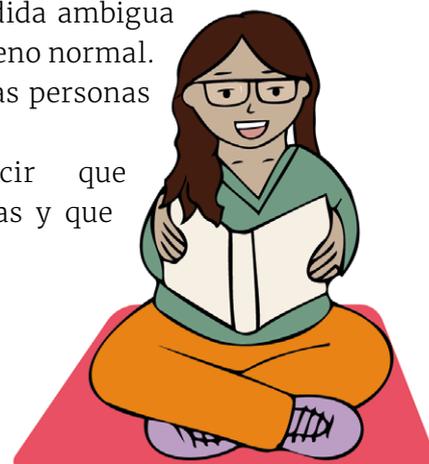
*¿Cómo se sintió cuando se llevaron a su mamá?*

*¿Quién le ayudó?*

*¿Hay alguna parte del cuerpo que te dice que extrañas a alguien?*

Mensajes clave:

- El apoyo del grupo y de otras personas —niñas, niños y personas adultas— es importante para salir adelante.
- La resiliencia es la capacidad de salir adelante y de ser mejor persona después de que nos pasa algo doloroso.
- Extrañar a una persona querida que ya no está es normal. Las emociones confusas que viven las FPD ocn consecuencia de la pérdida ambigua y constituyen un fenómeno normal. No son indicio de que las personas estén mal o enfermas.
- Extrañar quiere decir que queremos a las personas y que no las olvidamos.



## ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA PARA PERSONAS CUIDADORAS

¿Cómo comunicar la desaparición a las niñas y niños? (ver anexo 13).

<b>OBJETIVO:</b> Reflexionar sobre la importancia de hablar con la verdad con niños y niñas y brindar algunas sugerencias para hacerlo.	<b>DURACIÓN APROXIMADA:</b> 30 minutos.	<b>MATERIALES:</b> N/A
--	--	---------------------------

## ACTIVIDAD DIBUJAR LA AUSENCIA

### OBJETIVO:

Que los niños y las niñas ejerzan su derecho a saber y a conocer la verdad, expresar emociones y compartirlas con personas significativas, reflexionar sobre la comunicación de la desaparición en la familia.

### DURACIÓN APROXIMADA:

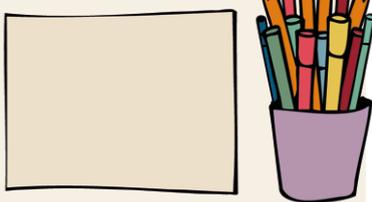
85 minutos.

### FUENTE:

Manual de acompañamiento psicosocial para niñas y niños en casos de desaparición forzada e involuntaria, CEDHEM, 2015.

### MATERIALES:

Cartulinas blancas, lápices, goma de borrar, marcadores, colores crayolas.



### DESARROLLO:

1. Cuando se haya realizado la charla psicoeducativa “¿Cómo comunicar la desaparición a niños y niñas?”, se habla con las niñas y los niños, y se les plantea la posibilidad de compartir lo que saben y su sentir. Si se sienten preparados, se les propone que cada uno dibuje su historia en una cartulina.
2. Las preguntas de reflexión pueden ser las siguientes:
  - ¿Cómo te enteraste de la desaparición de tu familiar? ¿Cómo te sientes?
  - ¿Por qué crees que es importante la unión familiar en esto?
  - ¿Cómo te sentías cuando no sabías lo que pasaba? ¿Qué pueden hacer como familia para apoyarse mutuamente?

Posteriormente, compartir con su persona cuidadora la cartulina que elaboraron.

Para finalizar, todas las personas que forman parte del grupo forman un círculo para una última reflexión: ¿Cómo se sienten? ¿Qué piensan de esta actividad? ¿En qué les ayuda como familia? ¿Ahora qué les gustaría hacer? ¿Qué les gustaría dejar de hacer?

## ACTIVIDAD LIBRO DE MEMORIA

### OBJETIVO:

Acompañar a los niños y niñas, así como a sus personas cuidadoras en la reconstrucción de recuerdos sobre su familiar desaparecido, encontrando formas de representar la ausencia, de construir una presencia a través del lenguaje.

### DURACIÓN APROXIMADA:

85 minutos.

### FUENTE:

Dra. Gisela Torres Pinedo.

### MATERIALES:

Tres fotografías de cada uno de los familiares y de sus hijos en escenas familiares que correspondan a diferentes períodos de su vida (estas fotografías serán elegidas entre la persona cuidadora y el niño o la niña por ser significativas en su historia); ocho cartones plegados en cuarto partes en forma de acordeón; resistol, plumones, glitter.



### DESARROLLO:

Se comenzará hablando con los niños y sus personas cuidadoras sobre la importancia de recordar los momentos que vivimos con los seres que amamos y que en este momento no están con nosotros. Las personas cuidadoras hablarán con los niños sobre el contexto de cada una de las fotografías. Puede preguntarse acerca de la persona desaparecida: ¿Qué le gusta hacer? ¿Cuál es su comida favorita? ¿Cómo le gusta que lo/la llamen? ¿Cómo lo/a nombras tú?

En la última página del álbum, se pueden incluir algunas frases de recuerdos:

*Mi mamá/papá me llamaba de cariño:*\_\_\_\_\_

*Mi mamá/papá me cantaba la canción:*\_\_\_\_\_

*Nos gustaba ir juntos a:*\_\_\_\_\_

*Nos gustaba comer:*\_\_\_\_\_

*Me contaba el cuento:*\_\_\_\_\_

*Le gustaba decirme que:*\_\_\_\_\_

*Le gustaba decirme que:*\_\_\_\_\_

Al final de la sesión, se invitará a los niños a elegir la fotografía del álbum que más les guste y a describir al grupo la escena familiar. Luego, se preguntará a los niños como se sintieron durante esta actividad y se hará una pequeña reflexión sobre la forma en que nuestros seres queridos viven dentro de nosotros, en nuestro recuerdo, aunque físicamente no se encuentren presentes.

## SESIÓN 6

# YO ACOMPAÑO A MIS AMIGAS Y AMIGOS

## ACTIVIDAD ACOMPAÑAR A MIS AMIGAS Y AMIGOS

### OBJETIVO:

Aprender las acciones del acompañamiento y apoyo entre pares, con base en los principios del **apoyo psicológico básico (APB)**.

### DURACIÓN APROXIMADA:

20 minutos.

### FUENTE:

“I support my Friends”, Save the children, 2020.

### DESARROLLO:

Sentar a los participantes en círculo y preguntar: *¿Qué es acompañar?* Motivarles a que mencionen con sus propias palabras qué es lo que saben o lo que piensan.

*Acompañar quiere decir “caminar al lado de otra persona y ayudarle en lo que necesita”.*

*Sirve para ayudar a las personas cuando están experimentando una reacción a una experiencia difícil; por ejemplo, si está molesta o triste o extraña a una persona desaparecida. Puedes pensar en el acompañamiento como poner un “curita” en las emociones y luego, si es necesario, llevarla con alguien que pueda proporcionar más apoyo.*

*¿Cómo podemos acompañar?*

*Hay tres pasos que podemos hacer: **OBSERVAR, ESCUCHAR y CONECTAR.***

2. Pedir a los participantes que se levanten y repitan en voz alta los pasos al mismo tiempo que los representan con el cuerpo (señalando sus ojos, sus oídos y formando un corazón con las manos). Hacerlo al unísono al menos cuatro veces.
3. Explique que nombrará cada uno de los pasos y ellos harán el movimiento que corresponda. Para hacerlo más divertido, nómbralos de manera desordenada.

## ACTIVIDAD OBSERVAR CON ATENCIÓN

### OBJETIVO:

Aprender y practicar la observación como el primer paso para brindar apoyo.

### DURACIÓN APROXIMADA:

30 minutos.

### DESARROLLO:

1. Pedir a los participantes que se sienten en el piso. *Ahora exploraremos cómo podemos ver si nuestros amigos están en apuros. Este es el paso llamado "observación".*
2. Mostrar láminas con diferentes situaciones (ver anexo 16).

- ¿Qué creen que podría haber sucedido?
- ¿Qué reacciones pueden ver (acciones y sentimientos)?
- ¿Cuáles creen que podrían ser las razones por las que los niños están reaccionando así? (están angustiados)
- ¿Cómo se dan cuenta? ¿Cómo son estas reacciones?
- ¿Qué harían si quisieran ayudarles?
- ¿Qué no deberían hacer? (Por ejemplo, interrumpir a la persona cuando habla, burlarse, echarle la culpa, ignorarla, etc.).

**“Hay tres acciones que forman parte del principio de OBSERVAR:**

**Primero:** comprueba que estás a salvo.

**Segundo:** asegúrate de que el otro niño/niños estén seguros y que sus necesidades básicas estén cubiertas.

*¿Necesitas ayuda para ponerte a salvo? ¿Hay niños que están heridos? ¿Quién está solo? ¿Alguien necesita protección del clima o de una persona? ¿Alguien necesita una manta o agua potable? ¿Alguien necesita atención médica? Si es así, es posible que tú puedas proporcionar algún apoyo simple (como un vaso con agua) pero, sobre todo, debes tratar de encontrar una persona adulta que pueda dar más apoyo tan pronto como sea posible.*

**Tercero:** acércate a las niñas y niños que estén angustiados y parezcan muy tristes o molestos.

*Para acercarte, siempre debes iniciar el contacto presentándote. Di tu nombre y expresa que te gustaría ayudar.*

*Por ejemplo, “Me llamo \_\_\_\_\_. Parece que ha pasado algo y me gustaría tratar de ayudarte”.*

*Asegúrate de que tu explicación sea simple, como esta.*

*No todos los niños reaccionan de la misma manera y, por tanto, no todos necesitan la misma ayuda. Después de haber identificado a un compañero en apuros y de haber decidido que quieres ayudarlo, el siguiente paso para brindar apoyo es escuchar atentamente, para que puedas entender qué tipo de ayuda necesita.*

Puedes hacer algunas preguntas:

- ¿Cómo estás?
- ¿Como te sientes?
- ¿Estás herido?
- ¿Dónde están tus padres/personas cuidadoras/otros miembros de la familia?
- ¿Dónde vives?
- ¿Necesitas ayuda? (Si responde que sí, pregunta qué tipo de ayuda).
- ¿Qué puedo hacer para ayudarte?

#### NOTA:

Mencionar que las personas podemos comprender lo que sienten los demás y ponernos en su lugar gracias a una cosa llamada “empatía”. Para poder ayudar a otros, es necesario tener empatía.



## ACTIVIDAD TELÉFONO DESCOMPUESTO

#### OBJETIVO:

Mostrar la importancia de la escucha activa.

#### DURACIÓN APROXIMADA:

15 minutos.

#### DESARROLLO:

Vamos a hacer una actividad para ver por qué es importante escuchar bien.

Susurre un mensaje en el oído de una niña o niño y pídale que pase el mensaje al quién esté a su lado. El mensaje tiene que pasar por la ronda hasta que el último niño o niña se lo susurre al oído a usted. Revele el mensaje original y compárelo con el que llegó al final. Es probable que ambos mensajes sean muy diferentes.

## ACTIVIDAD ESCUCHAR CON TODOS MIS SENTIDOS

**OBJETIVO:**

Aprender y practicar la escucha activa como segundo paso del apoyo entre pares.

**DURACIÓN APROXIMADA:**

30 minutos.

**DESARROLLO:**

1. Ahora, vamos a ver qué significa ESCUCHAR.  
*Es una habilidad que tenemos todas las personas de prestar atención con todos los sentidos a la persona con la que estamos hablando, en este caso, a nuestras amigas y amigos que están en apuros.*

*Vamos a practicar nuestras habilidades de escucha activa trabajando en parejas. Piensen en algún momento en que hayan tenido un problema y para el cual hayan encontrado una solución. No importa cuán grande o pequeño haya sido el problema o la solución. Ahora, túrnense para contarse su solución durante cinco minutos. La persona que está escuchando debe hacerlo cuidadosamente, demostrando que presta atención, asintiendo, pero sin interrumpir. Utilicen los consejos de escucha activa que acabamos de comentar. Después de unos minutos, aplaudiré como señal de que es hora de intercambiar los papeles, de modo que la persona que estaba hablando primero ahora escuchará.*

2. Después del ejercicio, preguntar:

- *¿Cómo se siente tener a alguien escuchando activamente?*
- *¿Cómo supieron que la otra persona estaba escuchando?*
- *¿Qué dijo que les hizo darse cuenta de que estaba escuchando activamente? (por ejemplo, “Mm”,” “Entiendo” o haciendo preguntas pertinentes).*
- *¿Qué hizo que les hizo darse cuenta de que estaba escuchando activamente? (Por ejemplo, asentir con la cabeza, hacer contacto visual, hacer gestos de curiosidad, mostrar atención o paciencia).*
- *Recuerde a los participantes que la escucha activa es una combinación del uso de sonidos, lenguaje corporal y comportamiento para mostrar atención e interés en lo que la otra persona nos está diciendo. Al hablar, dé diferentes ejemplos.*
- *Preguntar si alguna vez alguien ha experimentado no sentirse escuchado o escuchada.*
- *¿Cómo es cuando alguien no nos escucha?*
- *¿Qué sentimos cuando alguien no nos escucha?*
- *¿Por qué a veces puede ser difícil escuchar activamente a otra persona? ¿Qué podemos hacer en esos momentos para escuchar mejor?*

## ACTIVIDAD CONECTAR

### OBJETIVO:

Aprender y practicar la habilidad de conectar como tercer paso del apoyo entre pares.

### DURACIÓN APROXIMADA:

15 minutos.

### DESARROLLO:

Uno de los aspectos más importantes de brindar acompañamiento a personas que están en una situación difícil es ayudarles a que reciban la ayuda que necesitan. Aquí es donde entra en juego el tercer paso: CONECTAR. Conectar significa que, si tu amigo necesita más apoyo, puedes ayudarle a conectarse con otra persona que pueda ayudarle, por ejemplo, con una persona adulta. Esta es tu principal responsabilidad.

Continúe:

No todas las personas que pasan por una experiencia difícil necesitarán recurrir a un adulto o a servicios de la comunidad. A veces, basta el apoyo de un amigo, un familiar u otra persona que nos conozca bien y que pueda escuchar y ofrecer consuelo.

Pregunte: *¿En qué situaciones piensan que es necesario pedir ayuda a una persona adulta?* Dé ejemplos y converse sobre qué ayuda se necesita.

- Por ejemplo, si tu amigo está herido o enfermo, o necesita ayuda de un médico.
- Si tu amigo te dice que una persona mayor está abusando de ella o haciéndole daño.
- Si te ha contado que piensa en hacer daño a otras personas o seres vivos (por ejemplo, animales).
- Si te contó que se le está dificultando mucho seguir con la escuela y sus deberes.
- Relacionar las columnas de la imagen de la necesidad con el servicio o ayuda que corresponda (ver anexo 15).

**CONECTAR**

**Instrucciones:**  
Relaciona los dibujos de la necesidad con el servicio o persona que puede brindarle ayuda al niño o niña.

 Niña o niño perdido	 Papás, cuidadores o personas adultas
 Niña o niño lastimado, herido o enfermo	 Servicio médico (enfermería, ambulancia, centro de salud, hospital)
 Niña o niño siendo abusado físicamente o emocionalmente	 Policia
 Niña o niño que se hace daño a sí mismo	 Maestro y maestra

- Plantee una situación extra: *¿Cómo apoyarías a otra niña o niño que te contó que un miembro de su familia está desaparecido? ¿Con qué herramientas cuentas tú para acompañar a otros niños o niñas que están en una situación difícil?* Realice lluvia de ideas y anotar las participaciones, recabando sugerencias de cómo ayudar y experiencias sobre cómo les han apoyado a ellos otros niños o personas.

## ACTIVIDAD LOS HILOS INVISIBLES

### OBJETIVO:

Reflexionar sobre los vínculos afectivos que nos conectan con las personas presentes y ausentes.

### DURACIÓN APROXIMADA:

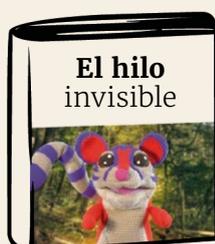
40 minutos.

### FUENTE:

Psic. Jessica Rivera Segoviano.

### MATERIALES:

Estambre de colores o listones; cuento “El hilo invisible”, de Miriam Tirado y Marta Moreno.



### DESARROLLO:

- Leer el cuento “El hilo invisible”.
- Colocar hilos de diferentes colores.
- Preguntar: *¿Cuántos hilos los unen a otras personas?* Pedirles que elijan un hilo de un color diferente para cada persona y que compartan por qué lo eligieron.
- Reflexionar acerca de los hilos invisibles que no se rompen y que pueden permanecer, aunque las personas ya no estén físicamente presentes. Por ejemplo, aquel que los une a su familiar desaparecido.
- Luego, pedir a los participantes que formen un círculo. Se aventará una bola de estambre. Cada vez que la bola pase de una persona a otra, la persona que la aventó le dirá una cualidad o algo amable a la persona que la reciba.
- Al final, reflexionar sobre la red que se formó, mencionando que el grupo está conectado y que todas las personas podemos estar interconectadas por el amor y la empatía.



## ACTIVIDAD LOCOMOTORA DE LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

### OBJETIVO:

Conocer los derechos fundamentales de las niñas y los niños.

### DURACIÓN APROXIMADA:

50 minutos.

### FUENTE:

Psic. Reyna García Nolasco, Psic. Jessica Rivera Segoviano, Psic. Ana Consuelo Castillo

Elaboración para este manual, basada en la Convención sobre los derechos del Niño; adaptación para niños y niñas de 6 a 8 años, Save The Children, 2009.

### MATERIALES:

Lámina impresa de un tren, hojas blancas, lápices de colores.



### DESARROLLO:

1. Proyectar el video “Mitos y realidades de las personas desaparecidas” del canal de la Red de los Derechos de la Infancia en México (REDIM).

*¿Sabes qué es un derecho? Es una cosa importante que tenemos todas las personas desde que nacemos, ¡tú también! Además de derechos, tenemos deberes que son las tareas que hemos de hacer para que todos vivamos bien.*

2. A partir del video, hacer una lluvia de ideas con personas cuidadoras y NNyA, con la pregunta: *Según lo que nos cuenta Chuchi, ¿qué derechos tienen las personas desaparecidas?*

Dirigir la discusión para mencionar al menos los siguientes puntos:

- Las personas tienen derecho a ser buscadas con vida, sin importar el tiempo que lleven desaparecidas.
- Las personas tienen derecho a que se respeten sus derechos.
- Las personas encontradas sin vida tienen derecho a ser entregadas a sus familias y despedidas con respeto.
- Tienen derecho a que se haga justicia y se sancione a los responsables de su desaparición.

3. *Todas las niñas y los niños de 0 a 18 años tienen una ley que les protege: la Convención sobre los Derechos del Niño. Eso quiere decir que los Gobiernos, las familias y todas las personas que nos rodean deben protegerles y tratarles bien. Las NNyA FPD como ustedes también tienen derechos.*

4. Se entregará un juego de memoria por familia de los derechos de las niñas, niños y adolescentes (CNDH, México) para jugar.

5. Al término del juego, los participantes elegirán un derecho y lo dibujarán.
6. Cuando todas las familias hayan terminado su dibujo, se formará una locomotora humana tomándose por la cintura. La persona facilitadora será la operadora y pasará por estaciones a recoger a cada familia para viajar. Cada vez que una familia se suba a la locomotora, mostrará y explicará su dibujo con el resto del grupo. Se hará una pausa en una estación para sentarse en círculo y reflexionar:
 

*¿De qué manera la desaparición de un familiar limita el ejercicio de los derechos de las niñas y los niños?*

*¿Cómo ejercen ustedes sus derechos?*

*¿Cómo podemos ayudar a que se respeten los derechos de las NNyA FPD?*
7. La locomotora circulará por el espacio hasta llegar a la estación final, donde esperará la “carga” que han de llevar a su destino.
8. En la estación final, se hará la entrega de los diplomas de participación a cada persona (ver anexo 16).

## ACTIVIDAD CIERRE

### OBJETIVO:

Reflexionar cómo pueden orientar su vivencia en favor de acompañar a otros, de entender las emociones y resignificar la experiencia a través de su búsqueda (según su edad y posibilidades).

### DURACIÓN APROXIMADA:

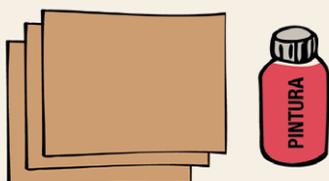
40 minutos.

### FUENTE:

Psic. Ana Consuelo Castillo (UAP, PRODHEG).

### MATERIALES:

Papel kraft, pintura o crayolas.



### DESARROLLO:

- Niñas, niños y personas cuidadoras mencionarán en grupo qué les gustó del taller, qué aprendieron y cómo aplicarán lo aprendido con ellos mismos y con otras personas.
- Realizarán un mural conjunto en el que representen los aprendizajes mencionados.



# REFERENCIAS

Barudy (J.) y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia*. España: Gedisa.

Barudy y Dantagnan, M. (2010). *Los desafíos invisibles de ser padre o madre*. España: Gedisa.

CICR, (2014). *Acompañar a los Familiares de las Personas Desaparecidas*. Guía Práctica. Ginebra, Suiza.

Dias, C. y Cadime, I. (2017). *Protective Factors and Resilience in Adolescents: The Mediating Role of Self-Regulation*. Revista de Psicología Educativa, 23 (1), 37-43. ISSN: 1135-755X. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6261141>

Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). *Child development in the context of disaster, war, and terrorism: pathways of risk and resilience*. Annual review of psychology, 63, 227-257. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-10035>

Richaud de Minzi, María Cristina, y Fabiola Iglesias, María (2013). *Evaluación del afrontamiento en niños pequeños. Subjetividad y procesos cognitivos*. 17(1),244-256 , consultado el 7 de Junio de 2022. ISSN: 1666-244X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339630261011>

Snel, E. (2018). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.

Thich Nhat Hahn, (2010). *Plantando semillas: La práctica del mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.

Tovar et. al. (2006). *Construyendo comunidades de aprendizaje*. Programa de formación de educadoras de niños y niñas de 0 a 6 años. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México.

UNICEF, (2020). *Introducción a la protección de la niñez y adolescencia en la acción humanitaria. Guía para la coordinación, la preparación y la respuesta*.



# SIGLAS, ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS

**APB:** Apoyo Básico Psicosocial

**CDN:** Convención sobre los Derechos del Niño

**CICR:** Comité Internacional de la Cruz Roja

**FPD:** familiares de personas desaparecidas

**NNYA:** niñas, niños y adolescentes

**PRODHEG:** Procuraduría de los Derechos Humanos del estado de Guanajuato

**SMAPS:** salud mental y apoyo psicosocial

## DEFINICIONES CLAVE

**ACOMPAÑAMIENTO:** caminar al lado de alguien y brindarle apoyo cuando sea necesario (CICR, 2014).

**ADOLESCENCIA:** fase de la vida entre la infancia y la adultez, entre los 10 y los 19 años. Es una etapa única en el desarrollo humano, caracterizada por el crecimiento físico acelerado y la maduración sexual, combinados con el desarrollo emocional, social y cognitivo. Es una etapa importante para sentar las bases de una buena salud.

**ADOLESCENTES:** individuos de entre 10 y 19 años.

**AFRONTAMIENTO:** serie de procesos cognitivos y conductuales que se ponen en marcha ante situaciones más o menos difíciles que requieren una respuesta por nuestra parte. Son, por tanto, procesos dirigidos a controlar y dominar las demandas del ambiente. Se aceptan dos tipos de afrontamiento: aquel que va dirigido directa y explícitamente al problema en sí (solución de problemas) y aquel que va dirigido a las reacciones emocionales que provoca la situación en cuestión. Hay muchas estrategias de afrontamiento; la que elijamos dependerá del problema y de la situación, además de las características de nuestra personalidad, que nos disponen a utilizar unas estrategias antes que otras.

---

**APEGO:** lazo afectivo fuerte, estable y duradero entre el niño, niña o adolescente y las personas significativas de su entorno que se muestran accesibles y capaces de proporcionar cuidado, seguridad y protección, y que en ese proceso establecen un vínculo profundo.

---

**APOYO PSICOLÓGICO:** evaluación e identificación de necesidades psicológicas, diseñando con los usuarios del servicio un plan de intervención individual y brindando intervenciones psicológicas para disminuir los síntomas y mejorar el funcionamiento. El apoyo psicológico se puede realizar de forma individual, en pareja o en familia, o en grupo, idealmente mediante la realización de varias sesiones, salvo que se trate del protocolo de Terapia de Sesión Única. Estos son realizados por psicólogos. Está situado en el nivel 3 de la pirámide de necesidades y servicios en SMAPS.

---

**BIENESTAR INFANTIL:** estado positivo de una persona que prospera y cuyos derechos se ejercen en diversos dominios.

1. Bienestar personal: pensamientos y emociones como esperanza, autoestima, autoconfianza y manejo emocional constructivo.
2. Bienestar interpersonal: relaciones, sentido de pertenencia y capacidad de estar cerca de otros.
3. Habilidades y conocimientos: capacidad de aprender, tomar decisiones positivas, responder eficazmente a los desafíos de la vida y expresarse (Unicef, 2018).

Esta categoría multidimensional, además, incorpora el aspecto psicológico, físico y social.

---

**BUEN TRATO:** consiste en tratar a niñas, niños y adolescentes como seres humanos que tienen derechos y no como propiedad de padres, madres u otras personas; también en atender sus necesidades de desarrollo, y en respetar sus derechos para facilitar su sano desarrollo físico, mental y social (Unicef, 2018).

---

**COMUNIDAD:** todos los adultos y niños del entorno, así como otras partes interesadas en el bienestar del niño y la familia, como maestros, trabajadores de la salud, representantes legales y líderes religiosos y gubernamentales. La comunidad se puede definir como una red de personas que comparten intereses, valores, metas, cultura, religión o historia similares, así como lazos de conexión y afecto entre sus miembros (Unicef, 2018).

---

---

**CRIANZA POSITIVA:** prácticas de cuidado, protección, formación y guía que posibilitan el desarrollo, bienestar y crecimiento saludable y armonioso, tanto físico como mental, espiritual, ético, cultural y social de las niñas, niños y adolescentes, gracias a que se realizan de acuerdo con la evolución de sus facultades, su etapa del ciclo vital de desarrollo, sus características y circunstancias, sin recurrir a la violencia, sino respetando sus derechos humanos (Unicef, 2018).

---

**CUIDADORES:** personas responsables del cuidado de niños, como madres y padres, abuelos, hermanos y otros miembros de la red familiar extendida, así como otros cuidadores fuera de la red familiar.

---

**EMPATÍA:** capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, considerarla y respetarla.

---

**EVENTOS ANGUSTIANTES:** experiencias que afectan la salud mental y el bienestar psicosocial de una persona, por ejemplo, la desaparición de un familiar.

---

**FAMILIARES DE LAS PERSONAS DESAPARECIDAS:** todos los miembros de la unidad familiar de una persona desaparecida. Puede haber un lazo de consanguinidad con la víctima directa o una relación inmediata no consanguínea.

- Hijos nacidos dentro o fuera del matrimonio, hijos adoptivos e hijastros;
- Cónyuge de hecho o derecho;
- Padres (incluidos la madrastra, el padrastro y los padres adoptivos);
- Hermanos, hermanastros y hermanos adoptivos.

En muchos contextos se considera familia a las personas que viven bajo el mismo techo o que mantienen una relación más cercana con sus miembros.

---

**HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS:** capacidad de aprender, de tomar decisiones positivas, de responder efectivamente a los desafíos de la vida y expresarse.

---

**PARES:** niños, niñas o adolescentes en grupos de edad similares. Pueden ser amigos, o pueden no conocerse entre sí.

---

**PERSONA DESAPARECIDA:** toda persona que se encuentre en paradero desconocido para sus familiares o que, sobre la base de información fidedigna, haya sido dada por desaparecida como consecuencia de un conflicto armado, una situación de violencia o disturbios de carácter interno (CICR, 2008).

---

---

**PROTECCIÓN INFANTIL:** prevención y respuesta al abuso, la negligencia, la explotación y la violencia contra los niños. No debe confundirse con la protección de los derechos del niño, que es responsabilidad de todos los que trabajan con niños. Del mismo modo, la protección infantil está relacionada con la protección de los niños, pero no es exactamente el mismo concepto (Unicef,2020).

---

**PSICOEDUCACIÓN:** comunicación e intercambio de información con personas seleccionadas y, en su caso, sus cuidadores y/u otros familiares o grupos de riesgo. Esto tiene como objetivo educar y normalizar las reacciones psicológicas, reforzar las fortalezas y promover estrategias de afrontamiento positivas, así como explicar cuándo y cómo obtener más apoyo. Esto puede ser realizado por personal que no sea profesional de SMAPS con la capacitación adecuada y bajo supervisión, o personas psicólogas. Está situado en los niveles 2, 3 y 4 de la pirámide de necesidades y servicios de intervención en SMAPS.

---

**REFERENCIAS:** un usuario del servicio es informado, ha dado su consentimiento y es dirigido a un servicio ofrecido por un proveedor de servicios interno y/o externo. Además, se realiza un seguimiento para conocer el resultado. El simple hecho de proporcionar información sobre los servicios que una persona podría buscar por sí misma no es una referencia. Una referencia puede ser realizada por profesionales SMAPS y no profesionales. Está situado en los niveles 2, 3 y 4 de la pirámide de necesidades y servicios de intervención en SMAPS.

---

**RESILIENCIA:** capacidad de una persona o de un grupo de desarrollarse bien y seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2003). La resiliencia en las niñas y los niños se relaciona no sólo con sus fortalezas innatas y capacidades de afrontamiento, sino también con los patrones de riesgo y factores protectores en su contexto social y cultural.

---

**SALUD MENTAL:** estado de bienestar en el cual un individuo es capaz de realizar sus propias capacidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar productivamente y hacer una contribución a su comunidad. Es un componente esencial de la salud integral.

---

---

**SALVAGUARDA DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS:** acciones que mantienen a los niños y niñas a salvo de cualquier posible daño, incluso el que pueda infligirse a su dignidad o a su integridad psicológica.

---

**VIOLENCIA:** acción de infringir o hacer algo que quebrante los derechos de los demás. Existe violencia cuando, para lograr un resultado, se obliga a otras personas a actuar en contra de su voluntad; cuando se usa intencionadamente la fuerza física para dominar, humillar, ultrajar, herir, destruir o producir la muerte.

---



# ANEXOS DEL MANUAL DEL FACILITADOR DEL TALLER “JUGANDO NOS ACOMPAÑAMOS”

## ANEXO 1

### FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: \_\_\_\_\_

Por medio de la presente nos permitimos solicitar su autorización y consentimiento para la participación en el taller “Jugando nos acompañamos” convocado por \_\_\_\_\_

Dicho proyecto cuenta con las siguientes características:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Objetivo:** Las niñas y los niños familiares de personas desaparecidas al término del taller serán capaces de identificar, expresar y manejar las emociones causadas por la desaparición de su familiar, así como de conocer sus derechos y apoyar a otras niñas y niños que viven con la ausencia de un ser querido.

**Ruta de trabajo:**

6 sesiones de desarrollo

Duración de las sesiones: 4 horas cada sesión

Lugar: \_\_\_\_\_

Fechas: \_\_\_\_\_

Agradeciendo su atención,  
Cordialmente, equipo organizador.  
Se adjunta: Formato de consentimiento informado.

## FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PERSONA CUIDADORA

Nombre de la persona cuidadora: \_\_\_\_\_  
 , en calidad de progenitor/a \_\_\_\_\_ tutor/a legal \_\_\_\_\_, y/o cuidador/a  
 \_\_\_\_\_, manifiesto a través de este documento, que fuimos informados  
 suficientemente y comprendemos la justificación, los objetivos, los  
 procedimientos implicados en mi participación en el taller psicoeducativo.

El equipo organizador está conformado por:

---



---



---

El objetivo del taller psicosocial de acompañamiento es: Las niñas y los niños familiares de personas desaparecidas al término del taller serán capaces de identificar, expresar y manejar las emociones causadas por la desaparición de su familiar, así como de conocer sus derechos y apoyar a otras niñas y niños que viven con la ausencia de un ser querido.

### **Participación Voluntaria**

Mi participación es completamente voluntaria, si yo me negara a participar o decidiera retirarme, esto no me generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social. Si lo deseo informaré los motivos de dicho retiro al equipo del taller.

### **Confidencialidad**

La información proporcionada es estrictamente confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos o de divulgación de la actividad, compartiendo el nombre o seudónimo que comparta:

Nombre o seudónimo: \_\_\_\_\_

Se mantendrán los testimonios, imágenes o sonido recabado y en general cualquier registro en un sitio seguro. Toda la información recogida será con el propósito de monitorear la evolución de las emociones de las participantes a lo largo del taller, así como de mejorar las actividades de este. A partir de los datos recopilados, se podrán analizar datos anónimos (es decir, que no será posible identificarlo o vincular los datos con usted) con fines de capacitación y/o investigación y publicación. Esta decisión es completamente voluntaria y no afectará la relación entre usted y la institución que organiza el taller. Puede retirar su consentimiento para el almacenamiento de sus datos en cualquier momento.

Asimismo, declaramos que fui informada suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que se tenga en el proceso o que tenga sobre dicha actividad, antes, durante y después de su ejecución; que tengo el derecho de solicitar y tener las imágenes y testimonios que haya proporcionado. Considerando que los derechos que tengo en calidad de participante de dicho taller, a los cuales hemos hecho alusión previamente, constituyen compromisos del equipo de ejecución responsable del mismo, nos permitimos informar que consentimos, de forma libre y espontánea, la participación de \_\_\_\_\_.

Cabe mencionar que, todas las personas tienen el libre derecho de suspender su participación en cualquier momento si así lo desean.

Este consentimiento no inhibe el derecho que tiene la niña/niño \_\_\_\_\_ de ser informado(a) suficientemente y comprender los puntos mencionados previamente y a ofrecer su asentimiento informado para participar en el Taller de manera libre y espontánea, por lo que entiendo que mi firma en este formato no obliga su participación.

En constancia de lo anterior, firmamos el presente documento, en la ciudad de \_\_\_\_\_, el día \_\_\_\_\_, del mes \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Firma \_\_\_\_\_

Nombre o seudónimo de la persona cuidadora \_\_\_\_\_

Yo (nombre o seudónimo de la niña/niño) \_\_\_\_\_ he sido informado de lo que tratará el taller, quiero y estoy de acuerdo en participar.

Huella digital/nombre o seudónimo: \_\_\_\_\_

## ANEXO 2

## FORMATO DE REGISTRO INDIVIDUAL DE EVALUACIÓN INICIAL/FINAL DE LAS SESIONES

Participante (iniciaes): \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ años

### Instrucciones:

1. Observar el Emoji que la niña o el niño eligió al inicio y al término de la sesión y anotarlo en el formato
2. Anotar observaciones relevantes sobre la participación y expresión de la niña o el niño, tanto aquellas que denoten un afrontamiento saludable como aquellas que puedan ser signos de malestar psicológico o problemas psicosociales. Si se observan conductas de aislamiento, agresividad, falta de energía, etc. comentarlo con su persona cuidadora y ver la posibilidad de dar seguimiento al caso mediante la referencia a un servicio de salud mental.
3. Al término de las 6 sesiones se sumará la puntuación total por apartado inicial y final de cada una de las sesiones para sacar un promedio de las emociones más registradas en los participantes del grupo. Con base en los objetivos de autorregulación, corregulación y afrontamiento, se esperaba lograr una reducción de la tristeza y el incremento de la calma y la alegría.



1 Triste



2 Ni feliz ni triste



3 Calmado



3 Feliz

	Sesión 1 Fecha:	Sesión 2 Fecha:	Sesión 3 Fecha:	Sesión 4 Fecha:	Sesión 5 Fecha:	Sesión 6 Fecha:	TOTAL
Inicio/ Fin							
Observaciones:							

**ANEXO 3**

## ESCALA PEDIÁTRICA DE DISTRÉS EMOCIONAL

Aplicación a padres o cuidadores de niños/niñas partir de los **2 años de edad**.  
(de 2 a 10 años)

**Autor(es):** Saylor & Swenson

**Año:** 1999

**Población /Grupo etario:** Niñas y niños de 2 – 10.

**Propósito:** El propósito de este instrumento es brindar una corta medida de tamizaje que pueda utilizarse para identificar elevados niveles de síntomas y dificultades de conducta en niñas y niños tras la exposición a un evento estresante y/o traumático, sin sobrecargar a los padres, los propios niños víctimas o los profesionales

**Descripción:** Esta es escala de reporte de padres/madres de 21 ítems. El padre/madre responde a 17 ítems de conducta general y 4 ítems de ítems específicos de trauma, a través de una escala de calificación tipo likert de 4 ítems: 1) Casi nunca, 2) A veces, 3) A menudo, y 4) Muy a menudo.

Los ítems se enfocan en síntomas específicos corelacionados empíricamente con el trauma infantil (Saylor et.al., 1999). Se desarrollan puntos de corte para la escala total y para cada una de las subescalas. En el artículo citado se incluye información más detallada sobre la puntuación. No pretende ser un instrumento de diagnóstico.

### **Propiedades psicométricas**

El análisis factorial de los 21 ítems generados a partir de cuatro muestras de niños de dos a diez años (exposición a eventos traumáticos y exposición a eventos no traumáticos) arrojó tres factores confiables. Estos están etiquetados como Ansioso/Retraído, Temeroso y Actuando(Acting uot). Los puntajes totales y de las subescalas demostraron una buena consistencia interna y tanto la confiabilidad entre evaluadores como entre evaluadores se encontraban en niveles satisfactorios. Los análisis discriminantes distinguieron entre los grupos de exposición al trauma y los no expuestos al trauma.

### **Puntuación**

La gravedad de los síntomas se determina asignando 1-4 a las categorías de respuesta de «casi nunca», «a veces», «a menudo» y «muy a menudo», respectivamente. La puntuación total se calcula sumando estos valores. Las puntuaciones oscilan entre 17 y 84. Las puntuaciones más altas indican una mayor gravedad de los síntomas.

**Una puntuación de corte de 28 o más indica la gravedad de los síntomas de importancia clínica y una mayor probabilidad de trauma infantil.**

Los desarrolladores de la escala advierten que se puede justificar un límite diferente en función de la educación materna, como lo demuestran investigaciones anteriores.

Se miden tres subescalas:

**Ansioso/Retraído** (items 6, 7, 8, 9, 14, 15, and 16). Punto de corte clínico: **9.5**.

**Temeroso** (items 3, 4, 5, 6, and 10). Punto de corte clínico: **8.5**.

**Actuador (Acting Out)** (items 1, 2, 11, 12, 13, and 17). Punto de corte clínico: **13.5**.

Los ítems 18 a 21 se relacionan con un trauma o factor estresante específico que el niño ha experimentado. Estas preguntas solo se responderán si un niño ha experimentado un trauma o estrés importante en el último año.

Copyright Information

Saylor, C.F, Swenson, C. C., Reynolds, S.S., & Taylor, M. (1999). The Pediatric Emotional Distress Scale: A brief screening measure for young children exposed to traumatic events. *Journal of Clinical Child Psychology*, 28:1, 70-81.

**ANEXO 4**

## ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA PARA PERSONAS CUIDADORAS

### **Manejo e identificación de emociones de las niñas y los niños**

Las emociones son parte de la naturaleza humana, si las negamos, estamos rechazando una parte esencial de la vida. Validarlas es reconocerlas, nombrarlas y aceptarlas.

El manejo sano de las emociones permite generar recursos para enfrentar la vida y sus dificultades.

### **¿Cómo podemos reconocer las emociones?**

Existen emociones primarias o básicas como el miedo, la tristeza, el enojo y la alegría y emociones secundarias más complejas. Todas las emociones implican una sensación en el cuerpo; a mayor conciencia de las sensaciones corporales, mejor es el conocimiento de nuestras emociones y nuestras necesidades. En los niños y niñas, las emociones se experimentan desde el vientre materno. Los niños y niñas expresan sus emociones y necesidades a través del llanto, de sonrisas, de gemidos y gestos. Las personas cuidadoras, principalmente las madres y los padres son “traductores” de las emociones al reconocerlas y ponerles un nombre. Sin embargo, muchas veces algunas emociones son censuradas o vistas como negativas o indeseables, debido a que en la cultura y la sociedad en la que crecemos resulta complicado aceptar emociones como la tristeza, el enojo, el miedo y en ocasiones, hasta la ternura o la alegría. Es importante educar a los niños y las niñas de modo que les podamos transmitir que las emociones son muy variadas, que todas ellas son humanas, que no son buenas o malas y que son completamente válidas.

La aceptación de las emociones fomenta una autoestima sana.

VALIDAR Y ACEPTAR el rango de emociones de tu niña o niño le permitirá vivirlas con libertad y fluidez.

Es probable que, debido a tu educación o tu historia personal te resulte difícil aceptar y validar las emociones de tu niña o niño. Observa si hay algunas emociones que tiendes a:

- Rechazar o negar, diciéndole que: “no debería sentirse así”, “no llores”, “no deberías sentirte triste”
- Minimizar “no es para tanto”
- Racionalizar, explicándole por qué no debería sentir lo que siente: “los hombres no lloran”, “llorar es para los débiles”, “el/la que se enoja pierde”

Todos los sentimientos se valen. Acéptalos en ti y en tus seres queridos. Cuando dejas de aceptar emociones en ti y no permites su expresión, tu niña o niño, intuirá que “está mal” expresar ciertas emociones. Como no puede dejar de sentir ni expresarse libremente, llegará a la conclusión que algo está mal en su interior, lo que lastimará su autoestima.

Las emociones no expresadas aumentan en intensidad y cuando al fin se expresan salen como olla de presión. Si se guardan por mucho tiempo, se pueden transformar en depresión, ansiedad o enfermedad. La aceptación es el puente que permite pasar al siguiente estado emocional. Cada emoción habla de una necesidad. Al rechazarla, evitamos que esta necesidad se satisfaga.

Es importante preguntarle a tu niña o niño cómo se siente. Habrá veces que te responda, sin embargo, la mayoría de las veces no sabe qué le está pasando. En estos casos, te recomendamos:

- Observar y escuchar con los sentidos y el corazón: ¿Qué estará sintiendo?
- Empatizar: Intentar ponerte en sus zapatos. ¿Qué sentirías si estuvieras en una situación parecida?
- Traducir, darle nombre a lo que está sintiendo. Al escucharte nombrar las emociones se tranquiliza y comprende que lo que está sintiendo es normal, que le entienden.
- Validar lo que está sintiendo. Transmitir que mamá, papá y cuidadores están ahí para acompañarle.

Más allá de las palabras, lo más importante es tu actitud de calma, de verdadero entendimiento y acompañamiento.

Cuando sientas que estás perdiendo la calma haz una pausa, respira. Esto te ayuda a recuperar la tranquilidad. Cuando te muestras impaciente o frustrado ante una emoción intensa de tu niño, le estás transmitiendo que lo que está sintiendo es malo y esto lastimará su autoestima.

Debes saber identificar tus propias emociones para poder identificar y comprender las de tu niño.

¿Cuáles son las emociones que rechazaron o te negaron en tu infancia?, ¿Cuáles son las emociones que sientes ahora a partir de la desaparición de tu ser querido?, ¿Cómo interfieren estas emociones en tu relación con las niñas y los niños que están bajo tu cuidado?

Mientras todas las emociones son válidas, no todos los comportamientos que las expresan deben ser aceptados:

- Las niñas y los niños necesitan límites claros para distinguir cuales conductas son o no admisibles.
- Valida las emociones y limita las conductas destructivas o inadecuadas. Es importante cuidar que respete las reglas de casa y del lugar donde se encuentra.

Todos los sentimientos y emociones se valen, pero no se permite lastimar a otros, a sí mismos o a las cosas.

Si tu niña o niño está pasando por el momento más intenso de la emoción, no será capaz de escuchar razones o explicaciones. En ese momento necesita empatía y contención. Conecta y no pierdas la calma.

**¿Qué estrategias se te ocurre enseñarles para expresar las emociones básicas de manera saludable?**

## ANEXO 5

## EL FUEGO DEL ENOJO

*Autora: Esmeralda Cisneros Torres*

Nandito contento casi siempre estaba y de muchos amigos se rodeaba.  
Pero para enojarse cualquier cosa le bastaba:  
si la maestra la atención le llamaba...  
si sus hermanas sin permiso sus juguetes tomaban...  
¡se molestaba hasta porque la mosca pasaba!  
Porque la sopa estaba fría  
o porque en su equipo de fútbol perdía,  
todo el cuerpo se le revolvía.  
En su cabeza las ideas se le confundían  
en su panza miles de mariposas revoloteando de un lado a otro sentía,  
colorado se ponía y ¡palabrotas de su boca sin pensar salían!  
Su mandíbula y sus puños apretaba, pero el enojo ya no le cabía.  
Una vocecita en su interior, gritar y aventar cosas le pedía;  
era como una llama que se encendía y que nada apagar podía.  
Nandito atención quería, pero su familia sus sentimientos no entendían.  
Extrañar y pensar en su papá ausente les ocupaba todo el día.  
Su mamá lloraba muy quedito, porque desde hace meses no aparecía el  
papá de Nandito.  
A él nada le decían, pero seguido veía cómo su mamá acompañada de otras  
mujeres valientes, a buscar a su papá y a más personas salían.  
Con picos, palos y un pañuelo ellas buscaban a sus hijas, hermanos, y espo-  
sos, esperando encontrar consuelo.  
Días y días pasaban y a su papá no encontraban. Y a Nandito y a sus herma-  
nas cada vez menos les abrazaban.  
Su familia las fiestas ya no celebraban y en la escuela algunos niños de ellos  
se burlaban.  
Muchas emociones en su pecho se atoraban. Pero él no las nombraba.  
A veces sentía esperanza de volver a ver a su papá. Otras veces sentía miedo  
de no volver a jugar con él nunca más.  
Todo eso sentía, pero un mal día...  
se enojó tanto que, como un dragón, con el fuego de su ira todo arrasó. Y  
en el incendio con sus palabras y acciones el corazón de sus hermanas y su  
madre lastimó.  
Nandito muy mal se sintió ¿Qué emociones crees que experimentó? Már-  
calas con un círculo.

Vergüenza

Arrepentimiento

Alegría

Envidia

Miedo

Tristeza

Amor

Culpa

- ¿Cuáles otras?: \_\_\_\_\_
- Les pidió perdón y ellas lo aceptaron con el corazón.

Nandito aprendió una lección. Se dio cuenta de no trae nada bueno enojarse sin control.

Decidió pedirle consejo a su abuelo, el hombre más sabio, pero no el más viejo.

Después de escuchar atentamente a Nandito, su abuelo mirándolo fijamente le dijo:

*“Tú puedes ser como un bombero, aunque para apagar tu enojo, no necesitas manguera ni sombrero. Para estar calmado como quieres, sólo tu cuerpo y un poco de aire requieres. Al respirar, tu mente se puede calmar y tus emociones controlar. ¿Quieres practicar?”*

- Como un globo con aire tu panza debes inflar.
- 1, 2, 3 vamos a contar y el aire vamos a aguantar.
- 1,2,3 por la boca lentito lo vamos a soltar.

*“Para aprender a calmarte, un adulto tranquilo puede ayudarte”.*

Nandito exclamó: *“Aunque a veces esté triste, mi mamá me ama y está para apoyarme”.*

El abuelo dijo sin dudar: *“Si tu enojo no puedes nombrar, como una bomba puedes explotar”.*

¿Lo quieres intentar?

- Dime, ¿qué te hace enojar?: \_\_\_\_\_
- ¿En qué parte de tu cuerpo lo puedes identificar?: \_\_\_\_\_
- ¿Qué cosas el enojo te hace pensar?: \_\_\_\_\_
- Cuando estás enojado, ¿cómo es tu actuar?: \_\_\_\_\_
- ¿Qué cosas ayudan a tu enojo calmar?: \_\_\_\_\_

Nandito no dudó al contestar:

*“Tirar cosas y gritar me da alivio, pero me siento mejor si mi familia me abraza y platican conmigo”.*

El abuelo procedió a exclamar: *“Si necesitas de tu enojo hablar, recuerda que siempre hay una persona en la que puedes confiar”*

*“¡A mis hermanas y amigos se los voy a contar!”.*

Nandito se sintió mejor, pero una duda le quedó: *“¿Cómo le hago para nunca volverme a enojar?”*

Su abuelo muy serio le dijo: *“Te lo voy a explicar. Si quieres dejar de sentir, en un robot te debes convertir. Pero si quieres seguir siendo una persona, debes aceptar que todas las emociones son válidas y nuestra vida no abandonan.”*

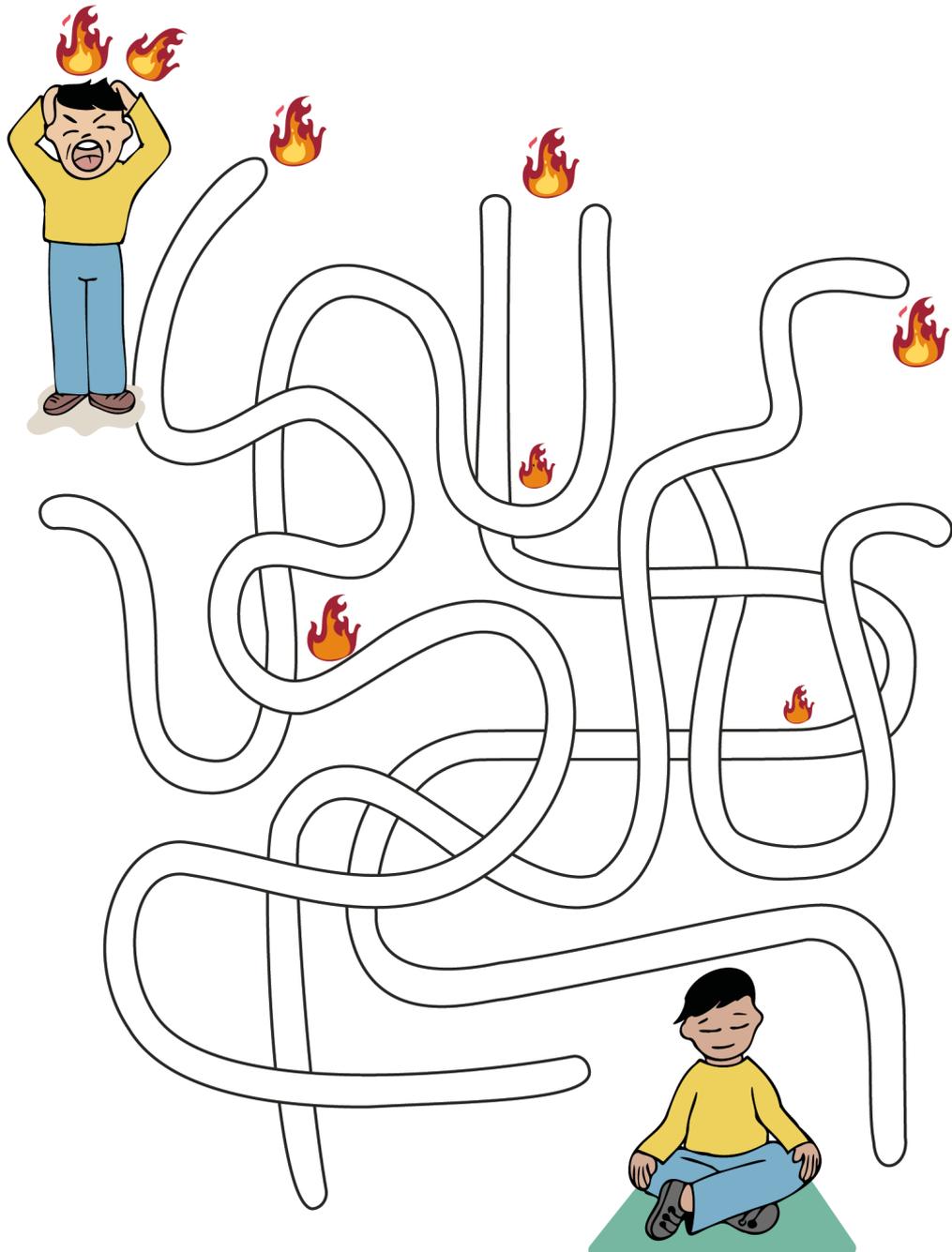
*El enojo, igual que todas las emociones no se pueden extinguir o apagar por completo. Sólo se pueden controlar como una llamita que vive en nosotros, adentro”.*

Ahora Nandito se enoja, eso es normal. Pero su enojo puede nombrar y su fuego controlar.

## ANEXO 6

## LABERINTO DEL FUEGO DEL ENOJO

Adaptado de: Sneil, E. (2017). Tu guía práctica de serenidad. Barcelona: Kairós.



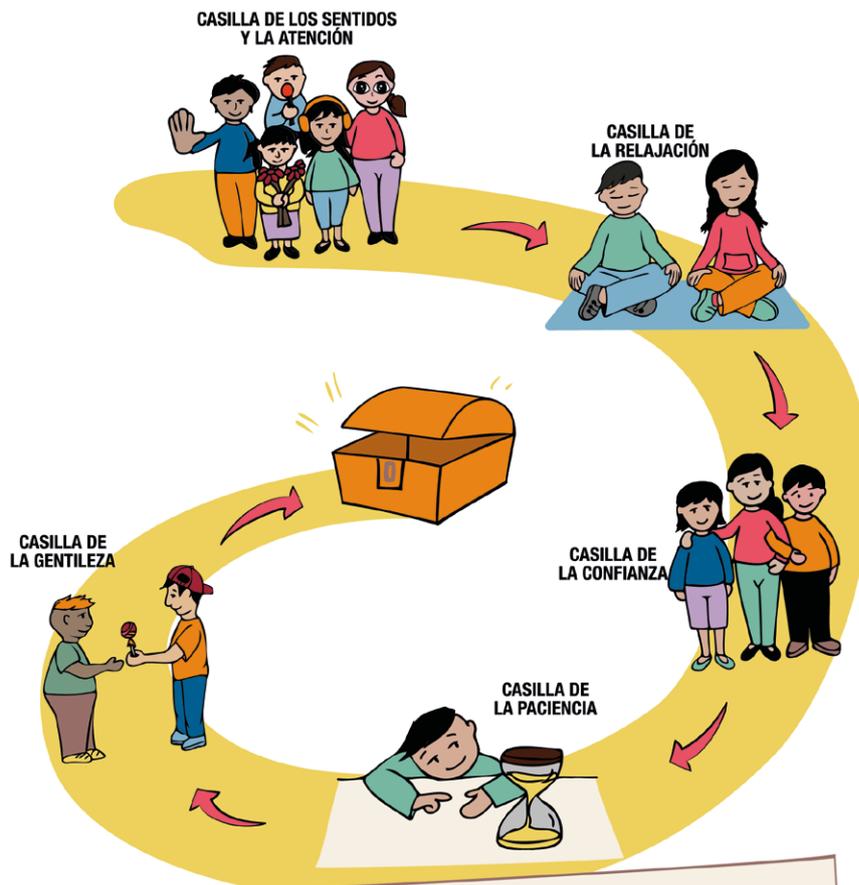
**ANEXO 7**

## MENSAJES CLAVE PARA LA PSICOEDUCACIÓN SOBRE AUTORREGULACIÓN

- Cuando enseñamos a los niños a calmarse, tienen una herramienta para ayudarse a sí mismos en tiempos de necesidad.
- Las habilidades de autorregulación son parte del desarrollo integral de la infancia; mejora la manera en cómo se sienten consigo mismos y con otras personas.
- La autorregulación es la habilidad para afrontar la ambigüedad de la desaparición y las emociones desagradables pero normales de la vida y sus contradicciones, por ejemplo, el estrés, la incertidumbre, el enojo, la decepción, la tristeza, etc.
- La autorregulación se puede aprender practicando ciertos tipos de ejercicios diariamente, los cuales les ayudan a enfocarse y a calmarse y son útiles a cualquier edad.
- Los niños y las niñas que han experimentado situaciones extremas de estrés o trauma psicosocial como la desaparición de un ser querido pueden tener dificultades para autorregularse. Esto no es porque sean incapaces de hacerlo, es porque su cerebro ha estado sobre expuesto al peligro, interpretando los estímulos como amenazas y ha estado todo el tiempo alerta para protegerle de futuros daños. En los niños y las niñas que han estado expuestos a situaciones que pueden ser traumáticas, hay un límite en la capacidad para manejar el estrés excesivo y las reacciones de alerta como el miedo, la ansiedad y las reacciones físicas y emocionales se han presentes. La situación de ambigüedad de la desaparición es percibida como una amenaza.
- El trauma no puede ser “borrado” de la vida de un niño o una niña, pero las personas adultas podemos validar sus emociones y ayudarles a calmarse y a sentirse protegidos.
- Si como adultos también tenemos la capacidad de regularnos, entonces podemos brindar apoyo y ayudar a los niños y niñas a encontrar la calma.

**ANEXO 8**

# MAPA DEL RALLY EN BÚSQUEDA DEL TESORO DE LA TRANQUILIDAD



**CARTILLA DEL RALLY EN BÚSQUEDA DE LA TRANQUILIDAD**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

**CASILLA DE LOS SENTIDOS Y LA ATENCIÓN**

**CASILLA DE LA RELAJACIÓN**

**CASILLA DE LA CONFIANZA**

**CASILLA DE LA GENTILEZA**

**CASILLA DE LA PACIENCIA**

ANEXO 9

# PLANILLA DE STICKERS PARA LA CARTILLA DEL RALLY EN BUSCA DEL TESORO DE LA TRANQUILIDAD



## ANEXO 10

## « LA COLMENA »

¡Tú eres una abejita  
única y especial  
en esta gran colmena!



My favorite food is:

My favorite person is:

I am very good for:

I like to play:

I am happy when:

My favorite song is:

My name is:

My biggest dream is:

My favorite color is:

I am brave when:

What I like most about my family is:

What I like most about my friends is:

What I like most about my character is:

I am capable of achieving:

What I like most about my body is:

**ANEXO 11**

## ACTIVIDAD PSICOEDUCATIVA PARA PERSONAS CUIDADORAS. CRIANZA POSITIVA Y BUENOS TRATOS A LAS INFANCIAS

### Preguntas de reflexión

- ¿Cómo fueron criados y criadas? ¿Sus padres utilizaron castigo físico?
- ¿Todos los padres y madres golpean a sus hijos e hijas?
- ¿Cuáles son las conductas infantiles en las que las personas adultas consideran que deben castigarse? (Desobediencia, travesuras, “groserías” o lo que se considere como una falta de respeto a las personas adultas, berrinches, rabieta, movimiento permanente y ruidoso, no comer, no controlar esfínteres, comportarse de manera diferente a la esperada por las personas adultas, etc.).
- ¿Cuáles son las razones por las que los padres y madres utilizan el castigo físico? (Porque lo consideran oportuno para la educación de sus hijos e hijas, porque carecen de recursos suficientes para afrontar una situación, para descargar su tensión, porque no se controlan emocionalmente en momentos en que están sobrecargados o frustrados, porque así lo aprendieron de sus padres y madres).
- ¿Qué buscan los padres, madres y cuidadores con el castigo corporal o físico? (Controlar el comportamiento infantil y lograr obediencia, que no se repita el comportamiento; que el niño o niña ‘aprenda’; corregir; cambiar el comportamiento, educar, que mejore, mostrar autoridad; imponerse; que el niño o la niña sienta miedo o respeto al adulto; que el niño o la niña “pague” la culpa, etc.).
- ¿De qué manera la cultura en la que vivimos justifica el castigo físico y malos tratos a NNyA? (poner ejemplos de expresiones como: “más vale una nalgada dada a tiempo”, “lo hago por tu bien”, “la letra con sangre entra”, etc.).
- ¿Cuáles son las consecuencias del castigo físico y los malos tratos (humillación, insultos) en el desarrollo físico, psicosocial y psicológico de los NNyA?
  - Miedo o terror.
  - Dolor físico y emocional.
  - Sentimiento de impotencia.
  - Incapacidad de controlar la ira, el enojo o frustración de su madre, padre o cuidador.
  - Desarrollo de mecanismos de adaptación a la violencia como; obediencia extrema o agresividad.
  - Identificación como víctima o agresor.
  - Reproducción de la violencia en la familia o la comunidad.
  - Baja autoestima; creencia de que los insultos los definen como persona

- Sentimientos de soledad y abandono.
- Dificultad para dialogar y resolver conflictos.
- Ansiedad y depresión.
- Culpa.

Fuente: Buen trato: Guía para la crianza y educación respetuosa, dirigida a madres, padres y personas al cuidado de niños, niñas y adolescentes, UNICEF, México, 2021.

- ¿Cuáles son otras posibilidades que no sea un castigo para resolver los conflictos?
- ¿Cómo ha cambiado el trato hacia las NNyA de la familia a partir de la desaparición de su familiar?



### Mensajes clave:

Para que la autoridad de madres, padres y cuidadores sea vivida y comprendida por los niños, niñas y adolescentes como algo positivo, debe plantearse en vínculos que promuevan el apego emocional.

Cuando esto ocurre, se produce un alejamiento de las prácticas violentas ya que los adultos encuentran maneras de manejar sus emociones, reconocer y expresar su rabia, regular su agresividad y, especialmente, encuentran las palabras adecuadas para comunicarse.

Es fundamental mantener un clima emocional que transmita seguridad y protección, basándose en la idea de que en toda convivencia pueden aparecer distintos conflictos y para resolverlos se requiere el diálogo basado en el respeto al otro. Para lograrlo, es importante identificar momentos en los que las personas adultas se sientan tranquilas para abrir el diálogo o, en los momentos de tensión, tengan otros modos de recuperar la calma para transmitir seguridad a sus hijos e hijas.

La crianza positiva es el conjunto de prácticas de cuidado, protección, formación y guía que ayudan al desarrollo, bienestar y crecimiento saludable y armonioso de las niñas, niños y adolescentes, y toma en cuenta:

El buen trato consiste en tratar a niñas, niños y adolescentes como seres humanos que tienen derechos y no como propiedad de papás, mamás o cualquier otra persona; también en atender sus necesidades de desarrollo, y en respetar sus derechos para facilitar su sano desarrollo físico, mental y social.

El uso de la educación respetuosa no significa promover un estilo de crianza permisivo, tampoco renunciar al papel de autoridad; significa respetar la dignidad de la niña, niño y adolescente en todo momento con límites claros.

### **¿Cómo poner límites sin violencia?**

1. Parar, calmarse, pensar: detenernos, respirar hondo, calmarnos y hacer una pausa para pensar desde una visión diferente. Reflexionar sobre cómo se está ejerciendo la autoridad y cómo están siendo percibidos por las niñas y niños bajo su cuidado.
2. Abrazar: El abrazo cálido y firme da un «contorno», un límite, y es un poderoso mensaje de «hasta aquí puedes». Calma la sensación de angustia y de no sentirse escuchado, que, de alguna manera, los niños, niñas y adolescentes experimentan cuando se desbordan emocionalmente.
3. Reforzar verbalmente las conductas positivas: Decir expresiones como “Bien hecho”, “Felicidades por tu esfuerzo”, “estoy orgulloso de ti”, ayudan a confirmar, reconocer y validar los logros y cualidades de las niñas y los niños y se sienten estimulados para seguir aprendiendo.
4. Involucrarle: construir las normas de convivencia y organización de la casa con su participación, en lugar de imponerles.
5. Explicarle: Que las normas y reglas se basan en razones para ayudarlo a comprender el sentido de estas, con argumentos claros, sencillos y precisos.
6. Mostrarles que los actos tienen consecuencias y permitirles asumirlas (siempre y cuando no pongan en riesgo su integridad o su salud).
7. Enséñale a reparar: ante un comportamiento inadecuado, en lugar de castigarle o regañarle de manera automática, inicia una conversación a través de preguntas que le inviten a reparar la falta o el daño: “Vi que rayaste la pared, ¿qué tienes que hacer ahora?... ¿Necesitas ayuda para limpiarla?” (en caso de ser muy pequeño).
8. Sea gentil y firme al mismo tiempo: la gentileza implica amabilidad y respeto al niño, niña o adolescente. La firmeza no significa violencia ni autoritarismo, sino fortaleza y claridad para poner límites y cuidar que se cumplan. Ejemplo: “Por favor, pon la ropa sucia en el cesto antes de salir a jugar con tus amigos”.

## ANEXO 12

# DIEGO TIENE UN FEO SUEÑO

*Autora: Licda. Norma Reyna Carolina García Nolasco*

Diego amaba el día, era muy feliz cada que despertaba ya que sabía que se prepararía para estar con la familia, ver a sus amigos de la escuela y hacer tareas, todos los días. Después de despertar iba al baño, lavaba sus dientes y buscaba su ropa para ir a la escuela; era un niño que disfrutaba jugar y la comida, sobre todo la que incluía pastel de postre.

Pero llegaba la tarde y sentía que el día terminaba, que no tenía más tiempo para jugar. Su tía, que lo cuidaba, le contaba que era importante dormir, pues cada que lo hacía podía crecer y hacer sus músculos más fuertes, además de descansar y volver a tener energía para el día siguiente. Aunque no estaba muy convencido, Diego se preparaba con su pijama de dinosaurios, se ponía sus sandalias y después de cenar y darle un beso a su tía, se acostaba a dormir.

Al apagarse la luz, daba un soplo de aire por su boca y apretaba los ojos queriendo dormir, pero su cuerpo estaba duro, duro como una piedra, sus manos apretaban cada dedo y sus ojos seguían tan apretados que se le hacían rayitas extrañas alrededor. Sin darse cuenta caía profundamente dormido, pero de repente... veía jirafas, jirafas con botas y sombreros, corriendo agitadas y aceleradas; justo, así como el sentía su corazón. Sudando se sentaba en su cama, abría sus ojos y escuchaba su corazón con un fuerte bum, bum, bum, y a la cama nuevamente no quería volver, pero como un niño tan grande, que ya iba a la primaria, soñaría cosas tan feas.

Un día le contó de esto a su tía, con voz temblorosa le dijo: *“tía, anoche me he quedado sentado en la cama, no quería volver a dormir, tuve un sueño muy feo, de un brinco me saco de la cama”*.

Su tía le dijo: *“Diego, es normal, se llaman pesadillas, en ellas a veces vemos cosas raras, que parecen salidas de una caricatura, o a veces vemos aquellas cosas que más nos asustan y atemorizan, pero tranquilo que yo te voy a enseñar qué podemos hacer”*.

Su tía saco un precioso muñeco, y dijo *“te presento a Fito. Fito es mi atrapapesadillas”*. Cuando era niña le contaba mis peores sueños, los dibujaba y a veces los ponía muy bien dobladitos en esta mochilita, otras veces sólo se los contaba al oído y después de una gran respiración, me quedaba dormida”.

Muy sorprendido, Diego le preguntó: *“tía crees que Fito quiera cuidar mis sueños y atrapar mis pesadillas?”*

Su tía le respondió: *“yo estoy segura de que tú puedes crear tu propio atrapa pesadillas, tomemos algo de tela y ¡manos a la obra!”*

Así Diego todas las noches hacía lo que su Tía, con ayuda de Carmelo, su atrapapesadillas, sus sueños fueron más ligeros.

Tú como Diego puedes hacer tu propio atrapapesadillas...

Pero ojo, ¿sabes qué es una pesadilla?

¿Has tenido alguna?

¿Recuerdas cómo se siente tu cuerpo cuando tienes una pesadilla?

Ahora que sabes cómo se siente, ¿te gustaría tener un aliado que atrape esos sueños y te ayude a que vuelvas a dormir en calma, así como el monstruo verde (de la calma)?

## ANEXO 13

# ENCONTRANDO LA CALMA

En cada cuadro dibuja (o escribe) una manera que te ayude a calmarte cuando estás enojado o enojada, cuando estás triste o tienes miedo.





## ANEXO 14

# EL BRILLO DE LA MARIPOSA

*Laura Elizabeth Moreno González,  
Psicóloga del Instituto para las Mujeres Guanajuatenses*

Había una vez una linda y pequeña mariposa que tenía unas alas coloridas y muy hermosas; tenía un brillo sin igual y estaba llena de amor, sueños y planes. Amaba mucho a su madre, con quien compartía largos viajes y disfrutaba preciosos viajes y amaneceres. Pero un día eso cambió, y en medio de un tránsito largo perdió de vista a su madre, voló rápido, voló más alto, voló a todos lados, pero por más que voló y voló no la encontró, su corazóncito latió rápidamente, sus ojos se llenaron de angustia, la tristeza se instaló en su corazón; y el brillo que la caracterizaba se apagó.

Durante un largo período se mantuvo apartada, dejó de acudir a los hermosos lugares que con su madre frecuentaba, no tenía energía ni para alimentarse, ni para convivir con otras mariposas, su pensamiento se centraba en encontrar y disfrutar nuevamente la vida junto a su madre.

Diariamente pensaba en todas las posibilidades del paradero de su madre.

Se decía a sí misma.

- ¿Y si el viento se la llevó muy lejos?
- ¿y si se lastimó un ala?
- ¿y si quiere que siga mi camino yo sola?
- ¿y si un cazador la ha capturado?
- ¿y si me está esperando en algún sitio?

Estás y muchas otras preguntas le atormentaban; sin embargo, las posibilidades eran muchas y las respuestas no encontraba. Se vivió desesperada y sin un rumbo fijo, deseaba tanto encontrar una respuesta, pero cada día su esperanza se nublaba.

Un día llorando en una flor desconsoladamente, escuchó un hermoso canto, era un bello colibrí que se acercó y le preguntó:

- ¿Qué es lo que te pasa? ¿por qué estás tan triste?

La mariposa sintió confianza y le contó lo que pasaba, le narró la ausencia de su madre, cómo se sentía, cómo su vida había cambiado tanto, cómo el brillo de sus alas ya no estaba y el deseo que tenía de recuperar su sonrisa y vivir una vida llena de dicha.

El colibrí le escuchó atentamente y con un gesto noble le hizo sentir que su dolor le importaba, le animó a acudir a una reunión de aves en la cual todos compartían lo que cada uno vivía y las situaciones que les ponían tristes; la

mariposa acudió y al estar frente a ese grupo comenzó a sentir como si le dieran una poción mágica, ya que al momento en que escuchó a los demás, no se sintió sola en medio de su pena y dolor ante la ausencia de su madre, fue capaz de expresarse y sentirse amada por los que la rodeaban; así que cada semana esperaba el momento de la reunión y lentamente comenzó a recuperar un poco del brillo que la caracterizaba, se dedicó a ayudar a más animales que como ella sufrían un dolor y una pena, se llenó de amigos y nuevos motivos y aunque hasta la fecha no ha podido dar respuesta a las múltiples posibilidades de dónde está su madre y si algún día la volverá a ver, se esfuerza cada día por en medio de la incertidumbre reencontrarse a ella misma, apoyar a sus más próximos y encontrar las fuerzas para seguir luchando y cada día volar más alto.

No sabe si algún día volverá a volar junto a su madre, pero en su corazón sabe que ella ocupa un lugar muy especial en su vida y cuando ve su propio reflejo en el agua, ve un poco de su madre en ella y nuevamente brilla llena de alegría.

---

*Con amor y dedicación a quienes  
transitan una pérdida ambigua y en  
medio de ella buscan reencontrarse.*

**ANEXO 15**

# MENSAJES CLAVE PARA PSICOEDUCACIÓN CON PERSONAS CUIDADORAS

## ¿Cómo comunicar la desaparición a las niñas y los niños?

- Así como las personas adultas, los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a saber qué pasó y dónde está su ser querido desaparecido.
- Las niñas y los niños perciben lo que sucede en su entorno y, aunque no se les diga lo que sucede, ellas y ellos se dan cuenta y lo interpretan de acuerdo con sus experiencias y a menudo, de manera incierta o desde la fantasía.
- Las niñas y los niños expresan su demanda de saber a las personas adultas de diferentes maneras.
- Es importante decirles a las niñas y los niños que la desaparición no fue culpa suya, ya que las personas no desaparecen, sino que alguien más las desaparece.
- La persona desaparecida tampoco es culpable de lo que le ocurrió. NADIE debería ser desaparecido.
- Ocultarle a las niñas y niños que su familiar está desaparecido, o mentirle al respecto aun con la intención de protegerle, puede ser tan dañino como la desaparición misma.
- Los secretos familiares alrededor de la desaparición pueden provocar desconfianza e incertidumbre hacia las personas adultas.
- Intentar explicarles lo que está pasando, adaptando la información que sabemos para que puedan entenderlo, ayuda a que las niñas y los niños puedan relacionar lo que sienten con lo que está sucediendo y comprender mejor sus emociones y su forma de reaccionar a la desaparición con su familia, pares y demás personas cercanas.
- Mostrar afecto no es signo de debilidad, al contrario, es un signo de fortaleza y de ganas de vivir por las personas que permanecen a su lado.
- Es importante que tanto cuidadores como cuidadoras demuestren su dolor para que las niñas y niños sepan que también es correcto hablar de las emociones y que estas son normales mientras que, lo que es anormal e inaceptable es la desaparición de personas. Únicamente, hay que ser prudentes para que sin que las infancias tengan que cuidar de la vulnerabilidad de las personas adultas.
- Es importante darles el espacio para verbalizar sus emociones de miedo, incertidumbre, angustia, rabia y culpa y ser escuchados empáticamente por los demás para sentirse comprendidos. Cuando las niñas y los niños hablan de sus emociones y escuchan sus propias palabras, pueden entenderlas mejor y darles un sentido.
- Comunicar la situación de la desaparición con transparencia reconoce a los niños, las niñas y los adolescentes como sujetos de derechos y su capacidad de entendimiento y afrontamiento desde sus recursos, y les

coloca en el mismo nivel de pertenencia a la familia, y reconoce a la pérdida ambigua como una situación compartida entre sus miembros.

**Preguntas de reflexión grupal:**

- ¿Cuáles son las principales dificultades para comunicar la desaparición a niñas y niños?
- ¿Cuáles son las razones por las que se prefiere ocultarlo?
- ¿Cuáles son las preguntas más comunes que realizan los NNyA a las personas adultas para expresar su demanda de saber?
- Desde su experiencia, ¿cuáles han sido las reacciones de las niñas y los niños al comunicarles que su ser querido está desaparecido?
- ¿Qué recomendaciones podemos hacer desde la experiencia de cada uno?

## ANEXO 16

# LÁMINAS DE SITUACIONES APB (APOYO BÁSICO PSICOSOCIAL)

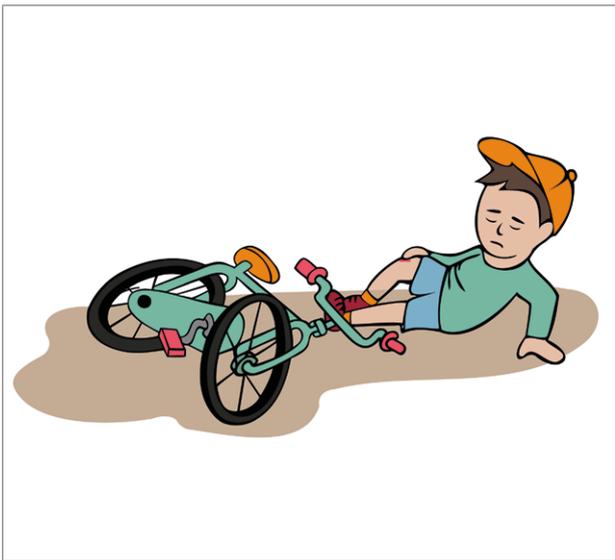


LÁMINA 1



LÁMINA 2



LÁMINA 3



LÁMINA 4

## ANEXO 17

# CONECTAR

**Instrucciones:**

- Relaciona los dibujos de la necesidad con el servicio o persona que puede brindarle ayuda al niño o niña.



Niña o niño perdido



Papás, cuidadores o personas adultas



Niña o niño lastimado, herido o enfermo



Servicio médico (enfermería, ambulancia, centro de salud, hospital)



Niña o niño siendo abusado física o emocionalmente



Policía



Niña o niño que se hace daño a sí mismo



Maestro y maestra

## ANEXO 18

# DIPLOMA DE RECONOCIMIENTO







El CICR ayuda a personas de todo el mundo afectadas por conflictos armados y por otras situaciones de violencia, haciendo lo posible por proteger su dignidad y aliviar su sufrimiento, a menudo junto a sus asociados de la Cruz Roja y la Media Luna Roja. Además, la Institución procura prevenir el sufrimiento mediante la promoción y el fortalecimiento del derecho y de los principios humanitarios universales.

Se puede contar con el CICR a la hora de realizar actividades para salvar vidas en zonas de conflicto, trabajando mano a mano con las comunidades locales para entender y satisfacer sus necesidades. La experiencia y los conocimientos especializados de la Institución le permiten responder con rapidez, eficacia e imparcialidad.

 [facebook.com/CICRDRMX](https://facebook.com/CICRDRMX)

 [twitter.com/CICR\\_DRMX](https://twitter.com/CICR_DRMX)

 [instagram.com/cicr\\_mx](https://instagram.com/cicr_mx)

 [linkedin.com/in/cicrmx/](https://linkedin.com/in/cicrmx/)

**Delegación Regional para México  
y América Central**

Calzada General Mariano Escobedo #526

Col. Anzures

Alcaldía Miguel Hidalgo

Ciudad de México, 11590

T+ 52 55 2581 2110

[Mex\\_mexico@icrc.org](mailto:Mex_mexico@icrc.org)

CICR, enero de 2024

