

Save the Children

Manual de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez



Primeros auxilios psicológicos para niños y niñas: 2 días
Manejo del estrés para el personal: 1 día



Save the Children

Save the Children trabaja en 120 países. Salvamos las vidas de niños y niñas. Luchamos por sus derechos. Les ayudamos a desarrollar su potencial.

NUESTRA VISIÓN

La visión de Save the Children es la de un mundo en el que todos los niños y niñas tengan asegurado el derecho a la supervivencia, la protección, el desarrollo y la participación.

NUESTRA MISIÓN

La misión de Save the Children es impulsar avances significativos en la forma en que el mundo trata a los niños y niñas, con el fin de generar cambios inmediatos y duraderos en sus vidas.

NUESTROS VALORES

- Rendición de cuentas
- Exigencia
- Colaboración
- Creatividad
- Integridad

Publicado por Save the Children en nombre de la Iniciativa de Protección de la Niñez. Publicado por primera vez en noviembre de 2013.

Por la presente se otorga permiso para utilizar, copiar y distribuir este documento en parte o en su totalidad, siempre que se haga debida mención de la fuente en todas las copias.

Jefes de redacción: Anne-Sophie Dybdal y Mie Melin

Autores: Pernille Terlonge basado en un borrador elaborado por Ulrik Jørgensen.

Colaboradores: Alison Schafer, Visión Mundial Internacional; Bimal Rawal, Save the Children; Charlotte Bøgh, Save the Children; Christian Madsen, Save the Children; Dominique Pierre Plateau, Save the Children; Karen Flanagan, Save the Children; Karin Tengnas, Save the Children; Leslie Snider, War y Trauma Foundation; Lotta Polfeldt, Save the Children; Louise Dyring Mbae, Save the Children; Marieke Schouten, War y Trauma Foundation; Mark Van Ommern, OMS; Maureen Mooney, Visión Mundial Internacional; Norbert Munck, Save the Children; Sarah Hildrew, Save the Children; Silvia Ornate, Save the Children; y los equipos de país de Save the Children en Bangladesh, Cote D'Ivoire Haití, Kenia, Kirguistán, Pakistán y Sri Lanka.

Créditos
fotográficos: Portada: Karin Beate Nøsterud/Save the Children
HedinnHalldorsson /Save the Children
Steen Grove Thomsen
Chris Stowers Panos para Save the Children

Contraportada: Louise Dyring Mbae/Save the Children
Jensen Walker/Getty Images para Save the Children Anne-Sofie Helms/Save the Children
Luca Kleve-Ruud/Save the Children

Diseño: Westring + Welling
Impresión: Rosenberg Bogtryk
ISBN: 978-87-91682-43-8

Expresamos nuestro agradecimiento a Antares Foundation: www.antaressfoundation.org por su contribución al Día 3, Manejo del estrés para el personal.

Para obtener más información, por favor comuníquese con:

Save the Children

RosenørnsAllé 12

1634 Copenhagen V, Danemark

Téléphone : +45 35 36 55 55 – info@savethechildren.dk – savethechildren.dk

Save the Children

Manual de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez

Primeros auxilios psicológicos para niños y niñas: 2 días

Manejo del estrés para el personal: 1 día



Save the Children

PRÓLOGO

Save the Children se complace en presentar este recurso de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.

Los niños y niñas son objeto de abuso, abandono, violencia y explotación en todos los países del mundo. Millones de niños y niñas se ven afectados y aún más están en riesgo. La protección de la niñez es por ende una prioridad clave para los programas nacionales e internacionales de Save the Children, tanto en el contexto humanitario como en el del desarrollo.

El enfoque de Save the Children se basa en el derecho de todo niño a estar protegido y cuidado, idealmente por su propia familia o en un ambiente familiar. Estamos reforzando los sistemas de protección de la niñez comunitarios y nacionales y trabajamos en colaboración con los gobiernos y los actores de la sociedad civil. Ayudar a los niños y niñas mediante la reducción de la angustia forma parte integral de este enfoque. Esta herramienta fue desarrollada para apoyar al personal de Save the Children y las organizaciones socias a satisfacer la demanda creciente por parte del personal que trabaja sobre el terreno de conocimientos y competencias para prestar asistencia a los niños y niñas en situaciones de crisis inmediata.

Los primeros auxilios psicológicos (PAS) son un método sencillo y eficiente reconocido a nivel mundial para prestar apoyo inicial en situaciones de crisis y ahora han sido incorporados a las Normas Mínimas para la Protección Infantil en la Acción Humanitaria.

Los primeros auxilios psicológicos son un conjunto de aptitudes y competencias que permiten que las personas que trabajan en contacto con los niños puedan reducir la angustia inicial que sufren los niños y niñas provocada por accidentes, desastres naturales, conflictos, violencia interpersonal y otras crisis.

La capacitación está dirigida a todas las personas que trabajan con y a favor de los niños y niñas, incluidos los trabajadores sociales, el personal de Save the Children y de sus socios, maestros y trabajadores de la salud, entre otros, independientemente de su experiencia profesional.

El material fue desarrollado con la participación del personal de Save the Children y sus socios en todo el mundo. El manual consta de las mejores prácticas y lecciones aprendidas durante décadas y ha sido puesto a prueba en 12 países.

Nuestro profundo agradecimiento por el extraordinario apoyo recibido para desarrollar este manual de capacitación de todos los que participaron en la redacción, prueba y revisión.

Expresamos un especial reconocimiento a los expertos de la Iniciativa de Protección de la Niñez y de Salud Mental y Apoyo Psicosocial (MHPSS) del IASC por sus revisiones, asesoramiento e incansables esfuerzos hacia la realización de este manual de PAS para niños y niñas.



Directrice de l'Initiative pour la Protection de l'Enfance

Índice

Sección A

Introducción a la capacitación

08

Sección B

Día 1 – Programa de capacitación de dos días sobre primeros auxilios psicológicos

30

Sección B

Día 2 – Programa de capacitación de dos días sobre primeros auxilios psicológicos

62

Sección C

Programa de capacitación de un día sobre manejo del estrés para el personal

84

Apéndices e impresos

106

Índice

Sección A - Introducción a la capacitación.....8

1.	Introducción a la capacitación.	10
1.1	Antecedentes.	10
1.2	¿Por qué son necesarios los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas?	10
1.3	¿En qué se centra la capacitación?	11
1.4	¿Quiénes pueden prestar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas?	11
1.5	¿Dónde se pueden ofrecer primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas?.....	11
2.	Introducción al manual de capacitación.	12
2.1	Programa de la capacitación.	13
2.2	Objetivo de la capacitación.	16
2.3	Cómo utilizar este manual.	16
2.4	Introducción a la capacitación.	16
2.5	Participantes.	17
2.6	Preparación para la capacitación.	18
2.7	Programación de la capacitación.	18
2.8	Lugar.	18
2.9	Materiales requeridos.	18
2.10	Investigación de los sistemas de referencia y protección de la niñez	19
2.11	Evaluación y certificados.	19
2.12	Métodos y consejos para la facilitación.	20
2.13	Aprendizaje de adultos.	20
2.14	Juego de roles.	21
2.15	Grupos de discusión.	21
2.16	Debates plenarios y presentaciones.	21
2.17	Actividades de animación.	21
2.18	Diapositivas de PowerPoint.	22
2.19	Preguntas y respuestas.	22
2.20	Tablero de avisos.	23
2.21	Grupos.	23
2.22	Contextualizar la capacitación.....	23
2.23	Confidencialidad.	24
2.24	Recuerde dar retroalimentación... ..	24
2.25	Competencias clave del facilitador.	25
2.26	Esté preparado para enfrentar lo inesperado.	26
2.27	Cómo superar sus propias ansiedades.	27
2.28	Seguimiento y supervisión después de la capacitación .	27
2.29	Glosario.	28

Programa de capacitación de dos días sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.	30
--	----

Sesión 0

Bienvenida e inscripción.	32
--------------------------------	----

Sesión 1

Introducción.	33
Actividad 1.1 Bienvenida e introducción.	33
Actividad 1.2 Introducción al programa del día.	34
Actividad 1.3 Objetivos.	36
Actividad 1.4 Expectativas mutuas.	36
Actividad 1.5 Presentación sobre Save the Children (opcional)	37
Actividad de animación: Bolígrafo en la botella.....	39

Sesión 2

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas?	40
Actividad	
2.1 Introducción a los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.....	40

Sesión 3

Reacciones de los niños y niñas ante una crisis.	43
Actividad 3.1 Ejemplo de caso: Incendio en una escuela	43
Actividad 3.2 Reacciones de los niños y niñas ante acontecimientos estresantes	44

Sesión 4

Identificación de niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos y los principios de acción en los primeros auxilios psicológicos	49
Actividad 4.1 Identificación de niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos	49
Actividad 4.2 Principios de acción en los primeros auxilios psicológicos.	51

Sesión 5

Contacto inicial con los niños y niñas afectados.	54
Actividad 5.1 Película animada 1.	54
Actividad 5.2 Contacto inicial con los niños y niñas afectados .	55

Sesión 6

Juego de rol.	59
Actividad 6.1 Juego de rol.	59
Día 1 Cierre.....	60

Sección B, Día 2

Programa de capacitación de dos días sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.	62
--	----

Sesión 7

Comunicación con los niños y niñas.	64
Actividad 7.1 Saludos según el estado de ánimo	64
Actividad 7.2 Introducción al día 2 de la capacitación.	65
Actividad 7.3 Resumen del día 1.	66
Actividad 7.4 Comunicación con los niños y niñas 1.	66
Actividad 7.5 Comunicación con los niños y niñas 2.	68

Sesión 8

Niños y niñas en estado de angustia.	69
Actividad 8.1 Normalización y generalización.	69
Actividad 8.2 Sugerencias adicionales para la comunicación con los niños y niñas en estado de angustia	71
Actividad 8.3 Práctica de comunicación con los niños y niñas .	76
Actividad de animación: Sábana que se encoge.	77

Sesión 9

Padres, madres y cuidadores en estado de angustia.	78
Actividad 9.1 Película animada 2.	78
Actividad 9.2 Reacciones de los padres, madres y cuidadores ante la angustia.	79
Actividad 9.3 Comunicación con los padres, madres y cuidadores	81

Sesión 10

Práctica de primeros auxilios psicológicos.....	82
Recapitulación y evaluación	82

Sección C - Programa de capacitación de un día sobre manejo del estrés para el personal.	84
Sesión 0	
Bienvenida e inscripción.	87
Sesión 1	
Introducción: ¿Qué es el estrés?	88
Actividad 1.1 Bienvenida e introducción.	88
Actividad 1.2 ¿Qué es el estrés?	90
Sesión 2	
Tipos de estrés.	93
Actividad 2.1 Ejercicio con globo.	93
Actividad 2.2 Tipos de estrés.	94
Actividad 2.3 Lista de verificación: Señales de estrés.	96
Sesión 3	
Participación insuficiente y participación excesiva	98
Sesión 4	
Maneras de reducir el estrés.	100
Actividad 4.1 Actividad de reducción del estrés.	100
Actividad 4.2 Maneras de reducir el estrés.	101
Sesión 5	
Práctica.	103
Actividad 5.1 Actividad de reducción del estrés	103
Actividad 5.2 Escucha activa y orientación.	103
Cierre y evaluación.	105
Apéndices e impresos.	106
Apéndice 1, Días 1 y 2	
Preparación / Formulario de inscripción	108
Certificado de Aprobación y Apoyo del Director de País/ Supervisor.	111
Apéndice 2, Días 1 y 2	
Lista de materiales requeridos.	112
Apéndice 3, Días 1 y 2	
Certificado de Capacitación sobre Primeros Auxilios Psicológicos para Niños y Niñas.	113
Apéndice 1, Día 3	
Cómo construir una balanza.	114
Apéndice 2, Día 3	
Lista de materiales requeridos.	115
Apéndice 3, Día 3	
Hojas de evaluación.	116
Apéndice 4, Día 3	
Certificado de Manejo del estrés para el personal	118

Impreso 1, Días 1 y 2	
Programa de la capacitación: Primeros auxilios psicológicos para niños y niñas Día 1.	120
Programa de la capacitación: Primeros auxilios psicológicos para niños y niñas Día 2.	121
Impreso 2, Días 1 y 2	
Glosario.	122
Impreso 3, Días 1 y 2	
Política de protección de Save the Children	124
Impreso 4, Días 1 y 2	
Lista de recursos locales.	125
Impreso 5, Días 1 y 2	
Consejos para los padres y madres.	126
Impreso 6, Días 1 y 2	
Los diez recursos principales.	132
Impreso 7, Días 1 y 2	
Lecturas complementarias	134
Impreso 1, Día 3	
Programa de la capacitación: Manejo del estrés para el personal...	136
Impreso 2, Día 3	
Puntos de aprendizaje sobre el estrés.	137
Impreso 3, Día 3	
Lista de verificación: Señales de estrés.	138
Impreso 4, Día 3	
Causas de estrés	139
Impreso 5, Día 3	
Traumatización secundaria	140
Impreso 6, Día 3	
Ejemplos de estrategias to reduce estrés.	141
Impreso 7, Día 3	
Mis formas de afrontamiento:	142
Impreso 8, Día 3	
Ejemplos de actividades de reducción del estrés.	143

Section A:

Introducción a la capacitación





I. Introducción a la capacitación

I.1 Antecedentes

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos (PAS) para niños y niñas?

El Manual de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez de Save the Children es un conjunto de aptitudes y competencias que permiten que el personal reduzca la angustia inicial que sufren los niños y niñas provocada por accidentes, desastres naturales, conflictos y otros incidentes críticos.

El manual de capacitación consta de:

- Herramientas para la comunicación, dar consuelo y seguridad para el personal que trabaja directamente con los niños y niñas angustiados.
- Asesoramiento y orientación para el personal que trabaja con padres y madres y los principales cuidadores.
- Sugerencias sobre la forma de ayudar a niños y niñas en estado de angustia.

Se pueden prestar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas durante una situación de emergencia o inmediatamente después de un suceso crítico. La capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas se puede realizar como parte de una respuesta inmediata o como parte de una actividad de desarrollo de capacidades de preparación en caso de desastres en zonas proclives a situaciones de emergencia, así como en la preparación del personal en la lista de respuesta ante emergencias internacionales.

No obstante, se pueden prestar los primeros auxilios psicológicos no sólo en relación con emergencias graves como un tsunami o un terremoto, sino también durante o después de una crisis que afecta a un pequeño grupo de personas.

Asimismo, el personal de Save the Children, las organizaciones socias y otros profesionales también pueden ofrecer los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas como primera e inmediata intervención en su trabajo con los niños y niñas vulnerables en un contexto que no sea el de una emergencia; por ejemplo, con niños y niñas que han sido víctimas de abuso sexual o físico o negligencia, así como con los niños y niñas en conflicto con la ley o después de accidentes.

I.2 ¿Por qué son necesarios los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas?

Al promover el funcionamiento adaptativo y la capacidad de adaptación de los niños y niñas, los primeros auxilios psicológicos ayudan a prevenir problemas psicológicos a corto y largo plazo como consecuencia de acontecimientos lamentables y traumáticos. Hoy día, cada vez más investigaciones confirman que un apoyo adecuado por parte de la familia y profesionales como maestros y otras personas en el entorno inmediato es el factor más importante en el desarrollo de los niños y niñas y su recuperación de experiencias difíciles.

Entre las reacciones de los niños y niñas que han atravesado momentos muy difíciles se incluyen trastornos del sueño, sentimientos de ansiedad y depresión, retraimiento social de los demás, dificultades de concentración, llanto, conducta aferrada y regresión.

La mayoría de los niños y niñas sobreviven los acontecimientos angustiosos sin desarrollar problemas de salud mental a largo plazo y muchos se recuperan por sí mismos. Sin embargo, se les puede ayudar a recuperarse brindándoles un apoyo apropiado en las primeras etapas, lo cual reduce de manera espectacular su riesgo de desarrollar problemas de salud mental a largo plazo.

1.3 ¿En qué se centra la capacitación?

Si bien este manual de capacitación se centra principalmente en los niños y niñas, la capacitación asimismo contiene actividades sobre cómo comunicarse con los padres, madres y cuidadores puesto que es probable que también resulten afectados por la crisis o emergencia. El manual incluye además un día opcional sobre el manejo del estrés para el personal.

1.4 ¿Quiénes pueden prestar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas?

El personal de protección de la niñez de Save the Children y sus contrapartes que trabajan directamente con los niños y niñas, tales como las organizaciones socias, maestros, educadores y trabajadores sociales y de la salud pueden prestar primeros auxilios psicológicos para los niños y niñas.

Otras personas también pueden apoyar a los niños y niñas en situaciones difíciles, inclusive las que llegan poco después de la crisis, brindándoles primeros auxilios psicológicos.

1.5 ¿Dónde se pueden ofrecer primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas?

Se pueden prestar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas en cualquier lugar seguro como los “Espacios Acogedores” de Save the Children, escuelas, centros preescolares o de desarrollo de la primera infancia, campos de refugiados o refugios de emergencia.

Siempre que sea posible, los asistentes deben encontrar un lugar tranquilo donde los niños y niñas, padres, madres y cuidadores puedan sentirse seguros y cómodos para hablar y ser consolados.



Hedim Halldorsson/Save the Children

2. Introducción al manual de capacitación

El paquete de herramientas de capacitación contiene material para tres días de capacitación y consta de este manual, dos juegos de diapositivas de PowerPoint, impresos como hojas informativas y de trabajo y apéndices. En conjunto, proporciona materiales para:

- Dos días de primeros auxilios psicológicos centrados en los niños y niñas.
- Un día sobre el manejo del estrés para el personal. La sesión de capacitación sobre manejo del estrés puede llevarse a cabo por separado como parte de las iniciativas de bienestar personal y gestión de recursos humanos.

Durante su capacitación, los participantes aprenderán lo más importante que deben decir y hacer para apoyar a personas muy afligidas. La capacitación asimismo ofrece información sobre cómo abordar una nueva situación de manera segura para uno mismo y los demás y cómo evitar causar daño por sus acciones.

2.1 Programa de la capacitación

DÍA I

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN: Primeros auxilios psicológicos centrados en los niños y niñas

8:30 – 9:00	Sesión 0: Preparación	Bienvenida e inscripción
9:00 – 10:30	Session 1: Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida e introducción 2. Introducción al programa del día 3. Objetivos 4. Expectativas mutuas 5. Presentación sobre Save the Children (opcional)
10:30 – 10:50	Café	
10:50 – 11:00	Actividad de animación	
11:00 – 11:15	Sesión 2: ¿Qué son los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas?	1. Introducción a los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas
11:15 – 13:00	Sesión 3: Reacciones de los niños y niñas ante una crisis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejemplo de caso: Incendio en una escuela 2. Reacciones de los niños y niñas ante acontecimientos estresantes
13:00 – 14:00	Almuerzo	
14:00 – 15:00	Sesión 4: Identificación de niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos y principios de acción en los primeros auxilios psicológicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificación de niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos 2. Principios de acción en los primeros auxilios psicológicos
15:00 – 16:00	Sesión 5: Contacto inicial con los niños y niñas afectados	<ol style="list-style-type: none"> 1. Película animada I 2. Contacto inicial con los niños y niñas afectados
16:00 – 16:30	Café	
16:30 – 17:45	Sesión 6: Juegos de roles	1. Juegos de roles
17:45 – 18:00	Cierre	

DÍA 2

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN: Primeros auxilios psicológicos centrados en los niños y niñas

8:30 – 10:30	Sesión 7: Comunicación con los niños y niñas	<ol style="list-style-type: none">1. Saludos según el estado de ánimo2. Introducción al día 23. Resumen del día 14. Comunicación con los niños y niñas 15. Comunicación con los niños y niñas 2
10:30 – 10:50	Café	
10:50 – 11:00	Actividad de animación	
11:00 – 13:00	Sesión 8: Niños y niñas en estado de angustia	<ol style="list-style-type: none">1. Normalización y generalización2. Sugerencias adicionales para la comunicación con los niños y niñas en estado de angustia3. Práctica de comunicación con los niños y niñas
13:00 – 14:00	Almuerzo	
14:00 – 14:15	Actividad de animación	
14:15 – 15:45	Sesión 9: Padres, madres y cuidadores en estado de angustia	<ol style="list-style-type: none">1. Película animada 22. Reacciones de los padres, madres y cuidadores3. Comunicación con los padres, madres y cuidadores
15:45 – 16:00	Café	
16:00 – 17:15	Sesión 10: Práctica	<ol style="list-style-type: none">1. Práctica de primeros auxilios psicológicos
17:15 – 17:30	Cierre con evaluación	

DÍA 3**PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN: MANEJO DEL ESTRÉS PARA EL PERSONAL**

8:30 – 9:00	Sesión 0: Preparación	Inscripción
9:00 – 10:30	Sesión 1: Introducción: ¿Qué es el estrés?	1. Bienvenida e introducción 2. ¿Qué es el estrés?
10:30 – 11:00	Café	
11:00 – 12:00	Sesión 2: Tipos de estrés	1. Ejercicio con globo 2. Tipos de estrés 3. Lista de verificación: Señales de estrés
12:00 – 13:00	Sesión 3: Participación insuficiente y participación excesiva	1. Participación insuficiente y participación excesiva
13:00 – 14:00	Almuerzo	
14:00 – 15:30	Sesión 4: Maneras de reducir el estrés	1. Actividad de reducción del estrés 2. Maneras de reducir el estrés
15:30 – 16:00	Café	
16:00 – 17:15	Sesión 5: Práctica	1. Actividad de reducción del estrés 2. Escucha activa y orientación
17:15 – 17:30	Cierre y evaluación	

2.2 Objetivo de la capacitación

La capacitación cubierta por este manual está destinada al personal de Save the Children, a los socios y profesionales como maestros y trabajadores de la salud, entre otros, y a los voluntarios que trabajan directamente con niños y niñas en emergencias o después de conflictos, desastres naturales y situaciones críticas.

Los primeros auxilios psicológicos no se limitan a los acontecimientos a gran escala. También se pueden prestar en crisis menores o aisladas como un incendio en una escuela, robo, accidentes, violencia interpersonal y pérdida personal.

La capacitación tiene por objeto empoderar a los participantes con las competencias y los conocimientos necesarios para prestar primeros auxilios psicológicos a los niños, niñas y familias.

El tercer día se centra en el manejo del estrés y proporciona a los participantes perspectivas y herramientas para prevenir y manejar el estrés provocado por el trabajo y evitar el agotamiento o desgaste profesional.

2.3 Cómo utilizar este manual

Después de esta introducción, los capacitadores recibirán una guía paso a paso para facilitar el programa de capacitación de tres días sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez y manejo del estrés para el personal.

2.4 Introducción a la capacitación

El programa de capacitación de tres días consta de 15 sesiones de capacitación. Se realizan seis sesiones de capacitación el primer día, cuatro el segundo día y cinco el tercer día.

Durante la primera sesión, se presenta el programa de capacitación y los participantes tienen la oportunidad de conocerse mejor y hablar sobre sus expectativas mutuas de la capacitación. Incluye además una breve presentación sobre el trabajo Save the Children.

La segunda sesión explora lo que son los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas y reglas básicas para trabajar con niños y niñas. La tercera sesión explora cómo reaccionan los niños y niñas de distintos grupos de edad ante las crisis y otros acontecimientos estresantes. La cuarta sesión examina cómo se puede identificar a los niños, niñas y familias que necesitan primeros auxilios psicológicos. También explica los principios de acción para ofrecer primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas.

Durante la quinta sesión, los participantes ven una película corta y discuten cómo establecer el contacto inicial con los niños y niñas afectados. En la sexta sesión, la última sesión del primer día, los participantes preparan y realizan juegos de roles entre sí y resumen lo aprendido de la capacitación del día.

En el segundo día, luego de resumir la capacitación del primer día, los participantes empiezan a debatir cómo comunicarse con los niños y niñas. La octava sesión se centra en los niños y niñas en estado de angustia. Durante esta sesión, los participantes aprenden cómo ofrecer apoyo emocional a un niño angustiado. Por medio de una corta película animada, los participantes exploran cómo reaccionan los padres, madres y cuidadores cuando sienten angustia. También adquieren habilidades para ayudar a los padres, madres y cuidadores a enfrentar sus problemas en forma positiva.

En la décima y última sesión de la capacitación de los dos primeros días, los participantes

disponen de más tiempo para practicar sus habilidades de comunicación y consolidar todo lo que han aprendido.

Puesto que la capacitación del día 3 sobre el manejo del estrés puede ser parte integrada del paquete de capacitación o un programa de capacitación aparte, esta sección tiene su propia numeración.

El tercer día consta de cinco sesiones. Además de presentar el programa del día, la primera sesión explora lo que es el estrés y cómo reconocer las señales y síntomas. En la segunda sesión, los participantes aprenden acerca los distintos tipos de estrés y evalúan su propio nivel de estrés.

La tercera sesión se centra en la participación insuficiente y la participación excesiva y cómo se puede participar de manera apropiada. En la cuarta sesión los participantes aprenden acerca de la reducción del estrés y discuten maneras de reducir el estrés.

Finalmente, en la última sesión, los participantes practican el manejo del estrés y el apoyo entre compañeros.

Luca Kieve-Ruud/Save the Children



2.5 Participantes

Los participantes del programa de capacitación son los que prestarán primeros auxilios psicológicos a los niños, niñas y sus familias. Fueron escogidos para recibir la capacitación por su participación actual o prevista con los niños, niñas y familias en estado de angustia.

Los participantes pueden ser parte del personal que trabaja en cuestiones de protección de la niñez de Save the Children y sus organizaciones socias o de otros sectores como salud, nutrición, agua, saneamiento e higiene (WASH) o educación.

Su trabajo como facilitador es aprovechar las experiencias y capacidades de los participantes durante la capacitación. Recuerde tomar tiempo para discutir cómo las diferentes reacciones al estrés, las respuestas apropiadas y las percepciones de la infancia son influidas por la cultura, las tradiciones y la religión en el país y el contexto donde se lleva a cabo la capacitación.

Antes de la capacitación, trate de recabar la mayor información posible sobre los participantes de manera que pueda utilizar sus propios conocimientos. Conocer de antemano los antecedentes de los participantes es otra forma de asegurar que todas las actividades sean apropiadas para el grupo específico de participantes.

Entre otras cosas, se puede examinar de antemano, por ejemplo:

1. ¿Son los participantes miembros del personal de Save the Children, funcionarios gubernamentales, socios ONG, representantes comunitarios u otros?
2. ¿Cuántas personas participarán?

3. ¿Qué se espera que sean el nivel educativo y los puestos típicos de los participantes?
4. ¿Qué se espera que sean sus actitudes y niveles de conocimiento y habilidades en materia de primeros auxilios psicológicos para niños y niñas?
5. ¿Qué y cuánta experiencia tienen que tener los participantes en el trabajo con niños, niñas y familias en estado de angustia?

Se puede recopilar esta información a través del proceso de inscripción y durante la evaluación de capacidades y conocimientos al inicio de la capacitación.

2.6 Preparación para la capacitación

Un facilitador puede impartir la capacitación, especialmente si es un facilitador experimentado con conocimiento previo de los temas. No obstante, dado que la capacitación es muy completa y que la materia puede suscitar una reacción emocional de algunos participantes, es recomendable que dos facilitadores lleven a cabo la capacitación.

Una adecuada preparación es esencial para la calidad de la capacitación. Los facilitadores deben familiarizarse a fondo con el manual de capacitación y los materiales requeridos para la capacitación.

Se debe entregar a cada uno de los participantes una carpeta con todos los impresos para conservar después de la capacitación. Los facilitadores deben preparar las carpetas antes de la capacitación.

2.7 Programación de la capacitación

Se puede realizar la capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas como parte de la preparación en caso de desastres o como respuesta a una crisis o situación de emergencia a pequeña o gran escala. También se puede emplear durante situaciones prolongadas que constituyen amenazas constantes al bienestar de los niños y niñas y sus familias.

Los días 1 y 2 están diseñadas para llevarse a cabo durante dos días consecutivos.

El día 3 puede ser impartido como una extensión de los días 1 y 2 o en forma separada.

2.8 Lugar

El lugar debe tener:

1. Espacio para que todos los participantes puedan sentarse cómodamente en un círculo o semicírculo de manera que puedan verse unos a otros, así como
2. La pantalla o rotafolios para las presentaciones.
3. Espacio para el trabajo en grupo y para que los participantes hablen en privado en grupos de dos.
4. Privacidad para permitir que se imparta la capacitación sin perturbaciones.
5. Instalaciones audiovisuales para mostrar las diapositivas de PowerPoint y las películas animadas.

2.9 Materiales requeridos

Las listas de materiales requeridos están incluidas en el Apéndice 2, Días 1 y 2 y el Apéndice 2, Día 3. Tenga en cuenta que puede ser necesario adaptar algunos de los materiales al contexto o sustituirlos con alternativas locales de mayor disponibilidad o que sean más apropiadas para la actividad. Tenga listo todos los materiales antes de comenzar la capacitación.



2.10 Investigación de los sistemas de referencia y protección de la niñez

Durante esta capacitación de tres días, se les pide a los participantes que discutan e identifiquen cuáles son los procedimientos de referencia adecuados para los niños y niñas que necesitan protección o servicios especializados a causa de experiencias de abuso, violencia o abandono. Averigüe todo lo que pueda sobre los procedimientos existentes a nivel local con el fin de ayudar a orientar a los participantes en caso de que no conozcan toda la información y detalles necesarios.

Le recomendamos como facilitador que recuerde a los participantes su deber de diligencia y rendición de cuentas respecto al cumplimiento de la Política de Protección de la Niñez: Reglas para mantener seguros a los niños y niñas de Save the Children al principio de la capacitación.

Si alguien plantea una cuestión de protección de la niñez o identifica a un niño o niña en situación de riesgo, el facilitador debe instar al participante a denunciar el caso a las autoridades competentes. De lo contrario, usted deberá darle seguimiento.

El facilitador también debe hacer una declaración respecto a no divulgar ninguna información personal durante la capacitación. Puede ofrecerse a hablar con cualquier participante después de las sesiones para asegurarse que no tenga ningún problema derivado de la capacitación y que ha recibido una respuesta apropiada a sus preocupaciones.

2.11 Evaluación y certificados

La evaluación siempre se realiza durante la última sesión, independientemente de que la capacitación tenga una duración de dos o tres días. Recomendamos que utilice las hojas de evaluación adjuntas como Apéndice 3, Día 3 y el cuestionario pre-capacitación (formulario de inscripción) adjunto como Apéndice 1, Días 1 y 2.

Una buena evaluación permite al facilitador evaluar la eficacia de la capacitación impartida. Existen dos tipos de evaluación: la evaluación de reacción y la evaluación de aprendizaje. La evaluación de reacción mide la reacción de los participantes a la capacitación en general como la facilitación, asignación y gestión del tiempo y la relevancia con situaciones de la vida real, entre otras cosas. La evaluación de aprendizaje mide los cambios en las habilidades, conocimientos, actitud y práctica de los participantes.

Al final de la capacitación, todos los participantes deben recibir un certificado con su nombre, el nombre del curso de capacitación, el lugar y las fechas. En el Apéndice 3, Días 1 y 2 y el Apéndice 4, Día 3 se incluyen las plantillas de certificado.

Asimismo, los participantes estarán contentos de tener una fotografía de grupo como recuerdo de la capacitación.

³ Véase el Impreso 3, Días 1 y 2 "Save the Children's Child Safeguarding Policy: Rules for Keeping Children Safes".

2.12 Métodos y consejos para la facilitación

Los facilitadores son responsables de planificar y guiar la capacitación. Recomendamos que cuente con al menos dos facilitadores para conducir la capacitación y por lo menos uno de ellos debe provenir de la misma región o comunidad de los participantes.

Es importante que esté bien preparado para la capacitación y que se sienta cómodo respecto a las actividades programadas.

Un buen facilitador:

1. Se prepara bien para cada taller.
2. Escucha para comprender en lugar de evaluar o cuestionar lo que se dice.
3. Habla de manera pausada y clara y evita utilizar jerga.
4. Gestiona los procesos de grupo.
5. Se hace responsable de la buena comunicación entre los participantes.
6. Es sensible a los sentimientos no expresados.
7. Respeta los puntos de vista de la minoría y valida los comentarios útiles.
8. Mantiene vivo el debate.
9. Limita sus propios aportes para permitir que los demás tengan una mayor participación.
10. Escucha con cuidado sin interrumpir.
11. Está orientado sobre el lenguaje apropiado, posturas, gestos y expresiones faciales.
12. Está preparado para participar en todas las actividades, de ser necesario.
13. Es flexible y sensible y adapta las actividades cuando sea necesario.
14. Disfruta y se divierte con la tarea de facilitación⁴.

Un entorno favorable para el aprendizaje depende mucho de los participantes, por lo que es importante que los facilitadores sepan y comprendan:

1. Por qué asisten los participantes.
2. Las esperanzas y expectativas de los participantes.
3. Sus temores y preocupaciones.
4. La gama de su experiencia, disciplina, edad, género y posición en la comunidad.

Procure que los participantes se conozcan entre sí y que se sientan cómodos en compañía de los otros. Nunca se burle de un participante. En caso de que ocurra en forma no intencional, discúlpese. Si usted es cortés, sus participantes también lo serán.

2.13 Aprendizaje de adultos

Recuerde que las personas aprenden de distintas maneras, de acuerdo a su personalidad y sus experiencias. Si bien "aprender haciendo" suele ser la mejor manera de aprender nuevas destrezas, algunas personas aprenden mejor a través de la observación y reflexión o mediante la aplicación de las observaciones a las teorías. Sea flexible y aliente a los participantes a compartir sus métodos preferidos de aprendizaje y a aprender de cada uno. Puede que sea necesario adaptar un poco las actividades para acomodar los distintos tipos de aprendizaje.

Un aspecto clave del aprendizaje de nuevas habilidades y conocimientos es poder comprenderlos y relacionarlos con los contextos de la vida real. Adapte los ejemplos y estudios de caso proporcionados en este programa de capacitación al contexto local. Por ejemplo, incítelos a participar en juegos de roles que muestran situaciones que son comunes en el contexto local para que los participantes las puedan reconocer sin dificultad y relacionarse con ellas.

Si usted no es de la misma región o comunidad que los participantes de la capacitación, trate de reclutar a un cofacilitador local o regional que pueda contribuir a garantizar que la lengua,

⁴ Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la FICR/Save the Children Denmark (2012). The Children's Resilience Programme: Psycho-social support in and out of schools. Facilitator handbook 1: Getting started. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook-1>

la comunicación y las referencias a los estudios de caso sean todas pertinentes al grupo de participantes. De no ser posible, haga todo lo posible por familiarizarse con el contexto local antes de impartir la capacitación.

Este programa de capacitación forma parte del desarrollo de capacidades para ofrecer primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas. Aliente a los participantes a practicar sus habilidades de primeros auxilios psicológicos y a participar activamente en la prestación de primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas cuando puedan.

2.14 Juego de rol

En los juegos de roles, los miembros del grupo dramatizan una situación pertinente de la vida. Por lo general, el facilitador da un tema a los participantes u orientaciones respecto a lo que se debe centrar el juego de rol.

Se les puede asignar a los participantes roles para protagonizar o dejarles que escojan el rol a desempeñar, según la naturaleza de la actividad del juego de rol.

Los juegos de roles pueden ayudar a las personas a explorar su actitudes hacia sí mismos y servir de foro para practicar las capacidades de comunicación. Les da a los participantes la oportunidad de comprender y sentir empatía por los retos y situaciones de los demás, lo cual les prepara para enfrentar estas situaciones en la vida real.

2.15 Grupos de discusión

En grupos pequeños o de a dos, se pide a los participantes que reflexionen o comenten sobre un concepto, idea o problema. Se puede pedir a los grupos que compartan los resultados de sus debates en el pleno o se puede utilizar la actividad para estimular la reflexión sobre un tema que se examinará más a fondo en otras actividades adicionales.

2.16 Debates plenarios y presentaciones

Los debates y presentaciones plenarios se realizan cuando todos los participantes participan juntos en una actividad de un grupo grande.

2.17 Actividades de animación

Estas son actividades divertidas utilizadas para que los participantes se sientan cómodos de estar juntos compartiendo el espacio de capacitación y para animarlos después de descansos o períodos largos de actividades pasivas.

Por lo general son actividades cortas de unos 10 minutos aproximadamente y aunque se ha asignado tiempo para las actividades de animación en el programa de la capacitación, se pueden agregar otras actividades de animación durante los días de capacitación si hacen falta.

Usted mismo puede planificar actividades de animación o les puede pedir a los participantes que sugieran o demuestren actividades de animación a sus compañeros.

Se pueden encontrar actividades de animación en Internet y en muchos otros manuales de capacitación.



2.18 Diapositivas de PowerPoint

La mayoría de las sesiones de capacitación incluyen diapositivas de PowerPoint. Las diapositivas son elaboradas para apoyar la facilitación y garantizar la calidad y la coherencia. Procure familiarizarse de antemano con el contenido y el orden de las diapositivas. Lea el texto de cada diapositiva además de las notas para el presentador incluidas en algunas de las diapositivas.

No todas las diapositivas contienen notas adicionales para el presentador y solo será necesario leer el contenido de la diapositiva. No obstante, siéntase libre de hablar más o utilizar ejemplos adicionales para ayudar a explicar o ilustrar el contenido de la diapositiva.

Algunas de las diapositivas incluyen preguntas para los participantes. Permita suficiente tiempo y aliente a los participantes a contestarlas antes de proseguir a la siguiente diapositiva.

Algunas diapositivas muestran una actividad para los participantes. Siga las indicaciones para la actividad en el manual para complementar la diapositiva.

Recomendamos que imprima las diapositivas y las distribuya como impresos a los participantes para que puedan hacer sus propias anotaciones. Distribuir las diapositivas en forma de impresos también es útil si por alguna razón, como falta de electricidad, no se puede utilizar el equipo audiovisual.

Se pueden distribuir las diapositivas pertinentes al inicio de cada sesión o se pueden distribuir todas las diapositivas en carpetas al principio de la capacitación. Las diapositivas de PowerPoint se encuentran en el CD.

2.19 Preguntas y respuestas

Los participantes que nunca han oído hablar de primeros auxilios psicológicos descubrirán muchos conceptos y palabras nuevos durante la capacitación. Desde el comienzo anime a los participantes a hacer preguntas cuando sea necesario y a consultar el glosario adjunto en el Impreso 2, Días 1 y 2.

El glosario está incluido en las carpetas de los participantes. Aliente a los participantes a contestar las preguntas de sus compañeros antes de que lo haga usted. Esto sirve para promover el desarrollo de capacidades entre los participantes y para que usted pueda comprender más a fondo sus conocimientos.

Pueden presentarse preguntas que no puede contestar en el momento. No se sienta avergonzado o apenado de admitirlo. Utilice al grupo como recurso y pregunte, “¿Alguien puede contestar la pregunta o comentar al respecto?” No se espera que nadie lo sepa todo. Diga a los participantes que tratará de encontrar una respuesta para el día siguiente o la próxima vez que se reúnan.

Anote los temas o preguntas pendientes en un tablero de avisos..

2.20 Tablero de avisos

Siempre es buena idea tener un tablero de avisos durante la capacitación en un espacio designado como una pared o una libreta de notas donde los participantes pueden anotar cualquier pregunta o comentario que esperan que sea respondido durante la capacitación.

Si están disponibles, proporcione notas autoadhesivas (tipo “Post-it”) o pedazos de papel que se pueden pegar en la pared a la vista de todos y accesibles en el tablero de avisos.

Como facilitador, tiene la responsabilidad de asegurar que se aborden las preguntas y comentarios en el tablero de avisos, ya sea en el pleno o con la persona que planteó la pregunta o comentario.

2.21 Grupos

En un programa de capacitación corto como este, le recomendamos mantener los mismos grupos, lo cual permite que sus integrantes se conozcan mejor.

Existen diversas maneras de conformar un grupo. Se puede dejar que los participantes elijan su grupo de acuerdo a su área de trabajo en común para que puedan compartir sus conocimientos del campo común o aprender más de los otros integrantes del grupo.

También se pueden crear grupos al azar mediante la asignación a cada participante de un número, por ejemplo del uno al cinco, en función de la cantidad de grupos que hay que conformar, y pedir a las personas con el mismo número que se unan en un grupo. Trate de mantener un buen equilibrio de género o, dependiendo del contexto, conforme grupos del mismo género.



Save the Children

2.22 Contextualizar la capacitación

Haga referencia constante a la cultura y el contexto local durante las sesiones de capacitación. Aunque estas sesiones de capacitación se basan en directrices internacionales estándar para la prestación de primeros auxilios psicológicos, las reacciones ante emergencias y crisis, así como los mecanismos de adaptación que utilizan las personas, están todos interrelacionados con las normas, valores, prácticas culturales, creencias y recursos disponibles en el contexto local.

2.23 Confidencialidad

El tema de confidencialidad será discutido en la Sesión I al establecer las reglas básicas. Las mismas reglas de confidencialidad deben ser aplicables a la capacitación como al personal y los voluntarios que trabajan con niños y niñas y sus cuidadores. No se debe divulgar información personal fuera del grupo, salvo información sobre violencia, abuso, explotación o cuestiones que están en conflicto con las leyes nacionales.

En caso de presentarse este tipo de cuestiones durante la capacitación, usted debe comunicar estos hechos a las personas y organismos competentes que pueden ayudar a abordar los problemas.

Se debe hacer referencia y seguir la política de protección de Save the Children. Antes de emprender alguna acción, se debe informar a la persona que divulga la cuestión.

2.24 Recuerde dar retroalimentación⁵

En todas las situaciones de capacitación, pero particularmente en las sesiones con una participación activa de los asistentes, los facilitadores deben dar retroalimentación a los participantes. Las buenas destrezas de retroalimentación son esenciales para la eficacia y la calidad de la capacitación. La forma en que usted formula sus observaciones puede servir para mejorar el aprendizaje de los participantes pero si lo hace de modo insensible, pueden humillar y desmotivar al alumno. Es importante seguir las siguientes directrices al momento de hacer sus observaciones:

1. Sea específico y claro. Evite hacer comentarios generales como “Excelente” o “No era muy bueno”. En su lugar diga, “Eso fue excelente porque se preparó bien y utilizó un lenguaje claro y directo sin jerga”.
2. No haga generalizaciones. Evite usar palabras como “siempre”, “nunca” o “todos”. Relacione sus observaciones específicas con el contexto específico.
3. Sea selectivo. A muchas personas les cuesta trabajar en una o dos áreas de desarrollo y cambio a la vez. No los sobrecargue con puntos a tratar.
4. Ofrezca alternativas. Cuando haga críticas, sugiera algo que la persona podría hacer de manera diferente: “Fue difícil seguir la última sesión porque no pude leer lo que escribió en el rotafolio. Podría escribir en letras más grandes y usar dos hojas del rotafolio”.
5. Haga las observaciones desde su perspectiva personal, sea descriptivo sin juzgar. Empiece su retroalimentación con “Yo” o “En mi opinión” y describa el efecto del aporte del participante en usted. Por ejemplo, “Cuando usted dijo “No tiene más preguntas, ¿cierto?”, fue mi impresión que realmente no quería que yo hiciera ninguna pregunta”.
6. Deje al receptor una opción. Una retroalimentación eficaz permite que la persona que la reciba tome la decisión sobre cómo quiere proceder.
7. Es importante que haga la observación tan pronto como sea posible y factible después del evento; de lo contrario, los comentarios dejarán de ser relevantes para el receptor.
8. En ciertas circunstancias, es buena idea dejar que los participantes hagan comentarios individualmente sobre su propio desempeño antes de que lo haga usted. Esto les da la oportunidad de indicar que reconocen que existen áreas en las que se pueden mejorar. Por ejemplo, “Creo que empecé a hablar incoherentemente al final y es probable que todos quedaron confusos”.
9. Sea muy prudente dando consejos. A las personas rara vez les cuesta afrontar un problema por falta de información específica. Muchas veces la mejor manera de ayudar es ayudándolos a comprender mejor su problema, cómo se desarrolló el problema y cómo identificar las posibles acciones para abordar el problema más eficazmente.

⁵ Action for the rights of children (2009). ARC Resource Pack. Facilitator's Toolkit page 41-42; <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>

2.25 Competencias clave del facilitador⁶

El siguiente cuadro contiene una lista de competencias clave que el facilitador debe saber utilizar y aplicar eficazmente:

Competencia	Breve descripción de la competencia
Prestar mucha atención	Utilización del lenguaje corporal y estímulos verbales para dar toda su atención a una persona. Las acciones físicas son tan importantes como las palabras. Transmiten un mensaje no verbal: a veces refuerzan un mensaje verbal mientras que otras la confunden o la contradicen. Su lenguaje corporal refleja fielmente su sincera consideración por el bienestar de la otra persona.
Parafrasear	La habilidad de expresar en breves palabras el contenido de lo dicho por alguien. Una buena paráfrasis es breve y concisa y contiene tanto hechos como sentimientos. Se centra en la experiencia de la otra persona. Describe en sus propias palabras una comprensión precisa de las opiniones y sentimientos de la otra persona.
Preguntas abiertas	Estas son preguntas que alientan a una persona a hablar de manera libre y abierta sobre sus experiencias. Invitan a las personas a hablar de algo. Estas son ejemplos de preguntas abiertas: “¿Qué me puede contar acerca de...?” “¿Qué líneas de acción ha considerado?” “¿Cómo reaccionó usted ante...?”
Preguntas de sondeo	Estas preguntas incitan respuestas más específicas al convidar a la otra persona a explicar o clarificar algo. “Usted mencionó antes que... ¿qué está diciendo ahora?” “¿Qué más puede decir al respecto?” Por ejemplo: Afirmación de un participante: “Me disgusta lo que está ocurriendo”. Pregunta de sondeo: “¿Qué es exactamente lo que le enoja?”
Resumir	Resumen de todos los elementos clave de lo que ha dicho una persona. Demuestra que usted ha comprendido bien toda la historia y no solo algunas partes. Contiene lo que le dijo la otra persona sobre sus experiencias, su comportamiento y sus sentimientos. Un buen resumen ayuda a la otra persona a entender lo que estaba hablando y puede ayudarlo a tener nuevas percepciones que no tenía antes.

⁶ Action for the rights of children (2009). ARC Resource Pack. Facilitator's Toolkit. <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-Fac-Toolkit-2009.pdf>



2.26 Esté preparado para enfrentar lo inesperado

Cualquiera cosa puede suceder durante un taller de capacitación. Una de las tareas más exigentes de un facilitador es saber cuál es la mejor forma de hacer frente a una situación cuando la actividad no se está desarrollando según lo previsto⁷.

Una de las maneras más sencillas para abordar problemas imprevistos en los talleres de capacitación es aplicar la noción de que si no funciona lo que está haciendo, trate de hacer lo contrario. Por ejemplo:

- Si una sesión plenaria no está funcionando, divida al grupo en grupos más pequeños.
- Si un ejercicio práctico no está funcionando, sustitúyalo por una demostración.
- Si una sesión de reflexión no está funcionando, introduzca una actividad práctica.
- Si el ejemplo utilizado por el facilitador no es apropiado, busque un mejor ejemplo entre los participantes.

Otra manera de manejar estos problemas es desarrollar una serie de ejercicios o actividades sencillos que sirvan para resolver los problemas más comunes que suelen surgir en cualquier grupo. Se pueden utilizar al presentarse un problema. Por ejemplo:

- Si los participantes se están alejando del contenido, divídalos en grupos más pequeños y pídale que apliquen el material a situaciones de su propia experiencia.
- Si no está seguro sobre qué hacer después, anuncie un corto receso (para refrescos si están disponibles) para tener más tiempo para pensar.
- Si parece haber resistencia, pida a los participantes que expresen cómo se sienten.
- Si la sesión en curso no está funcionando, comience anticipadamente la siguiente parte del programa.
- Si se está quedando sin material, termine temprano la reunión en lugar de improvisar otros materiales.
- Si se está fragmentando el grupo, vuelva a reunir a los participantes y pídale que colaboren en clarificar el propósito de su tarea en conjunto.

Muchas de estas técnicas comunes de resolución de problemas se basan en el empleo de opuestos. También permiten al facilitador restablecer cierto grado de control o dejar que los participantes expresen sus propias dificultades de forma legítima dentro de un grupo.

7 Pickles T, Pavilion (1995). Toolkit for Trainers, Brighton, England, tel que présenté dans le recueil de références intitulé « Action pour le droit des enfants », dans le chapitre consacré au « Kit de l'animateur ». <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>

2.27 **Cómo superar sus propias ansiedades**

Es necesario practicar las habilidades de primeros auxilios psicológicos. Dado que estas habilidades se basan sobre todo en el contacto humano, el contacto con los niños y niñas y sus cuidadores es fundamental para mantener y desarrollar la capacidad de prestar primeros auxilios psicológicos.

La autoconfianza viene con la experiencia. El personal formado en primeros auxilios psicológicos debe tener la oportunidad de utilizar sus habilidades y, preferiblemente, la oportunidad de compartir experiencias con los colegas.

También es necesario el seguimiento y apoyo de la administración de forma regular al bienestar y el manejo del estrés del personal. La administración puede crear oportunidades para reuniones mensuales de supervisión, sesiones de capacitación de actualización y sistemas de apoyo de los pares.

2.28 **Seguimiento y supervisión después de la capacitación**

Es necesario practicar las habilidades de primeros auxilios psicológicos. Dado que estas habilidades se basan sobre todo en el contacto humano, el contacto con los niños y niñas y sus cuidadores es fundamental para mantener y desarrollar la capacidad de prestar primeros auxilios psicológicos.

La autoconfianza viene con la experiencia. El personal formado en primeros auxilios psicológicos debe tener la oportunidad de utilizar sus habilidades y, preferiblemente, la oportunidad de compartir experiencias con los colegas.

También es necesario el seguimiento y apoyo de la administración de forma regular al bienestar y el manejo del estrés del personal. La administración puede crear oportunidades para reuniones mensuales de supervisión, sesiones de capacitación de actualización y sistemas de apoyo de los pares.

2.29 Glosario

No todos los términos en el glosario en el Impreso 2, Días 1 y 2 son utilizados directamente en el manual de capacitación pero es importante que el facilitador conozca estos términos clave.

La mayoría de las reacciones psicológicas a los acontecimientos traumáticos por lo general se consideran reacciones normales a situaciones extremas, aun cuando son angustiantes. En la mayoría de los casos, únicamente una minoría de la población padecerá una traumatización de larga duración.

Muchas personas, incluso los niños y niñas, sienten algún nivel de angustia tras un hecho traumático. La mayoría se recupera al recibir la atención y el apoyo que necesitan. Investigaciones recientes demuestran que la calidad del apoyo social inicial es importante para la capacidad tanto de los niños y niñas como de los cuidadores para recuperarse de condiciones difíciles y experiencias estresantes y minimizar los riesgos de desarrollar problemas psicológicos a largo plazo.

Si bien los seres humanos se recuperan y se adaptan, puede haber efectos a largo plazo en la personalidad y adaptación a lo largo de la vida. Los profesionales han observado la resiliencia y la capacidad de los niños y niñas para superar las circunstancias difíciles y readaptarse⁸. No obstante, en las investigaciones más recientes se hace hincapié en que no debemos ignorar el impacto potencial de los acontecimientos traumáticos en el desarrollo de los niños y niñas y debemos tener cuidado sin que importe las etiquetas que le ponemos a los niños y niñas – sea “traumatizado” o “resiliente”. En todas las situaciones, los niños y niñas reaccionarán de modo distinto según la cultura, la religión, la situación, las experiencias previas, la edad y la personalidad del niño o joven⁹.

También debe utilizar el término “primeros auxilios psicológicos” con precaución al describir lo que está haciendo sobre el terreno. Muchas personas oyen la palabra “psicológico” y lo asocian con enfermedades mentales. La enfermedad mental está muy estigmatizada en muchos países y el empleo de este término puede disuadir a los niños, niñas y familias de aceptar su asistencia.

Algunos participantes pueden sentir que el término “primeros auxilios psicosociales” sería más apropiado dado que no estamos hablando de psicoterapia, pero Save the Children utiliza la terminología de la OMS.

Al comunicarse con personas no especialistas también es aconsejable evitar términos que tienen significados clínicos como “trauma” o “traumatizado”. Estos términos pueden asustar a las personas e inducirles el sentimiento de que se les está considerando negativamente y como desamparados.

Los términos “angustia” y “angustia aguda” se utilizan para describir impactos psicológicos no especificados después de un hecho angustiante. No están asociados con un síndrome o diagnóstico especificado pero implican sentimientos de ansiedad, llanto, problemas de sueño, falta de apetito, introversión y problemas de concentración, todos los cuales desaparecerán poco a poco con un cuidado adecuado. Todos son sentimientos y reacciones comunes entre los niños, niñas y adolescentes y están directamente relacionados con la crisis.

8 Comité Permanente entre Organismos (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. <http://www.who.int/hac/techguidance/iasc-poster/es/>

9 Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations. http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009_-_DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations

Una emergencia se define como “una situación en la cual las vidas, el bienestar físico y mental o las oportunidades de desarrollo para los niños y niñas se ven amenazados como resultado de un conflicto armado, un desastre o el colapso del orden social o legal y en la cual la capacidad local para lidiar con esto se ve rebasada o es inadecuada¹⁰.”

El término “crisis” se aplica a una situación estresante en la que las experiencias previas y las estrategias de afrontamiento de una persona no son adecuadas para afrontar la situación. Una crisis puede ser repentina y abrupta pero también se puede desarrollar en forma gradual.

El término “trauma” se utiliza para describir un estado emocional de malestar y estrés. El trauma es causado por los recuerdos de una experiencia catastrófica inusual o un acontecimiento traumático que ha vulnerado la sensación de seguridad de la persona y afectado su sensación de integridad. Al estar en trauma, las estrategias de afrontamiento existentes de la persona no son adecuadas para afrontar la experiencia nueva.

El término “traumatizado” es el adjetivo que corresponde al término trauma. Una persona traumatizada es una persona que ha sufrido una o más traumas. Haber vivido un acontecimiento traumático no es condición necesaria para quedar traumatizado. La experiencia tiene que ser abrumadora, emocionalmente dolorosa, angustiante o impactante y puede dar lugar a efectos mentales y físicos duraderos.

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es el diagnóstico utilizado para el estrés mental y emocional persistente producido como resultado de un shock psicológico grave después de uno o más acontecimientos traumáticos. Se caracteriza por un patrón determinado de síntomas. El término no debe utilizarse de una manera casual sin un diagnóstico adecuado por parte de profesionales ni debe mezclarse con respuestas psicológicas generales a eventos traumáticos como el trastorno por estrés agudo (TEA).

El trastorno por estrés agudo se puede presentar durante el primer mes después de un trauma. Los síntomas que definen el TEA pueden superponerse con los del TEPT y generalmente involucran sensaciones como no saber dónde se encuentra o como si estuviera fuera del cuerpo. En algunos casos, el TEA puede convertirse en TEPT pero los síntomas también pueden desaparecer después de un mes¹¹.

Otros ejemplos de enfermedades mentales persistentes y de reacciones emocionales extremas provocadas por graves tensiones debido a acontecimientos traumáticos son los estados de ansiedad y depresión clínica.

El apoyo social es el apoyo de la red social – la atención y el cuidado que recibe de los miembros de la familia, amigos, colegas y maestros, entre otros.

¹⁰ Save the Children (2010). Protección de los niños y niñas: Tomando acción en contra de todas las formas de abuso, abandono, violencia y explotación. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/proteccion-de-los-ninos-y-ninas-tomando-accion-en-contra-de-todas-las-formas-de-abuso>

¹¹ National Center for PTSD. <http://www.ptsd.va.gov>



Sección B:

Día I:
Programa de capacitación de dos días sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas



Día I



Chris Stowers/ Panos for Save the Children

SESIÓN 0

Bienvenida e inscripción



Objetivo: Crear un ambiente acogedor e inscripción de cada participante.



Nota para el facilitador: Asegúrese de:

- Llegar al menos 30 minutos antes de la hora programada para el inicio de la primera sesión.
- Disponga las sillas de los participantes en semicírculo o círculo.
- Disponga agua para tomar en el salón de capacitación.
- Coloque notas autoadhesivas, cuadernos y bolígrafos para cada participante en el salón, así como un rotafolio y marcadores.
- Entregue a cada participante una carpeta con el material del taller y una etiqueta para su nombre.
- Inscriba a cada participante a su llegada.
- Dé la bienvenida a cada uno.
- Verifique que funcione el equipo audiovisual para las diapositivas de PowerPoint y las películas animadas.



SESIÓN 1

Introducción



Objetivo: Introducir la capacitación a los participantes y establecer juntos las reglas básicas de la capacitación.



Actividades: 1.1 Bienvenida y presentación. 1.2 Introducción al programa del día. 1.3 Objetivos. 1.4 Expectativas mutuas. 1.5 Presentación sobre Save the Children (opcional).



Materiales requeridos: Diapositivas de PowerPoint 1 a 9. Copias para todos del Impreso 3, Días 1 y 2 Política de protección de Save the Children. Rotafolio y marcadores.



Nota para el facilitador: Tenga en cuenta que la Actividad 1.5. Presentación sobre Save the Children solo es necesaria si los participantes no conocen a Save the Children y su trabajo. Ante de la capacitación, llene la Diapositiva de PowerPoint 9, en la que se describe la labor de Save the Children en este país.

Si el ejercicio de presentación no es apropiado en este contexto, puede seleccionar otro ejercicio de presentación.

ACTIVIDAD

1.1 Bienvenida y presentación



Objetivo: Dar la bienvenida a los participantes y permitir que se presenten.



Materiales requeridos: N/D

INSTRUCCIONES: Dé la bienvenida a los participantes. Pídales que se pongan de pie con usted en un círculo en el que cada uno pueda verse.

Entre en el círculo y preséntese, diga su nombre y el nombre de la organización para la cual trabaja o colabora como voluntario. Salga y pídale a todos que hagan lo mismo, uno a la vez.

Una vez que todos se hayan presentado, explique que ahora tendrán la oportunidad de averiguar algo de cada uno a través de un juego llamado El sol siempre brilla para aquellos que... Puede sustituir la oración por otra si resulta más apropiada.

Comience el juego explicándoles que cuando escuchan algo que consideran cierto, deben entrar en el centro del círculo. Si lo siguiente que escuchan también lo consideran cierto, permanecen en el centro del círculo. De lo contrario, deben salir del círculo.

Comience el juego con:

“El sol siempre brilla para aquellos que trabajan directamente con niños y niñas”.

“El sol siempre brilla para aquellos que tienen más de tres años de experiencia laboral”. “El sol siempre brilla para aquellos que han conocido a un niño angustiado”.

Pida a los participantes que tomen turnos. Cuando todos hayan tenido su turno, concluya la actividad pidiéndoles que se sienten para prepararse para la siguiente actividad.

ACTIVIDAD 1.2 Introducción al programa del día



Objetivo: Introducir el programa de hoy.



Materiales requeridos: Diapositivas de PowerPoint 1 a 3, Impreso 1, Días 1 y 2, Programa de la capacitación.

INSTRUCCIONES: Nuevamente dé la bienvenida a los participantes y agradezca su participación en esta sesión de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas. Refiérase a la actividad anterior y resalte el hecho de que algo que tienen todos en común es que están aquí para aprender sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.

Explique: “Prestar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas puede marcar una gran diferencia en la manera cómo reaccionan ante una crisis, inmediatamente así como a largo plazo. Los primeros auxilios psicológicos pueden ayudar a los niños y niñas a ajustarse y adaptarse mejor al enfrentar grandes retos y cambios.

Hoy y mañana hablaremos sobre lo que son los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas, para quiénes son y cómo ofrecerlos a los niños y niñas y a sus padres, madres y cuidadores”.

Antes de mostrar las diapositivas 2 y 3, explique: “Todos se encuentran aquí para participar en un programa de capacitación de dos días. Durante esta capacitación voy a compartir información preparada de antemano pero todos tendremos la oportunidad de aprender de los demás mediante la participación en actividades de grupo y debates plenarios.

A lo largo del proceso también tomarán conciencia de sus propios problemas y experiencias, los cuales pueden influir en su trabajo como asistente. No pueden ignorar sus propios problemas y experiencias – es necesario que los reconozca y los enfrente. Es importante que se mantengan física y emocionalmente seguro en todo momento durante su trabajo de primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.

Como profesional y asistente responsable, deben identificar y analizar con los supervisores o gerentes todo aquello que pudiera dificultar su habilidad de realizar este trabajo de manera segura para ustedes y las personas que intentan ayudar”.

Revise el programa con los participantes. Cada diapositiva incluye notas adicionales para el presentador:



Diapositiva 2: “Hoy aprenderán lo que son los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas y hablaremos en detalle sobre los niños y niñas que necesitan este tipo de apoyo y como brindarlo. Mañana pasaremos más tiempo practicando las habilidades en primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.

La capacitación de hoy abarca seis sesiones:

En la Sesión 1 se familiarizan con el programa de capacitación y conocen de qué se trata. También discutiremos cuáles son nuestras expectativas mutuas. Si algunos de ustedes no están familiarizados con Save the Children, haré una breve presentación sobre la organización y hablaré lo que hacemos en todo el mundo.

En la Sesión 2 que empieza después de la pausa, examinaremos lo que son los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.

Durante la Sesión 3 exploraremos cómo los niños y niñas de distintos grupos de edad reaccionan ante las crisis y otros acontecimientos estresantes.

Seguiremos después del almuerzo con la Sesión 4, durante la cual estudiaremos más de cerca cómo identificar a los niños, niñas y familias que puedan necesitar primeros auxilios psicológicos. También examinaremos los principios de acción en los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.

En la Sesión 5 veremos una corta película animada, la cual usaremos como punto de partida para discutir la manera de establecer el contacto inicial con niños y niñas angustiados y sus padres y madres o cuidadores.

Después de una breve pausa de café, vamos a concluir el primer día de capacitación con la Sesión 6, en la que aplican lo aprendido durante el primer día mediante la realización de cortos juegos de roles.

Mañana cubriremos cuatro sesiones”.

”



Diapositiva 3: “Durante la Sesión 7 aprenderemos cómo comunicarnos con los niños y niñas y cómo la comunicación con los niños y niñas varía de la comunicación con los adultos.

La Sesión 8 sigue después de la pausa de café. Durante la Sesión 8 nos concentraremos en los niños y niñas en estado de angustia y practicaremos cómo ofrecerles apoyo.

Después del almuerzo, durante la Sesión 9, veremos una película corta sobre cómo reaccionan emocionalmente los padres, madres y cuidadores cuando sienten angustia y cómo eso afecta a sus hijos e hijas.

Iniciaremos la Sesión 10 después de la pausa. Durante esta sesión tendrán tiempo para practicar las habilidades de primeros auxilios psicológicos que adquirieron durante la capacitación”.

Pregunte a los participantes si tienen preguntas sobre el programa de la capacitación y contéstelas.



Save the Children



Hedinn Halldorsson/Save the Children

ACTIVIDAD 1.3 Objetivos



Objetif: Presentar los objetivos de la capacitación.



Materiales requeridos: Diapositiva de PowerPoint 4.

INSTRUCCIONES: Muestre la diapositiva 4 y explique: “Los objetivos de esta capacitación son impartirles las habilidades y conocimientos que les permitirán prestar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas en emergencias o a los niños y niñas que han pasado por acontecimientos angustiosos.

También aprenderán cómo identificar a los niños y niñas que se encuentran en estado de angustia y a cómo comunicarse con estos niños y niñas y sus padres, madres y cuidadores”.

ACTIVIDAD 1.4 Expectativas mutuas



Objetivo: Identificar y acordar las reglas de comportamiento para promover el respeto mutuo y confianza entre los participantes.



Materiales requeridos: Rotafolio y marcador.

INSTRUCCIONES: Empiece explicando que es importante que todos como grupo acuerden cómo tratarse a cada uno durante la capacitación y que acuerden las reglas básicas y el comportamiento aceptable.

Solicite a los participantes que intercambien ideas con usted sobre las reglas básicas que desean establecer. Enuméralas en un rotafolio con el título de “Reglas básicas”.

Exhiba este rotafolio en el lugar de capacitación a lo largo de toda la capacitación. Si las reglas básicas enumeradas a continuación NO están incluidas, pregunte a los participantes si puede agregar algunas de sus propias reglas. Al agregarlas, explique su significado y por qué las está incluyendo.

Explique: “Es necesario incluir algunas reglas básicas para asegurar un ambiente de capacitación divertido, seguro e inclusivo:

- Presten atención a sus compañeros y no les interrumpa cuando están hablando.
- Ríanse pero sin burlarse el uno del otro.
- Todos tienen derecho a tener una opinión, aún si usted no está de acuerdo.
- Nadie está obligado a compartir sus sentimientos u opiniones si no quieren.
- Pidan permiso antes de filmar y tomar fotografías.

- Cualquier información divulgada que indique que un niño o niña o alguien más corre riesgo de daño será respondida de acuerdo con los requisitos de denuncia de la organización.
- Toda información personal compartida durante esta capacitación se mantendrá confidencial”.

Subraye la regla de confidencialidad diciendo:

“Este lugar de capacitación es un espacio personal seguro. Por consiguiente, nos tratamos con amabilidad y respeto y toleramos diferentes opiniones. Esto significa además que se les permite compartir lo que deseen y nadie va a divulgar sus asuntos personales y privados fuera de este lugar de capacitación. Es importante que todos estemos de acuerdo al respecto porque nos permitirá sentirnos seguros y cómodos al compartir”.

Pregunte si todos están de acuerdo. Si alguien no está de acuerdo, pregunte por qué y siga discutiendo esta cuestión y la importancia de lograr el acuerdo de todos hasta lograrlo.

Una vez que todos hayan acordado las reglas básicas, pregunte a los participantes qué consecuencias debe haber si alguien infringe las reglas. Asegúrese que las consecuencias sean apropiadas y aceptables.

ACTIVIDAD 1.5 Presentación sobre Save the Children (opcional)



Objetivo: Dar a los participantes una breve presentación sobre Save the Children y el trabajo realizado por la organización. **Objetivo:** Dar a los participantes una breve presentación sobre Save the Children y el trabajo realizado por la organización.



Materiales requeridos: Diapositivas de PowerPoint 5 a 9. Copias para todos del Impreso 3, Días 1 y 2 “Política de protección de Save the Children”.



Nota para el facilitador: Si todos los participantes son miembros del personal de Save the Children, puede omitir esta actividad¹.

Si el tiempo lo permite, puede describir los procedimientos de denuncia de Save the Children.

INSTRUCCIONES: Muestre las diapositivas 5 a 9 y utilice las notas adicionales para el presentador:



Diapositiva 5: “Save the Children International es un movimiento mundial a favor de la infancia. Consta de 30 organizaciones miembro que trabajan para lograr cambios para los niños y niñas en 120 países. Salvamos las vidas de los niños y niñas, promovemos sus derechos y nos esforzamos por ayudarlos a realizar su potencial”.



Diapositiva 6: “Save the Children es una organización con doble mandato que ofrece servicios y protección a los niños y niñas en contextos de desarrollo y de emergencia. Las crisis humanitarias hacen aún más vulnerables a los niños y niñas. Nuestro trabajo, por tanto, aborda las consecuencias inmediatas y a largo plazo de las emergencias en la protección de la niñez. Además, prestamos cada vez más atención a la urbanización, toda vez que las redes de seguridad a menudo resultan debilitadas como consecuencia del crecimiento urbano”.



Diapositiva 7: “CPI est l'abréviation anglaise de l'Initiative pour la protection de l'enfant. Diapositiva 7: “CPI es la abreviación en inglés para la Iniciativa de Protección de la Niñez. La Iniciativa de Protección de la Niñez es una de las seis iniciativas globales de Save the Children que sus miembros deben apoyar y de la cual deben beneficiarse.

¹ De acuerdo con las políticas de seguridad y protección de la niñez.

La Iniciativa de Protección de la Niñez entró en marcha en mayo de 2009 y tiene por objeto reforzar los derechos de los niños y niñas a estar protegido del abuso, abandono, explotación y violencia. Nuestra ambición es llegar a 21 millones de niños y niñas con servicios de protección de la niñez preventivos y correctivos de calidad para el año 2015.

Los Primeros auxilios psicológicos (PAS) para niños y niñas es un enfoque de la Iniciativa de Protección de la Niñez. Los primeros auxilios psicológicos contribuirán a prevenir los problemas psicológicos a corto y largo plazo después de incidentes traumáticos, fomentando el funcionamiento adaptativo y el afrontamiento.

Pese a su denominación, los primeros auxilios psicológicos abarcan el apoyo tanto psicológicos como social”.



Diapositiva 8: “El objetivo de Save the Children es ser una organización segura para la niñez. Por lo tanto, haremos todo lo que podamos para garantizar que la experiencia de los niños y niñas (y sus familias) durante su relación con nuestra organización esté libre de cualquier forma de abuso, maltrato o explotación. Nuestras responsabilidades están enmarcadas en la Política de Protección de la Niñez: Reglas para mantener seguros a los niños y niñas de Save the Children².

Hacemos todo lo posible para reducir el riesgo de daños y garantizar que nuestro personal y asociados sean investigados y que nuestro diseño y ejecución de programas sea seguro para la niñez.

Cualquiera que represente a nuestra organización deberá ceñirse en todo momento a los más altos niveles de comportamiento con los niños y niñas y sus familias. Todo el personal y los colaboradores deberán firmar un Código de Conducta.

Siempre que surjan inquietudes relacionadas con nuestros propios representantes, serán investigadas de manera transparente y justa sin perjuicio de los procedimientos disciplinarios internos y los procedimientos legales nacionales. Disponemos de un proceso de denuncia y personal encargado de manejar todo de inquietudes y alegaciones. A menudo se les llama puntos focales de protección de la niñez. Se insta a los niños, niñas y adultos que utilizan nuestros servicios a hablar e informar cualquier inquietud que tengan.

Asimismo, se han establecido procedimientos para proteger a los niños y niñas cuyos derechos han sido violados.

² Save the Children (2012). Save the Children's Child Safeguarding Policy: Rules for Keeping Children Safe. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-childrens-child-safeguarding-policy-rules-keeping-children-safe>



ACTIVIDAD DE ANIMACIÓN: Bolígrafo en la botella



Objetivo: Energizar al grupo y realzar el espíritu de equipo.



Materiales requeridos: Botella vacía. Bolígrafo o palito. Cordel o hilo.



Nota para el facilitador: Para preparar el ejercicio, amarre cuatro piezas largas de hilo o lana a un bolígrafo o palito del tamaño de un bolígrafo. La actividad será más difícil con hilos largos. Se puede hacer aún más difícil si el o la líder del equipo cierra sus ojos o le da la espalda al equipo.

INSTRUCCIONES: Comience la actividad dividiendo al grupo en cuatro equipos. Pida a los miembros de los equipos que se coloquen de pie en las cuatro esquinas del espacio elegido para el juego.

Explique: “Estos cuatro equipos representan el norte, sur, este y oeste. No es una competencia sino un ejercicio donde todos tienen que colaborar para que tenga éxito”.

Coloque la botella vacía en el centro del área. Pida a cada equipo que elija a un líder de equipo. Entregue a cada líder de equipo un extremo de uno de los hilos amarrados al bolígrafo.

Explique: “Tienen que colaborar tirando del hilo con la misma fuerza desde cada esquina para que el bolígrafo entre en la botella. El o la líder del equipo sostiene el hilo pero no se le permite moverse de donde está parado. Los miembros del equipo pueden ayudar dando instrucciones verbales al líder del equipo”.

Una vez que los líderes de los equipos hayan logrado introducir el bolígrafo en la botella, pida a los equipos que elijan a nuevos líderes de equipo y que repitan la actividad hasta que el mayor número de participantes puedan tirar del hilo según el tiempo disponible.

Agradezca a los participantes por su colaboración y recuérdelos que la colaboración con los demás es fundamental para tener éxito en la vida y superar los retos. Resalte que este es un juego para jugar con niños y niñas mayores y jóvenes.

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas?



Objetivo: Introducir a los participantes a los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.



Actividades: 2.1 Introducción a los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.



Materiales requeridos: Diapositivas de PowerPoint 10 a 8. Bolígrafos y papel.

ACTIVIDAD 2.1 Introducción a los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas



Objetivo: Introducir los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.



Materiales requeridos: Diapositivas de PowerPoint 10 a 18. Bolígrafos y papel.

INSTRUCCIONES: Pregunte a los participantes qué saben acerca de los primeros auxilios psicológicos. Luego de recibir varias respuestas, muestre las diapositivas 10 a 18 y utilice los siguientes puntos adicionales para el presentador:



Diapositiva 11: “Esta capacitación se basa en los Primeros Auxilios Psicológicos. Guía de Operaciones Prácticas de la red nacional de National Child Traumatic Stress³ y la Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo, desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) junto con Visión Mundial Internacional y la fundación War Trauma Foundation⁴.

La guía de la OMS se basa en las directrices presentadas en El Manual Esfera: Carta Humanitaria y Normas Mínimas para la Respuesta Humanitaria⁵ y la Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes⁶.

En el Manual de normas mínimas para la protección de la infancia en la acción humanitaria⁷ desarrollado recientemente, se mencionan a los primeros auxilios psicológicos como un indicador de acción, es decir: “El porcentaje de los sectores en la respuesta humanitaria en el que los trabajadores han recibido capacitación sobre primeros auxilios psicológicos”.



Diapositiva 12: “La OMS, Visión Mundial Internacional y War Trauma Foundation describen los primeros auxilios psicológicos como “una respuesta de ayuda humanitaria a un ser humano que está sufriendo y que necesita apoyo”.



Diapositiva 13: “Los primeros auxilios psicológicos incluyen:

- Prestación de atención práctica y apoyo sin entrometerse.
- Evaluación de necesidades y preocupaciones.
- Ayudar a las personas a evaluar sus necesidades básicas (por ejemplo, comida y agua, información).
- Reconfortar a las personas y ayudar a tranquilizarlas.
- Ayudar a las personas a acceder a información, servicios y apoyo social.
- Proteger a las personas contra mayores males.

Los primeros auxilios psicológicos incluyen factores que parecen ser de gran ayuda para la

3 National Child Traumatic Stress Network – National Center for PTSD (2006). Primeros Auxilios Psicológicos. Guía de Operaciones Prácticas, 2da edición. http://www.nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/PFA_Spanish_Guide_Web042909.pdf

4 OMS, Visión Mundial Internacional y War Trauma Foundation (2011). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo http://whqibdoc.who.int/publications/2012/9789243548203_spa.pdf

5 El Proyecto Esfera (2011). El Manual Esfera: Carta Humanitaria y Normas Mínimas para la Respuesta Humanitaria. <http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/8206.pdf?view=1>

6 Comité Permanente entre Organismos (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. http://www.who.int/mental_health/emergencias/iasc_guidelines_spanish.pdf

7 Grupo de Trabajo para la Protección de la Infancia (CPWG) (2012). El Manual de normas mínimas para la protección de la infancia en la acción humanitaria, página 98. http://cpwg.net/wp-content/uploads/2012/10/CPMS_SPANISH-edition.pdf



recuperación a largo plazo de las personas según diversos estudios y el consenso de muchas personas que atienden las situaciones de crisis⁸. Estos factores incluyen:

- Sentirse seguro, conectado con otros, tranquilo y con esperanza.
- Tener acceso al apoyo social, físico y emocional.
- Sentirse capaz de ayudarse a sí mismos como individuos y comunidades”.

Diapositiva 14: Explique: “Los primeros auxilios psicológicos no son:

- Algo que solo pueden prestar los profesionales.
- Asesoramiento profesional.
- Una intervención clínica o psiquiátrica, aunque puede ser parte de una adecuada atención clínica.
- Interrogatorio (“debriefing”) psicológico.
- Pedir a alguien que analice lo que le ha sucedido o que explique el orden de los acontecimientos.
- Presionar a las personas para que le cuenten su historia.
- Pedir a las personas detalles sobre cómo se sienten o qué ocurrió”.



Diapositiva 15: “Se pueden administrar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas durante una situación de emergencia o inmediatamente después de una crisis. Se puede impartir capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas como parte de una respuesta inmediata o como parte de una actividad de desarrollo de capacidades de preparación en caso de desastres en zonas proclives a situaciones de emergencia, así como en la preparación del personal en la lista de respuesta ante emergencias internacionales.

No obstante, se pueden prestar los primeros auxilios psicológicos no sólo en relación con emergencias graves como un tsunami o un terremoto, sino también durante o después de una crisis que afecta a un pequeño grupo de niños o niñas como un incendio en una escuela o robo.

⁸ OMS, Visión Mundial Internacional y War Trauma Foundation (2011). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo http://whqlibdoc.who.int/publications/2012/9789243548203_spa.pdf



Louise Dyring M'bae/Save the Children

Asimismo, el personal de Save the Children, las organizaciones socias y otros profesionales también pueden ofrecer los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas como primera e inmediata intervención en su trabajo con los niños y niñas vulnerables en un contexto que no sea el de una emergencia; por ejemplo con los niños y niñas que han sido víctimas de abuso sexual o físico o negligencia, así como con los niños y niñas en conflicto con la ley o después de accidentes”.

Antes de seguir con la diapositiva 16, pregunte a los participantes: “¿Por qué creen ustedes que desarrollamos primeros auxilios psicológicos específicamente para los niños y niñas? ¿Por qué los niños y niñas no se pueden beneficiar sólo de los primeros auxilios psicológicos para adultos?”

- 16** 16: “En las crisis, los niños y niñas reaccionan y piensan de forma distinta a los adultos. Tienen necesidades específicas de acuerdo a su edad y son vulnerables a los efectos adversos debido a su tamaño corporal y los vínculos sociales y emocionales con sus cuidadores. Por este motivo, los niños y niñas necesitan primeros auxilios psicológicos desarrollados especialmente para ellos”.
- 17** Diapositiva 17: “No todos los niños y niñas requieren primeros auxilios psicológicos. Al igual que los adultos, algunos niños y niñas afrontan bien las experiencias difíciles. Más adelante exploraremos cómo reaccionan los niños y niñas ante los acontecimientos estresantes y cómo identificar a los niños y niñas que se encuentran en estado de angustia y que puedan requerir primeros auxilios psicológicos”.
- 18** Diapositiva 18: “Básicamente, todos los adultos que trabajan directamente con niños y niñas pueden prestar primeros auxilios psicológicos. Entre estos adultos se incluye el personal de protección de Save the Children, los socios de Save the Children que trabajan directamente con niños y niñas como maestros, educadores y trabajadores sociales y todas las demás personas que trabajan para brindar apoyo a los niños y niñas en una situación de crisis”.

Pregunte a los participantes si tienen comentarios o preguntas. Conceda tiempo para la reflexión y conteste las preguntas antes de recapitular la actividad.



Objetivo: Involucrar a los participantes para aprender sobre las reacciones de los niños y niñas ante los acontecimientos estresantes.



Actividades: 3.1 Ejemplo de caso: Un incendio en una escuela. Las reacciones de los niños y niñas ante los acontecimientos estresantes.
3.2 Las reacciones de los niños y niñas ante los acontecimientos estresantes.



Materiales requeridos: Rotafolio y marcador. Bolígrafos y papel. Diapositivas de PowerPoint 19 a 41.

ACTIVIDAD**3.1 Ejemplo de caso: Incendio en una escuela**

Objetivo: Discutir cómo los niños y niñas y sus cuidadores reaccionan ante los acontecimientos estresantes.



Materiales requeridos: Rotafolios y marcadores.

INSTRUCCIONES: Divida a los participantes en cinco grupos. Proporcione a cada grupo un rotafolio y un marcador y presénteles este escenario:

“Acaban de enterarse que hubo un incendio en una escuela cercana, a la cual asisten niños y niñas de todas las edades, desde el nivel preescolar hasta la secundaria. Muchas personas han salido lastimadas y algunos niños y niñas y adultos han muerto. Usted y sus colegas se están preparando para ir al área del siniestro. ¿Qué reacciones esperan de las personas con las que se encontrarán? Discutan cómo esperan que se comporten las personas y qué emociones y sentimientos tendrán”.

Pida a cada grupo que se centre en uno o más grupos específicos de la comunidad escolar:

- Niños y niñas de muy corta edad (6 años y menos).
- Niños y niñas pequeños (de 7 a 12 años).
- Adolescentes (de 13 a 18 años).
- Padres y madres.
- Personal escolar y maestros.

Pídales que describan cómo piensan que sería el comportamiento de las personas en sus propias comunidades; en otras palabras, que enumeren las reacciones y comportamientos probables de acuerdo con su cultura.

Dé a los participantes unos diez minutos para discutir las reacciones esperadas de su grupo asignado antes de enumerarlas en sus rotafolios. Una vez transcurridos los diez minutos, pida a los grupos que lean en voz alta sus listas en el pleno.

Agradezca a los participantes por compartir y conceda tiempo para las preguntas o comentarios.



Objetivo: Aprender más sobre las reacciones de los niños y niñas ante los acontecimientos estresantes.



Materiales requeridos: Diapositivas de PowerPoint 19 a 41.

INSTRUCCIONES: Antes de mostrar las diapositivas 19 a 41, diga: “Durante el trabajo en grupo, exploramos cómo los niños, niñas y adultos y los niños y niñas de diferentes grupos de edad reaccionan de modo distinto en una situación de crisis.”

La siguiente sesión se centra en el nivel de desarrollo de los niños y niñas y lo que otros han observado como reacciones comunes entre los niños y niñas en situaciones de emergencia. Algunas de estas reacciones son iguales a las que ustedes anotaron. Algunas pueden no ser importantes para el modo en que reaccionan y se comportan las personas locales”.

Las diapositivas 19 a 41 contienen mucha información. Tome tiempo para contestar las preguntas de los participantes.



Diapositiva 20: “Los niños y niñas de todas las edades comparten ciertas preocupaciones. La mayoría de los niños y niñas mostrarán signos de temor en cuanto a una nueva ocurrencia del suceso y se preocuparán de que sus seres queridos o ellos mismos puedan salir lastimados o separados de sus seres queridos. La mayoría de los niños y niñas también reaccionan al ver la destrucción en su comunidad. Todos los niños y niñas reaccionan ante la separación de sus padres, madres y hermanos, y todos los grupos de edad pueden experimentar cambios en los patrones de sueño o dificultades para dormir y llanto.

Tengan presente que potencialmente todos los niños y niñas albergan estos pensamientos, aun cuando no demuestran o comparten sus pensamientos y emociones. Los niños y niñas no siempre hacen las preguntas sobre lo que están pensando. Tal vez están protegiendo a sus cuidadores de la angustia. Quizás son tímidos. Es posible que no cuenten con la capacidad para expresar estos pensamientos. Estén alertas a las cuestiones subyacentes”.



Diapositiva 21: “El desarrollo cognitivo describe el tipo de desarrollo alcanzado por los niños y niñas en términos de pensamiento, comunicación con los demás y comprensión del mundo que los rodea.

El desarrollo cognitivo de los niños y niñas afecta la manera en que reaccionan a las crisis y experiencias difíciles. Los niños y niñas entre los 0 y 3 años no tienen o tienen un lenguaje limitado por lo que se comunican a través del lenguaje corporal. Tienen muy poca o ninguna comprensión de una emergencia o suceso. Para ellos, el contacto físico significa consuelo.

Los niños y niñas pequeños reaccionan a los cambios en su entorno inmediato. Pueden reaccionar a los detalles y los fragmentos del comportamiento o lenguaje que captan pero no tienen la capacidad para contextualizar y organizar sus experiencias. Recuerden que los niños y niñas pequeños también pueden recordar un acontecimiento angustiante y exteriorizarlo en sus juegos o comportamiento posterior en la vida.

La mayor amenaza para un infante es quedar abandonado. ¿Saben por qué?” Conceda tiempo para la reflexión y el debate.

Haga un resumen de la discusión: “Los niños y niñas pequeños dependen completamente de los demás para sus necesidades básicas como comida, agua, calor y protección. En caso de quedar completamente abandonados, corren el riesgo de morir y su riesgo de ser lastimado es muy alto.

Tengan en cuenta que aunque el bienestar físico es vital para los niños y niñas pequeños, de-



ben ser muy sensibles y tener mucho cuidado si el niño reacciona mal o los rechaza. El niño no sabe automáticamente que usted es una persona segura solo porque se le acerca. Por ejemplo, los niños y niñas que han sido objeto de violencia o abuso previo en su propia familia pueden reaccionar intensamente, con emociones muy intensas o pueden estar insensibles.

No obstante, los niños y niñas abusados a menudo agradecen la ayuda de extraños como las personas que brindan primeros auxilios psicológicos y, por lo tanto, es nuestra responsabilidad velar que los niños y niñas no experimenten más angustia. Por este motivo, siempre deben escudriñar a todas las personas que prestarán primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas”.

22 Lea el ejemplo de caso en la diapositiva 22 y explique: “Elina demuestra que los niños y niñas de todas las edades, al igual que los muy pequeños, pueden tener reacciones físicas así como reacciones cuando el incidente está estrechamente vinculado a la ubicación. En ciertas circunstancias, esto puede derivar en un comportamiento de elusión”.

23 **24** Diapositivas 23 y 24: “Estas son algunas reacciones comunes en los niños y niñas de 0 a 3 años:

- Se aferran más a sus padres y madres.
- Sufren una regresión al comportamiento de niños de más corta edad.
- Varían sus patrones de sueño y alimentación.
- Lloran más o son más irritables.
- Tienen miedo de cosas que antes no los asustaba.
- Se muestran hiperactivos y tienen dificultad en concentrarse.
- Hay cambios en su actividad de juego: Tienen poco o ningún interés en jugar o juegan solo por períodos breves, juegos repetitivos. Juegan más agresivamente y de manera violenta.
- Pueden volverse más antagónicos y exigentes.
- Pueden ser muy sensibles a la manera cómo reaccionan los demás”.

“Por consiguiente, es importante estar consciente de los cambios en el comportamiento de los niños y niñas pequeños”.

Pida a los participantes que formen grupos de discusión y discutan las reacciones comunes que han observado entre los niños y niñas de 0 a 3 años.

Compartir en el pleno (10 minutos en total).

25 Diapositiva 25: “Un niño de 4 a 6 años tiene un lenguaje pero una comprensión muy limitada del mundo ya que todo se centra en las experiencias personales del niño. El niño no comprende las consecuencias de las emergencias. Aunque le preocupa la muerte, no comprende que cuando uno muere nunca regresará.

El niño comprende el mundo a través de las reacciones de su padre y madre pero, al mismo tiempo, tiene una vida interior vívida. A veces el límite entre la imaginación y la realidad se difumina. El pensamiento “mágico” o imaginativo es típico. El niño puede pensar que es la causa de los sucesos y que una emergencia fue su culpa. El niño busca los propósitos y razones por lo que suceden las cosas y a veces contesta estas interrogantes por medio de

su imaginación. Esto no tiene nada que ver con mentir. Es sencillamente la manera como un niño de 4 a 6 años razona y comprende el mundo.

A esta edad, los niños y niñas pueden recordar muchos detalles pero no en el orden correcto o los lugares correctos. La escucha activa es útil para comprender las experiencias del niño”.

26 Muestre la diapositiva 26 y lea el caso.

27 **28** Muestre las diapositivas 27 y 28 y explique: “Los niños reaccionan a los cambios inmediatos en su entorno y, en particular, a cómo reaccionan sus padres y madres o cuidadores. Reaccionarán al ver a su comunidad destruida, ante la pérdida y su separación de sus familias y amigos. Algunos niños y niñas reaccionan con más fuerza que otros, debido a que sus reacciones se verán influidas por sus experiencias de vida previas, el abuso previo y el abandono, entre otros.

Los niños y niñas de 4 a 6 años pueden:

- Empezar a aferrarse a sus padres y madres u otros adultos.
- Regresar a comportamientos de etapas anteriores como chuparse el dedo.
- Dejar de hablar.
- Volverse inactivos o hiperactivos.
- Dejar de jugar o empezar a jugar juegos repetitivos.
- Sentir ansiedad y preocuparse de que sucederán cosas malas.
- Sufrir trastornos del sueño, incluso pesadillas.
- Cambiar los patrones de alimentación.
- Confundirse fácilmente.
- Tener problema para concentrarse bien.
- A veces asumir roles de adultos.
- Sentir irritabilidad”.

Invite a los participantes a formar grupos de discusión sobre las reacciones comunes que han observado en niños y niñas de 4 a 6 años.

Compartir en el pleno (10 minutos en total).

29 **30** Diapositivas 29 y 30: “Los niños y niñas de 7 a 12 años tienen mayor pero no plena capacidad de pensar en términos abstractos y de manera lógica. Tienen una comprensión más profunda de cómo están las cosas vinculadas entre sí, de causa y efecto, así como de los riesgos y las vulnerabilidades. Están interesados en hechos concretos y comprenden totalmente la muerte y la pérdida. Les cuesta los cambios y dividen el mundo en bien y mal, lo que está bien y lo que está mal, recompensa y castigo, etc. De vez en cuando todavía practican el “pensamiento mágico”.

Pregunte a los participantes: “¿Sabemos todos lo que queremos decir al hablar de “pensamiento lógico?”

Conceda tiempo para el debate y luego explique:

“El “pensamiento lógico” es cuando el niño, por ejemplo, puede comprender la causa y el efecto, analizar información y extraer conclusiones de la información”.

Explique: “El niño en la prepubertad puede estar muy preocupado por la justicia y empezar a comparar y comprender las diferencias entre las tradiciones, las condiciones de vida de las familias, etc. También puede desarrollar un fuerte sentimiento de culpa como se muestra en este estudio de caso”.

31 Muestre la diapositiva 31 y lea el estudio de caso.

Pregunte a los participantes si tienen algunos ejemplos de reacciones de niños y niñas de 7 a 12 años.

32 **33** Muestre las diapositivas 32 y 33: “Las siguientes son reacciones comunes a los acontecimientos estresantes entre los niños y niñas de 7 a 12 años:

- Variación en su nivel de actividad física.
- Se sienten y se comportan de forma confusa.
- Evitan el contacto social.
- Hablan del acontecimiento de manera repetitiva.
- Pueden ser reacios a asistir a la escuela.
- Sienten y expresan temor.
- Sufren un impacto negativo en la memoria, concentración y atención.
- Padecen alteraciones del sueño y apetito.
- Muestran agresión, irritabilidad o inquietud.
- Tienen malestares somáticos (síntomas físicas relacionadas con el estrés emocional).
- Están preocupados por las otras personas afectadas.
- Experimentan sentimientos de culpabilidad y autorreproche”.

Invite a los participantes a formar grupos de discusión sobre las reacciones comunes que han observado en niños y niñas de 7 a 12 años.

Compartir en el pleno (10 minutos en total).

34 Diapositiva 34: “Durante la transición de la adolescencia, los niños y niñas suelen estar preocupados por definirse en relación con los demás. Aunque el niño todavía está apegado a la familia, los compañeros desempeñan un papel importante mientras el niño participa progresivamente en la vida social.

Los adolescentes tienen una creciente comprensión de las perspectivas de los demás, incluso si difieren de las suyas, y comprenden la gravedad de una situación de emergencia desde su punto de vista y de los demás.

Los adolescentes empiezan a sentir un fuerte sentido de responsabilidad por la familia y algunos ya son sostenes de la familia. La culpa y la vergüenza son sentimientos comunes durante este período”.

35 Muestre la diapositiva 35 y lea el estudio de caso.

36 **37** Muestre las diapositivas 36 y 37: “Los adolescentes a menudo sienten dolor intenso. Se sienten cohibidos o con culpa y vergüenza por no poder ayudar a los que salieron heridos y demuestran demasiada preocupación por las otras personas afectadas. Pueden volverse absortos en sí mismos, sentir autocompasión y experimentar cambios en sus relaciones con otras personas.

Los adolescentes también pueden empezar a correr riesgos, comportarse en forma autodestructiva, tener comportamientos elusivos y volverse agresivos. Pasan por cambios grandes en su manera de ver el mundo, acompañado por un sentimiento de desesperanza respecto al presente y el futuro. A menudo se vuelven desafiantes de las autoridades y sus padres, a la vez que empiezan a recurrir más a sus compañeros para socializar”.

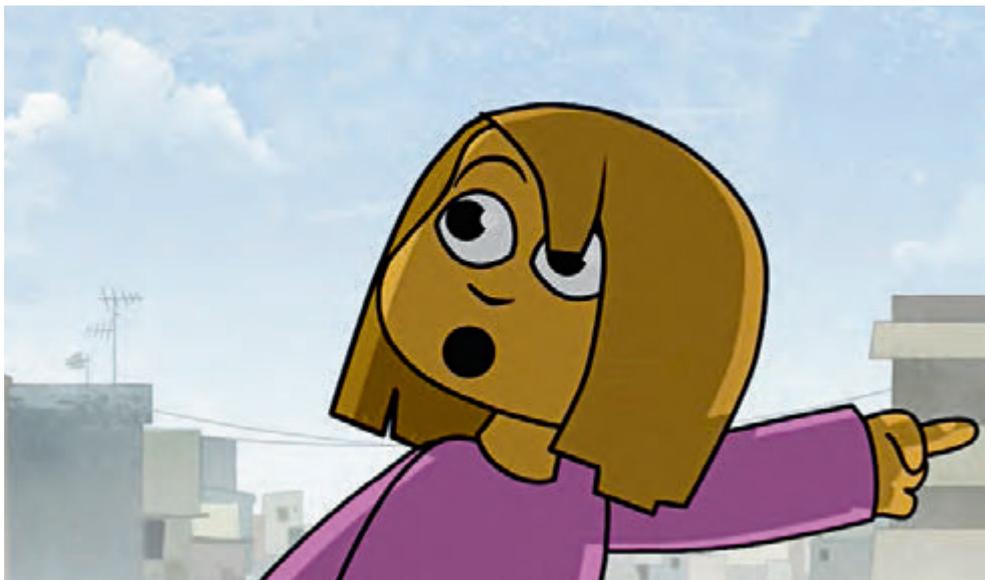
Invite los participantes a formar grupos de discusión sobre las reacciones comunes que han observado en los adolescentes.

Compartir en el pleno (10 minutos en total).

38 Resuma esta sesión mostrando la diapositiva 38: Explique: “Las reacciones de los niños y niñas también dependen de las experiencias previas como abuso, violencia familiar y abandono.

Los niños y niñas expuestos por mucho tiempo al estrés pueden expresarse de manera distinta de los niños y niñas que viven en un ambiente seguro y acogedor. Algunos son más

Tenga presente que los niños y niñas comprenden los acontecimientos de manera distinta que los adultos.



Stefano Buonamico, Animator for Webink

reservados mientras que otros se expresan de manera más joven o mayor que su edad actual. Al mismo tiempo, los niños y niñas con discapacidad tienen distintas maneras de comunicarse, de acuerdo a la naturaleza de la discapacidad. Sean sensibles a la comunicación no verbal y tomen nota cuando el niño o niña establece contacto”.

39 Muestre la diapositiva 39 y pregunte a los participantes qué clases de experiencias creen que pueden afectar la manera cómo reaccionan los niños y niñas ante una emergencia.

40 **41** Conceda tiempo para las sugerencias y el debate antes de mostrar las diapositivas 40 y 41 y lea el resumen de las experiencias comunes que afectan las reacciones de los niños y niñas.

Explique: “Esta fue la última actividad de la Sesión 3”.

Agradezca a los participantes por su atención. Dígalos que después del almuerzo aprenderán sobre los principios de acción en los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas y sobre el contacto inicial con un niño que sufre de angustia.



SESIÓN 4

Identificación de niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos y los principios de acción en los primeros auxilios psicológicos



 **Objetivo:** Identificar a los niños y niñas que corren el riesgo de tener fuertes reacciones ante los acontecimientos estresantes y con necesidad de primeros auxilios psicológicos.

 **Actividades:** 4.1 Identificación de niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos. 4.2. Principios de acción en los primeros auxilios psicológicos.

 **Materiales requeridos:** Diapositivas de PowerPoint 42 a 55. Copias para todos del Impreso 4, Día 1 y 2 “Lista de recursos locales”.

ACTIVIDAD 4.1 Identificación de niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos



 **Objetivo:** Identificar a los niños y niñas y sus familias que pueden beneficiarse de los primeros auxilios psicológicos.

 **Materiales requeridos:** Diapositivas de PowerPoint 42 a 48.

 **Nota para el facilitador:** En esta actividad los participantes conversan animadamente con la persona sentada al lado. Si no se cuenta con un número par de participantes, crea grupos de tres.

INSTRUCCIONES: Pida a los participantes que se sienten en un círculo.

Explique: “Antes del almuerzo hablamos sobre algunas de las reacciones comunes que tienen los niños y niñas de distintos grupos de edad a los acontecimientos estresantes. También examinamos los factores y las experiencias que afectan la manera cómo reaccionan los niños y niñas.”

Hablamos de que no todos los niños y niñas reaccionan de igual modo y que unos tienen reacciones más fuertes que otros, lo que significa que no todos los niños y niñas necesitan el mismo tipo de apoyo.

En esta sesión exploraremos cómo podemos identificar a los niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos inmediatamente después de un evento y que requieren apoyo en los días, semanas y hasta meses venideros.

También aprenderán sobre los principios de acción en los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas y hablaremos acerca de los sistemas de referencia para los niños y niñas que necesitan una mayor asistencia psicológica profesional que la proporcionada por los primeros auxilios psicológicos.

43 Después de algunos minutos, muestra y lee la diapositiva 43.

Ahora pida a los participantes que discutan con la persona a su izquierda: “¿Cómo escogería a los niños y niñas a los que se quiere acercar para prestar los primeros auxilios psicológicos inmediatamente después del suceso estresante?”

44 **45** Después de unos minutos muestre y lea las diapositivas 44 y 45.

Pregunte a los participantes si falta algo cuando comparan las dos diapositivas con sus discusiones.

46 Muestre la diapositiva 46 y pregunte: “¿Qué pueden decir acerca de reacciones culturalmente específicas?”
Conceda tiempo para un debate breve.

47 Diapositiva 47: “Los padres, madres y cuidadores también reaccionan a las emergencias y crisis. ¿Saben cuáles son las señales obvias de angustia en los padres, madres y cuidadores?”

48 Permita que contesten y luego muestre la diapositiva 48. Pregunte otra vez a los participantes si hay otros comportamientos que no aparecen en la lista que pudieran indicar angustia en los adultos en su propia cultura.

Explique: “Expresar emociones es aceptable en muchos países occidentales. Sin embargo, en algunas culturas es considerado vergonzoso o inaceptable expresar emociones. Por ello es importante que estemos conscientes de no solo aplicar conceptos “occidentales” como alentar la expresión de emociones, llanto, temor, ira, etc.”

Pregunte: “¿Pueden aportar ejemplos de estas diferencias en otras culturas?” Conceda tiempo para la reflexión y el debate.

Pregunte: “¿Qué pasa con los niños y niñas, hombres y mujeres? ¿Existen diferencias en los tipos de emociones que consideramos aceptable?” Conceda tiempo para la reflexión y el debate.



Busquen a aquellos niños y niñas que parecen perdidos o con reacciones severas de angustia.

ACTIVIDAD 4.2 Principios de acción en los primeros auxilios psicológicos



Objetivo: Introducir a los participantes a los tres principios fundamentales de acción de acuerdo a lo presentado por la OMS, Visión Mundial Internacional y War Trauma Foundation en sus principios rectores, centrado específicamente en los niños y niñas y sus padres, madres y cuidadores.



Materiales requeridos: Diapositivas de PowerPoint 49 a 55. Copias para todos del Impreso 4, Día 1 y 2 “Lista de recursos locales”.



Nota para el facilitador: Antes de esta actividad debe encontrar toda la información que pueda sobre los sistemas y procedimientos de referencia en la comunidad para proporcionarla a participantes. Preferiblemente, prepare una copia para todos participantes con información pertinente, incluyendo los nombres de individuos, organizaciones o departamentos gubernamentales y cómo comunicarse con estas instituciones.

INSTRUCCIONES: Explique: “Los principios de acción que presentaré son los mismos que se recomiendan en la Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo de la OMS⁹. Nos centraremos en cómo podemos apoyar a los niños y niñas y sus padres, madres y cuidadores”.

Muestre y lea las diapositivas 49 a 52. Utilice los puntos adicionales para el facilitador para las diapositivas:



49 Diapositiva 49: “Existen tres principios fundamentales de acción que se deben aplicar al prestar los primeros auxilios psicológicos a los niños, niñas y adultos. Estos son OBSERVAR, ESCUCHAR y CONECTAR”.



50 Diapositiva 50: “El principio de acción de OBSERVAR tiene tres componentes principales¹⁰.”

El primero es verificar la seguridad. Esto comprende estar atento y consciente de los peligros potenciales en el entorno como conflictos, carreteras dañadas, edificios inestables, incendios e inundaciones.

Asimismo deben investigar si su seguridad corre peligro. Si sienten que no es seguro, deben encontrar otras maneras de ofrecer apoyo a los niños y niñas.

También deben hacer todo lo posible por encontrar un entorno seguro para comunicarse con los niños, niñas y sus cuidadores en estado de angustia.

La segunda acción es buscar a los niños y niñas con necesidades básicas obvias:

- ¿Hay niños y niñas o sus familias que parezcan gravemente heridos y que requieran atención médica de emergencia?
- ¿Hay que rescatar a algún niño o niña o su familia; por ejemplo, alguien que esté atrapado o en peligro inminente?
- ¿Hay niños y niñas o sus familias con evidentes necesidades básicas urgentes como, por ejemplo, no estar a resguardo de las inclemencias del tiempo, ropa desgarrada?
- ¿Hay niños y niñas o sus familias que puedan requerir ayuda para acceder a servicios básicos o atención especial para ser protegido contra la discriminación y la violencia?

Tengan en cuenta a las personas alrededor suyo que puedan prestar ayuda. Sepan cuál es su papel y traten de obtener ayuda para los niños y niñas y sus familias que necesitan asistencia especial o que tienen evidentes necesidades básicas urgentes. Remitan a los niños y niñas y sus padres, madres o cuidadores que estén gravemente heridos al personal médico o a otros que han recibido formación en primeros auxilios físicos.

⁹ OMS (2011). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789243548203_spa.pdf
¹⁰ OMS (2011). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo página 19. http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789243548203_spa.pdf

La tercera acción consiste en buscar a niños y niñas y padres y madres o cuidadores con reacciones de estrés agudo.

Anteriormente hablamos de las reacciones de angustia de los niños y niñas. Basado en las reacciones de los niños y niñas, pueden seleccionar a aquellos niños y niñas, padres y madres o cuidadores que consideran que podrían beneficiarse de los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas”.

51 Diapositiva 51: “El principio de acción de ESCUCHAR también se compone de tres componentes principales:

El primero es acercarse a los niños y niñas y padres y madres o cuidadores que pueden necesitar su apoyo. En la siguiente sesión aprenderemos más sobre el contacto inicial con un niño, niña, padre, madre o cuidador angustiado.

Una parte del contacto inicial con el niño y familia en angustia es preguntarles acerca de sus necesidades y preocupaciones. Sin embargo, tengam presente que las personas que están muy afligidas les puede resultar difícil explicar claramente lo que necesitan.

La segunda acción de este principio es escuchar a los niños y niñas, padres y madres o cuidadores y ayudarlos a sentirse tranquilos:

- Manteniéndose cerca al niño y padre o cuidador.
- Escuchándoles si quieren hablar sobre lo sucedido.
- No presionar a nadie a hablar si no quiere”.

52 Diapositiva 52: “El principio de acción de CONECTAR consta de cuatro componentes: El primero es ayudar a los niños y niñas, padres y madres o cuidadores a satisfacer sus necesidades básicas y específicas como:

- Necesidades básicas: comida, agua, refugio y saneamiento.
- Necesidades específicas: atención de salud, ropa, tazas y biberones para alimentar a los niños y niñas pequeños, etc..

Traten de conectarles con lugares o personas que pueden satisfacer estas necesidades.

Siempre deben dar seguimiento cuando han prometido apoyar a un niño o niña y sus padres y madres o cuidadores.

Este principio de acción ayudará a los niños y niñas y padres y madres o cuidadores a hacer frente a sus problemas. Hay muchas maneras para lograr esto y mañana aprenderemos más sobre ellas.

También deben ofrecer información. Uno de los aspectos más alarmantes de los acontecimientos estresantes es la preocupación e inquietud por su propia seguridad y bienestar y las de las otras personas por lo que se preocupa. Es probable que los niños y niñas y sus padres y madres o cuidadores quieran recibir información sobre:

- El suceso.
- Los seres queridos u otras personas afectados.
- Su seguridad.
- Sus derechos.
- Cómo acceder a los servicios y cosas que necesitan.

Para poder proporcionar la mayor información precisa posible, deben:

- Averiguar dónde obtener información correcta y cuándo y dónde obtener actualizaciones.
- Tratar de obtener tanta información como pueda antes de acercarse a las personas a ofrecer apoyo.

- Tratar de mantenerse actualizado sobre la situación de la crisis, cuestiones de seguridad, los servicios disponibles y los paraderos y condiciones de los desaparecidos o heridos.
- Asegurar que se informe a las personas sobre lo que está sucediendo y cualquier plan de evacuación, reasentamiento, apertura de escuelas, etc.
- Si se dispone de servicios (servicios de salud, rastreo de la familia, refugio, distribución de alimentos), debe cerciorarse que las personas estén enteradas y puedan tener acceso a ellos. Proporcione a las personas los datos de contacto para los servicios o refiérelas directamente.

Al proporcionar información a los niños y niñas y sus familias, deben: Explicar la fuente de la información que está suministrando y su fiabilidad.

Hablen solo de lo que saben – no inventen información u ofrezcan falsas garantías.

Mantengan los mensajes sencillos y exactos y repítanlos para estar seguro de que las personas estén enteradas y comprendan la información.

Puede resultar útil proporcionar información a los grupos de niños y niñas afectados y sus familias para que todos escuchen el mismo mensaje.

Dejen a los niños y niñas y a sus familias saber si los mantendrán informados sobre cualquier novedad, así como dónde y cuándo.

La última acción del principio de CONECTAR es conectar a los niños y niñas con sus familias y ponerlos en contacto con el apoyo social.

Uno de los determinantes más importantes de cómo hace frente un niño a un hecho estresante es si el niño fue separado o ha perdido a sus padres o cuidadores. Ayudar a un niño a reunirse con su familia puede ser una de las acciones más importantes de los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.

Si el niño está solo y no es posible reunirlo con los miembros de su familia, sigan todos los protocolos necesarios para conectar al niño con una organización o persona que asuma la responsabilidad por el menor. Sigán la orientación proporcionada en los Principios Rectores Interinstitucionales sobre los niños no acompañados y separados.¹¹

53 Diapositiva 53: “La mayoría de los niños y niñas se recuperan y abordan positivamente los problemas a que se enfrentan durante o después de un hecho estresante si son reunidos con sus padres y madres o cuidadores y si se les satisface sus necesidades básicas, se sienten seguros y fuera de peligro y reciben apoyo como primeros auxilios psicológicos para niños y niñas”.

54 Diapositiva 54: “No obstante, siempre habrá niños y niñas que no sobrellevan bien la situación. Entre los ejemplos de niños y niñas que pueden necesitar apoyo y asistencia profesional adicional, además de primeros auxilios psicológicos para niños y niñas, se incluyen los niños y niñas que sufren un alto nivel de angustia, que siguen mostrando cambios drásticos de personalidad y comportamiento, que no funcionan bien a diario en su vida o que representen un peligro para sí mismos o para los demás”.

55 Muestre y lea la diapositiva 55.

Conceda tiempo para el debate antes de compartir información adicional sobre los sistemas de referencia e información que ha preparado para esta actividad.

Pregunte a los participantes si tienen preguntas y contéstelas.

¹¹ Comité Permanente entre Organismos (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. http://www.who.int/mental_health/emergencias/iasc_guidelines_spanish.pdf

Contacto inicial con los niños y niñas afectados



Objetivo: Aprender y discutir cómo establecer el contacto inicial con los niños y niñas afectados y sus familias.



Actividades: 5.1 Película animada I. 5.2 Contacto inicial con los niños y niñas afectados.



Materiales requeridos: Película animada I. Diapositivas de PowerPoint 56 a 65. Papel y bolígrafos.

ACTIVIDAD 5.1 Película animada I



Objetivo: Estimular el aprendizaje y el debate sobre el establecimiento del contacto inicial con los niños y niñas en angustia.



Materiales requeridos: Película animada I. Papel y bolígrafos.



Nota para el facilitador: Para familiarizarse con la película véala antes de la capacitación. La película dura solo un minuto y explica los principios de acción de OBSERVAR, ESCUCHAR, CONECTAR. La película trata sobre un niño angustiado. Un miembro del personal observa a un niño de 6 años con muletas sostenido por una niña de 10 años con mirada perdida y asustada cerca de un centro de evacuación (OBSERVAR). El miembro del personal se presenta suavemente. Reconforta a los niños y niñas y escucha sus necesidades y preocupaciones (ESCUCHAR). Informa a los niños y niñas no acompañados sobre las opciones y los conecta con el apoyo inmediato (CONECTAR).

INSTRUCCIONES: Explique: “Ahora explorarán cómo comunicarse con niños y niñas angustiados. Vamos a ver una corta película y luego discutiremos lo que vieron en la película”.

Divida a los participantes en grupos. Distribuya papel y bolígrafos. Pida a los participantes que presten atención al comportamiento de los distintos personajes de la película y cómo se comunican entre sí.

Muestra la película animada I.

Una vez concluida la película, pida a los participantes que discutan lo que vieron, especialmente en relación con el comportamiento la comunicación entre los personajes de la película.

Después de unos cinco a diez minutos, solicite a los grupos que compartan lo discutido en el pleno.

En caso de que no lo mencionan, asegúrese de que los participantes discutan:

- Cómo se debe presentar el miembro del personal y establecer contacto.
- Cómo alternar la atención entre dos niños.
- Si el contacto físico es apropiado en el contexto local – de ser así, ¿cómo y cuándo?
- La capacidad del miembro del personal de escuchar y alentar a los niños y niñas asintiendo con la cabeza y dejando que hablen.
- Si el miembro del personal se deja distraer por el hecho de que un niño o niña ande con muletas.
- Si la película suscita algunas posibles cuestiones culturales?

Agradezca a los participantes por compartir sus perspectivas.

Busquen a aquellos niños y niñas que parecen perdidos o con reacciones severas de angustia.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink

ACTIVIDAD 5.2 Contacto inicial con los niños y niñas afectados



Objetivo: Presentar orientación sobre buenas maneras de acercarse por primera vez y entablar comunicación con los niños y niñas afectados.



Materiales requeridos: Diapositivas de PowerPoint 56 a 65.

INSTRUCCIONES: Explique: “Vamos a ver algunos consejos sobre cómo aproximarse a los niños y niñas y sus familias por primera vez y qué hacer durante la primera reunión”.

Presente las diapositivas 56 a 65 utilizando los puntos adicionales para el presentador:

- 57** Diapositiva 57: “Recuerden los principios de acción que aprendimos en la última sesión: OBSERVAR, ESCUCHAR, CONECTAR. Deben aplicar estos principios desde su primer contacto con los niños y niñas y sus familias”.
- 58** Diapositiva 58: “Acercarse a los niños, niñas y familias es parte del primer principio de acción, OBSERVAR.

Siempre inicien el contacto presentándose. Explique quién es, qué hace, para quien trabaja y qué está haciendo aquí. Dé una explicación sencilla y conceda tiempo para preguntas.

A veces, la mejor manera de acercarse a los niños y niñas y sus familias es ofrecer ponerlos en contacto para recibir ayuda práctica como comida, agua y mantas”.

Pida a los participantes que se dirijan a la persona a su derecha. Dígalos que tomen turnos simulando que están explicando su labor en la tienda de campaña en el lugar de rescate del incendio de manera que tanto los niños y niñas como sus padres y madres o cuidadores puedan comprender sin sentirse presionados o intimidados.

- 59** Diapositiva 59: “Al acercarse a niños y niñas pequeños, siéntense al lado de ellos o pónganse en cuclillas para estar al mismo nivel. Esto hace que el contacto inicial sea menos intimidante.

Si es apropiado en su cultura, toquen al niño o niña suavemente mientras hablan con ellos,

por ejemplo, tomándole de la mano sosteniendo su mano o poniendo su brazo alrededor del niño o niñas si está sentado al lado. Esto puede calmar a un niño lastimado o temeroso.

Es muy importante observar la reacción del niño ya que algunos niños y niñas no se sienten cómodos con el contacto físico. Si el niño muestra algún signo de incomodidad, eviten el contacto físico o límtelo a poner una mano ligeramente sobre el hombro o una mano si le parece mejor al niño”.

60 Diapositiva 60: “Siempre hay que ESCUCHAR. Recojan tanta información puedan de manera suave sobre la situación de los niños y niñas y los padres y madres o cuidadores. Recuerden que su función es ayudar a reducir la angustia, ayudar con las necesidades actuales y brindar apoyo emocional, por lo que deben abstenerse de preguntar sobre detalles de experiencias angustiosas y pérdidas.

Hablen pausada y calmadamente. En algunas culturas el contacto visual directo no es apropiado. De ser culturalmente apropiado, miren a la persona con la que están hablando incluso si se están comunicando a través de un intérprete”.

61 Diapositiva 61: “Si los padres y madres o cuidadores se encuentran presentes, soliciten su permiso antes de hablar directamente con un niño a fin de reconocer y respetar su papel como padres, madres y cuidadores”.

Pregunte: “¿Cuándo no se aplica esta regla?” Permita que los participantes reflexionen y contesten.



David Bloomer/Save the Children

Explique: “La única excepción es cuando sospechan o tienen pruebas de que los padres y madres o cuidadores han lastimado o maltratado a los niños y niñas; por ejemplo, por medio de abandono, violencia o abuso sexual o cuando los niños y niñas no están acompañados y no tienen a nadie a quien se le pueda pedir permiso”.

62 Diapositiva 62: “La paciencia es importante. No interrumpen la conversación. No asuman que las personas responderán a sus ofrecimientos con reacciones positivas inmediatas. Puede tomar tiempo para que algunos niños y niñas, padres, madres y cuidadores se sientan seguros y le tengan confianza. Los niños y niñas que han sido abusados o que han visto a sus seres queridos lastimados por otras personas pueden mostrarse muy reacios a confiar y comunicarse con ustedes”.

Pregunte a los participantes si tienen algunos ejemplos. Conceda tiempo para el debate.

Explique: “Acepten las emociones de ira, culpabilidad y dolor de los niños y adultos. Es importante para los niños, niñas y adultos en estado de angustia que ustedes puedan lidiar con emociones fuertes. No le digan a una persona angustiada cómo se debe sentir sino más bien reconocer sus sentimientos y decirle que comprenden”.

Pregunte a los participantes si tienen algunos ejemplos. Conceda tiempo para el debate.

Explique: “Ofrecer esperanza a los niños y niñas no es igual a decir “todo será lo mismo que ante” porque sería falso. Utilicen historias sobre otros niños y niñas para transmitir el mensaje de que la mayoría de los niños y niñas se recuperan: “Conozco a un niño más o menos de tu edad. Tuvo una experiencia similar al tuyo. Estaba muy asustado durante mucho tiempo pero ahora está bien”. Hablen de cosas que ocurrirán en el futuro próximo: “La próxima semana, regresaré para ver cómo te está yendo”.

63 Diapositiva 63: “CONECTAR es el tercer principio de acción. Deben identificar las necesidades más inmediatas y abordarlas. Acuerden con los niños y niñas y padres y madres o cuidadores cuáles son sus necesidades actuales más importantes. Las necesidades más importantes suelen ser muy prácticas: atención médica, agua limpia, comida y un lugar seguro para dormir.

Proporcionen información exacta y veraz a los niños y padres o cuidadores. No hagan suposiciones o conjeturas. Si no pueden contestar sus preguntas, hagan un esfuerzo por tratar de encontrarles la información y expliquen que harán cuanto puedan para regresar con información actualizada lo antes posible.

Ofrezcan información concreta y en oraciones cortas a los niños y niñas. Si no está seguros si el niño o niña o sus padres y madres o cuidadores han comprendido la información, pídale que repitan lo que les acaba de decir. Aliéntelos a hacer preguntas si no comprenden.

Si los niños y niñas han sido separados de sus familias, hagan cuanto pueda para reunirlos de conformidad con the Principios Rectores Interinstitucionales sobre los niños no acompañados y separados¹². Vean también el Impreso 4, Días 1 y 2 “Lista de recursos locales”.

64 Diapositiva 64: “Si están respondiendo a una emergencia o crisis fuera de su propia área o si están trabajando con refugiados de otras zonas y países, es posible que puedan necesitar un intérprete. Si disponen de esta opción, escojan un intérprete en el que confían. También es útil si pueden encontrar a un intérprete que sepa cómo comunicarse con los niños y niñas de manera natural y que comprenda el contexto cultural del niño. Lo ideal es procurar intérpretes con formación sobre protección de la niñez y participación infantil.

Indiquen al intérprete cómo quieren comunicarse con los niños y niñas y sus familias. Asegúrense de que el intérprete comprenda claramente su función como intérprete, así como el alcance y las limitaciones de su actuación. Repasen las preguntas por adelantado y ensayen. Pídanle que firme un código de conducta y una declaración de confidencialidad.

Una intérprete femenina es preferible cuando necesitan hablar con mujeres y niñas sobre cuestiones sensibles al género.

A veces tendrán de recurrir a los familiares o miembros de la familia para que interpreten. Sean cautelosos ya que no son imparciales y pueden rendir su interpretación de acuerdo a sus propias necesidades. Mientras habla el intérprete, observen su lenguaje corporal y sus expresiones faciales, lo cual les puede indicar si realmente está traduciendo correctamente lo que dice la persona. También pueden comparar el tiempo de la respuesta original con el tiempo de la interpretación.

No critiquen al intérprete pero asegúrense planteando las mismas preguntas de distintas maneras.

Cuando trabajan con un intérprete, deben pedir al niño o niña que cuente su historia a través de frases breves para permitir que el intérprete pueda realizar una traducción literal, o sea, palabra por palabra. Esto les ayudará a comprender mejor lo que está diciendo el niño. Traduzcan en “primera persona”. Por ejemplo, si el niño dice: “Me siento triste”, el intérprete también debe decir: “Me siento triste”. De ser culturalmente apropiado, miren al niño durante la entrevista.

El intérprete es su asistente y ustedes son los que dirigen la entrevista”.

¹² IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial support in Emergency settings. http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf



Diapositiva 65: “Cómo hablamos anteriormente, algunos niños y niñas pueden haber sufrido experiencias previas de abuso y pueden sentirse inseguros hablando con alguien del género opuesto. Pregunte al niño si se siente seguro hablando con usted. Es posible que el niño o niña no se atreva a responder con sinceridad pero su lenguaje corporal y expresiones faciales reflejarán si se siente incómodo.

En estas situaciones deben considerar pedir a otra persona del mismo género del menor que se encargue o que esté presente durante la entrevista”.

Recapitule la sesión agradeciendo a los participantes por su atención.



SESSION 6

Juego de rol



Objetivo: Consolidar el aprendizaje del día por medio de juegos de roles.



Actividades: 6.1 Juegos de roles.



Materiales requeridos: Bolígrafo y papel.

ACTIVIDAD 6.1 Juego de rol



Objetivo: Consolidar lo aprendido por los participantes durante el día por medio de juegos de roles.



Materiales requeridos: Bolígrafo y papel.



Nota para el facilitador: Para permitir que todos los grupos cuenten aproximadamente con el mismo tiempo para presentar su juego de rol y disponer de tiempo después para hacer comentarios, calcule el tiempo restante una vez terminen de definir y ensayar sus roles y divida este tiempo por igual entre el número de grupos.

INSTRUCCIONES: Explique: “Hemos hablado hoy sobre muchos temas distintos y aprendido mucho unos de otros. A fin de resumir lo que han aprendido hoy y mejorar sus habilidades para prestar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas, pasaremos la siguiente hora desempeñando juegos cortos de roles en grupos”.

Divida a los participantes en grupos de cuatro a cinco personas.

Explique: “Como primer paso, cada grupo debe elegir a una persona para tomar notas.

Luego, dediquen unos cinco minutos compartiendo las cosas más importantes que han aprendido hoy. No hay respuestas correctas o incorrectas, puesto que diferentes perso-

nas tendrán diferentes opiniones. También pueden coincidir todos en uno o más puntos importantes de aprendizaje. La persona que tome notas puede participar compartiendo opiniones mientras toma notas.

Durante los siguientes 20 minutos, deben discutir, preparar y ensayar un juego de rol. Cada miembro del grupo debe participar. Tienen que presentar un escenario donde se demuestran los puntos de aprendizaje más importantes identificados por su grupo.

Cada juego de rol debe representar una situación en donde un miembro del personal o un voluntario presta primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas. También puede incluir a los padres y madres o cuidadores.

Encuentren un lugar cercano donde pueden trabajar en privado como grupo. Por favor regresen al pleno después de 20 minutos”.

Pida a los grupos que presenten sus juegos de roles en el pleno. Después de cada juego de rol, pregunte a los asistentes que consideren cuáles son los mensajes importantes en el juego de rol. Dele al grupo de actuación unos minutos para aportar sus propios comentarios después de los comentarios de los demás asistentes.

Repita esto con cada grupo.

Cuando todos los grupos hayan terminado, deles las gracias por su participación.

DÍA I Cierre



Objetivo: Concluya el primer día de la capacitación con una breve reseña de las actividades del día siguiente.



Materiales requeridos: Pelota

Explique que mañana realizarán actividades más prácticas, donde tendrán la oportunidad de practicar distintas habilidades de comunicación para niños y niñas y aprender cómo consolar a niños, niñas y adultos con angustia.

Pregunte a los participantes si tienen preguntas y contéstelas.

Pida a dos o más participantes que preparen actividades de animación para el día de mañana, así como para el día después si se incluye el tercer día en la misma capacitación. Cada actividad de animación debe tomar unos 10 minutos.

Pida a todos los participantes que se paren formando un círculo. Explique que cuando les tire una pelota, deben mencionar algo que les haya causado una impresión durante la capacitación del día. Puede ser algo que han aprendido o algo sobre lo que han reflexionado en términos de sus propias experiencias, competencias o conocimientos.

Luego de que la persona responda, pídale que tire la pelota a otra persona que aún no ha dicho nada. Procure que cada uno en el círculo atrape la pelota.

Despídase de los participantes.





Sección B:

Programa de capacitación de dos días sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas



Día 2



Dorrit Hermann/Save the Children

SESIÓN 7

Comunicación con los niños y niñas



Objetivo: Estimular la reflexión sobre cómo varía la comunicación entre los niños y niñas y los adultos.



Actividades: 7.1 Saludos según el estado de ánimo. 7.2 Introducción al Día 2. 7.3 Resumen del día 1. 7.4 Comunicación con los niños y niñas 1. 7.5 Comunicación con los niños y niñas 2.



Materiales requeridos: Un pedazo de papel para cada participante con un estado de ánimo escrito o dibujado como: feliz, triste, bravo, preocupado, nervioso. Papel y bolígrafos. Rotafolios y marcadores.



Nota para el facilitador: Antes de iniciar la capacitación, asegúrese de estar bien informado y actualizado sobre los mecanismos, agencias y procedimientos de referencia en el contexto actual.

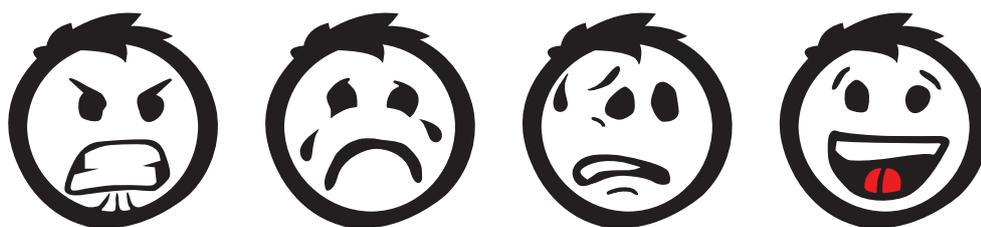
ACTIVIDAD 7.1 Saludos según el estado de ánimo



Objetivo: Crear conciencia sobre cómo el estado de ánimo y emocional de una persona influye el contacto inicial y comunicación con otra persona.



Materiales requeridos: Un pedazo de papel para cada participante con un estado de ánimo escrito o dibujado como: feliz, triste, bravo, preocupado, nervioso.



 **Nota para el facilitador:** Prepare de antemano los pedazos de papel. Cerciérese de tener suficientes pedazos de papel con estados de ánimo para todos los participantes.

INSTRUCCIONES: Dé la bienvenida los participantes al segundo día de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.

Entregue un pedazo de papel con el dibujo de un estado de ánimo a cada participante. Explique que durante los siguientes cinco minutos los participantes deben caminar alrededor del salón y saludarse de manera culturalmente apropiado al contexto y de acuerdo con el estado de ánimo indicado en su pedazo de papel.

También deben intercambiar algunas palabras sobre cómo les vas; por ejemplo: “Buenos días, ¿cómo está?”, “Hola, estoy preocupada por mi hija que está enferma”. Luego de este breve intercambio, deben encontrar y saludar a otra persona y repetir este intercambio.

Después de cinco minutos, invite a los participantes a sentarse en un círculo o semicírculo donde pueden verse el uno al otro.

Pregunte a los participantes cómo se sintieron al realizar esta actividad de saludarse y qué notaron. En caso de que no lo mencionen, destaque que nuestros estados de ánimo influyen sobre cómo nos sentimos cuando nos comunicamos con los demás y cómo reaccionan ante usted al encontrarse.

ACTIVIDAD 7.2 Introducción al Día 2 de la capacitación



Objetivo: Introducir el programa de capacitación del día.



Materiales requeridos: Diapositivas de PowerPoint 66 a 68.

INSTRUCCIONES: Explique: “La actividad de saludo que acabamos de hacer demuestra claramente el grado en que influye nuestro estado emocional mental y nuestro estado de ánimo en la manera cómo nos comunicamos con otras personas.

Hoy vamos a mejorar las maneras de comunicarnos con los niños y niñas y padres y madres o cuidadores que se encuentran en estado de angustia. Tendrán tiempo para practicar sus habilidades de comunicación con el fin de sentirse más seguros cuando brindan apoyo emocional a las personas, en especial a los niños y niñas, sumergidos en angustia”.



Repase el programa con los participantes utilizando la diapositiva 68 y las notas adicionales para el presentador:

“Hoy aprenderemos y practicaremos habilidades de comunicación con niños y niñas y sus

padres, madres y cuidadores que padecen de angustia. Esta es una parte importante de prestar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas. Terminaremos la capacitación del día con una actividad donde se resumirá todo lo que hemos aprendido durante estos dos días.

Luego de recapitular lo que aprendimos en la capacitación de ayer, vamos a hablar sobre cómo difiere la comunicación con los niños y niñas de la comunicación con los adultos.

Tras la pausa de café, la Sesión 8 seguirá centrada en la comunicación con niños y niñas en estado de angustia. Tendrán la oportunidad de practicar cómo ofrecer apoyo emocional a un niño angustiado.

Después del almuerzo, durante la Sesión 9 exploraremos cómo los padres, madres y cuidadores reaccionan emocionalmente cuando están angustiados y aprenderemos habilidades que nos permitirán ayudarles a enfrentar su situación en forma positiva.

En la Sesión 10 tendremos más tiempo para practicar habilidades de comunicación y consolidaremos todo lo aprendido durante estos dos días, de manera que al concluir la capacitación se sentirán seguros sobre sus nuevos conocimientos y habilidades para prestar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas”.

Pregunte a los participantes si tienen comentarios o preguntas y contéstelas.

ACTIVIDAD 7.3 Resumen del día I



Objetivo: Repasar el aprendizaje de la capacitación del día anterior.

Diga a los participantes que le ayude a resumir lo que han aprendido durante la capacitación del día anterior. Mencione el tema principal de la sesión y luego solicite voluntarios para resumir lo realizado y aprendido durante esa sesión:

- Sesión 1: Introducción.
- Sesión 2: ¿Que son primeros auxilios psicológicos para niños y niñas?
- Sesión 3: Las reacciones de los niños y niñas ante una crisis.
- Sesión 4: Identificación de los niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos y los principios de acción en los primeros auxilios psicológicos.
- Sesión 5: Contacto inicial con los niños y niñas afectados.
- Sesión 6: Juego de roles.

Agradezca a los participantes sus aportaciones y haga un resumen con estas palabras:

“Ayer exploramos qué son los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas. Aprendimos que los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas consisten en dar distintos tipos de apoyo, en función de las necesidades de los niños y niñas afectados y sus familias. Un tipo de apoyo muy importante es el apoyo emocional, que es en lo cual nos centraremos la mayor parte de hoy”.

ACTIVIDAD 7.4 Comunicación con los niños y niñas I



Objetivo: Reflexionar sobre cómo difiere la comunicación entre los adultos y los niños y niñas.



Materiales requeridos: Papel y bolígrafos. Rotafolios y marcadores.

INSTRUCCIONES: Divida a los participantes en grupos.

Pida a los grupos que discutan si se comunican de la misma manera con los niños y niñas que con los adultos. Recuerde a los participantes que la comunicación no se limita a hablar. Abarca también la interacción física y el comportamiento. Pídeles que tomen notas de la discusión.

Después de unos 10 minutos, pida a los grupos que compartan sus resultados en el pleno.

Escriba la esencia de las respuestas en un rotafolio. Por ejemplo, si alguien dice, “no compartimos nuestras preocupaciones con los niños y niñas”, lo puede resumir como “comparación selectiva”. Agradezca a los participantes sus aportaciones.

 **Nota para el facilitador:** Si los participantes no lo mencionan, pregunte sobre el concepto de edad y género. ¿A qué edad piensan que un niño puede beneficiarse hablando o a través de otros tipos de comunicación de apoyo? ¿Existen algunas diferencias entre los niños y las niñas?

Verifique que la discusión refleje el concepto local sobre la niñez y la capacidad de los niños y niñas de comprender y comunicarse.

Es importante tener en cuenta que aunque existan diferencias culturales, también existen ciertos conocimientos universales sobre el desarrollo infantil y las reacciones de los niños y niñas:

- Los niños y niñas de corta edad también reaccionan pero en formas diferentes de los niños y niñas mayores. Recuerde a los participantes el aprendizaje del día 1.
- Los niños y niñas notan más de lo que pensamos. Captan el habla y notan los estados de ánimo, cambios y lenguaje corporal de los adultos.
- Los niños y niñas no necesariamente hacen preguntas. Pueden no querer enojar a los adultos o temer que sus preguntas sean rechazadas.
- A veces debemos contestar las preguntas que probablemente estén pensando y no preguntando los niños y niñas.
- Los niños y niñas de todas las edades llegan a sus propias conclusiones al tratar de comprender la situación. Algunas veces la imaginación de los niños y niñas es peor que la realidad.

Comparta esta historia: “En Cambodia, Choy, un niño de 14 años, y su familia fueron asaltados por unos ladrones en su propia casa en medio de la noche. Sus padres fueron sacados de su cama a punta de pistola. Los padres estaban durmiendo en una habitación mientras que Choy y su hermanito de 12 años dormían en otra habitación.

Los ladrones no encontraron a Choy y a su hermano, quienes se escondieron debajo de su cama. Nadie salió lastimado pero la familia perdió sus ahorros y quedó traumatizada. Puesto que Choy estuvo debajo de la cama en su habitación, sólo alcanzó a oír ruidos y no vio nada. Sus padres no le contaron a los niños los detalles del asalto para no angustiarlos pero



Hedim Halidsson/Save the Children



Hedinn Halldorsson/Save the Children

Choy se estaba imaginando que su mamá había sido violada y su papá golpeado. No hizo ninguna preguntas”.

Recuerde a los participantes que incluso los niños y niñas mayores y los adultos tienden a llegar a sus propias conclusiones, especialmente cuando están expuestos a incidentes graves.

Permita que los participantes discutan si consideran que los padres de Choy debieron decirle los detalles o no. El objetivo es dejar que los participantes discutan qué información es apropiada para los niños y niñas a distintas edades.



Nota para el facilitador: Esta discusión sirve para suscitar percepciones respecto a cuándo y cuánta información deben recibir los niños y niñas. Procure sondear las respuestas para extraer las actitudes subyacentes. Señale que si se les da información apropiada para su edad, los niños y niñas pueden beneficiarse al recibir información concreta. A veces, las fantasías de los niños y niñas son peores que la realidad.

ACTIVIDAD 7.5 Comunicación con los niños y niñas 2



Objetivo: Estimular el debate sobre las mejores maneras de comunicarse con niños y niñas en estado de angustia.



Materiales requeridos: Rotafolio y marcador.

INSTRUCCIONES: Pida a tres personas que sirvan de voluntarios para preparar un juego de rol.

Deje que el grupo participe en una actividad de animación mientras da instrucciones a los tres voluntarios:

“Los personajes en el juego de rol son: 1) un niño o niña de 6 años, 2) un niño o niña de 14 años y 3) un adulto que los quiere ayudar. El adulto se acerca a los niños porque están angustiados. El niño más pequeño está claramente alterado y llora de manera incontrolable mientras que el niño mayor está muy enojado y confuso. El adulto intenta hablar con ellos pero no puede conectarse ni comunicarse porque les habla como si fueran adultos, tratando de razonar con ellos de manera adulta. El niño más pequeño se altera más y el niño se enoja mucho más. El adulto está claramente frustrado y le resulta imposible comunicarse exitosamente con los niños”.

Anime a los tres voluntarios a que desempeñen el juego de rol tan pertinente como sea posible al contexto, utilizando el habla y comportamiento común del grupo participante.

Termine la actividad de animación y pida a los tres voluntarios a desempeñar el juego de



rol. Pida a los participantes observadores que hagan observaciones sobre lo ocurrido en el juego de rol.

Para estimular la discusión, puede utilizar preguntas orientadoras como:

- ¿Qué ocurrió en el juego de rol? ¿Qué vieron?
- ¿Por qué no pudo conectarse el asistente con los niños?
- ¿Qué pudo hacer el asistente de forma diferente para ganarse la confianza de los niños?

Escriba las respuestas para la pregunta “¿Qué pudo hacer el asistente de forma diferente para ganarse la confianza de los niños?” en un rotafolio, las cuales utilizará en la siguiente actividad.

Agradezca a los participantes sus aportaciones y explique que después de la pausa de café continuaremos examinando cómo comunicarnos con los niños y niñas en estado de angustia y todos tendrán la oportunidad de practicar la comunicación con niños y niñas angustiados.

SESIÓN 8

Los niños y niñas en estado de angustia



Objetivo: Discutir y practicar cómo comunicarse con los niños y niñas en estado de angustia.



Actividades: 8.1 Normalización y generalización. 8.2 Sugerencias adicionales para la comunicación con los niños y niñas en estado de angustia. 8.3 Práctica de comunicación con niños y niñas.



Materiales requeridos: Rotafolio y marcadores. Bolígrafos y papel. Juguetes blandos o bufandas con una carita sonriente dibujada en ellos. Diapositivas 69 a 79.

ACTIVIDAD 8.1 Normalización y generalización



Objetivo: Aprender sobre la normalización y generalización como herramientas para la comunicación con los niños y niñas en estado de angustia.



Materiales requeridos: Rotafolio y bolígrafo.

INSTRUCCIONES: Escriba las palabras “normalización” y “generalización” en el rotafolio. Explique que la normalización y generalización son técnicas de comunicación que en general funcionan bien tanto para niños y niñas como adultos.

Explique que normalización en este contexto no significa que calificamos una reacción como normal o anormal; significa que aseguramos a un niño o niña que su reacción es común.

“Lo más importante es que el niño debe saber que sus reacciones son comprensibles y humanas. Los niños y niñas pueden estar confundidos acerca de sus propias reacciones y sentimientos y puede ser que no quieren compartir esta confusión con otras personas.

Expliquen al niño que su reacción es muy común y que las reacciones y sentimientos no significan que tiene un problema; es la manera de reaccionar ante una situación inusual.

Al hacer esto ustedes están ayudando al niño a relacionar sus propios sentimientos y reacciones y los de otras personas a la situación y comprender que existe una razón para esos sentimientos y reacciones. Esto ayuda al niño a reducir la sensación de que su mundo quedó al revés y le da esperanza al niño para que pueda creer que las cosas vuelvan otra vez a la normalidad.

El término “validación” suele emplearse en este contexto. Validación es el reconocimiento y aceptación de que los pensamientos, sentimientos, sensaciones y comportamientos de otra persona son comprensibles. Autovalidación es el reconocimiento y aceptación de que sus propios pensamientos, sentimientos, sensaciones y comportamientos son comprensibles. Mediante su presencia, reflexionando sobre lo que dice el niño y ayudando al niño a expresar sus propios sentimientos y demostrando que realmente comprende y reconoce estos sentimientos, puede ayudar al niño o niña a validar sus reacciones y sentimientos”.

Comparta este estudio de caso: “En Dinamarca, Malene, una niña de 8 años, ha visto a su padre golpear a su madre durante toda su vida. Desde que su padre perdió su trabajo has dos semanas, ha empeorado la situación. Un día fue tal la violencia que su madre tuvo que ir al hospital.

La maestra de Malene se enteró del caso a través de los servicios sociales pero Malene no hablaba de ello en clases. Después de clases, Malene le dijo a su maestra: “Estoy muy cansada”. La maestra le preguntó, “Quieres decirme por qué estás cansada?” Malene contestó, “Es que no duermo bien”. La maestra dijo, “Sí, sé que a muchos niños y niñas les cuesta dormir si les preocupa algo. Es muy común no dormir bien si estás triste, enojada o confundida sobre algo, especialmente si involucra a alguien que quieres”.

Explique: “La generalización está relacionada con la normalización. El objetivo de la generalización es ampliar la perspectiva para asegurar que el niño se dé cuenta de que muchos otros niños y niñas comparten sus reacciones. No basta con que el niño se dé cuenta de que sus reacciones son comunes y perfectamente normales ante una situación inusual. Es importante hacer hincapié en que muchos otros niños y niñas comparten los mismos sentimientos y reacciones. Esto ayuda a reducir la sensación de aislamiento y puede dar esperanza.

Por ejemplo, pueden decir, “Conozco a muchos niños y niñas que se sienten igual que tú. Algunos son de tu edad y otros son mayores. También conozco a algunos niños y niñas que se sienten mucho mejor ahora”.

O también, “Conozco una niña que le va mucho mejor después de hablar con su mamá sobre lo que le preocupaba”.

Diga a los participantes que este tipo de historias sirve para hablar sobre cómo un niño se enfrenta a su situación sin exponer al niño.

Si hay tiempo, pida a los participantes que den sus propios ejemplos.



ACTIVIDAD 8.2 Sugerencias adicionales para la comunicación con los niños y niñas en estado de angustia



Objetivo: Proporcionar a los participantes sugerencias, consejos y técnica para comunicarse con los niños y niñas en estado de angustia.



Materiales requeridos: Juguete blando o bufanda con un dibujo de una carita sonriente. Diapositivas 69 a 79.

INSTRUCCIONES: Explique: “Ahora voy a presentar algunas técnicas y sugerencias adicionales que pueden utilizar en la comunicación con los niños y niñas. Algunas de estas sugerencias también son pertinentes para los cuidadores. Esto se tocará en la Sesión 9. También tendrán la oportunidad de practicar sus habilidades de comunicación”.



Diapositiva 69: “¿Recuerdan los tres principios de acción que aprendimos ayer? El primero fue OBSERVAR. Esto consiste en identificar a los niños, niñas y familias en estado de angustia y que necesitan primeros auxilios psicológicos.

Cuando los niños y niñas y sus padres y madres o cuidadores están muy afligidos, como primer paso es útil ayudarles a calmarse. Hay varias maneras de hacerlo.

Primero, hablen suave, pausada y calmadamente. Traten de sentarse al lado de la persona o agáchense a su mismo nivel para hablar con el padre o el niño. Si es apropiado en su cultura, mantengan contacto visual o físico como sostener la mano del padre o niño o poner un brazo sobre su hombro.

Si el padre o el niño están entrando en pánico o parecen desorientados, traten de alentarlos a centrarse en cosas en el entorno inmediato que no provocan angustia. Por ejemplo, intenten desviar su atención a algo que ven u oyen – con un padre, pueden hacer comentarios sobre un ruido u objeto en los alrededores.

Ayuden al padre o niño a reducir la sensación de pánico o ansiedad pidiéndoles que se concentren en su respiración y alentándoles a respirar profunda y lentamente”.



Diapositiva 70: “El segundo principio de acción es ESCUCHAR. Sean pacientes y mantengan la calma al hablar con niños y niñas en estado de angustia. Puede tomar tiempo para que los niños y niñas confíen en un extraño, especialmente si están asustados.

Escuche activamente:

- Preste atención. Mire al niño o niña y evite distracciones o interrupciones al hablar con el niño o sus cuidadores.
- Demuestre que está escuchando asintiendo con la cabeza, sonriendo y utilizando expresiones faciales. Repita lo que dice el niño con sus propias palabras para verificar que le ha comprendido correctamente.

- Aliente al niño a hablar si desea.
- Responda a lo que el niño le dice – sin juzgar.
- Observe las señales no verbales y reflexiones sobre ellos si es apropiado.
- El silencio también es aceptable”.

Diapositiva 71: “La escucha activa ayuda a validar al niño como alguien importante y que merece ser escuchado. Al prestar atención y escuchar con cuidado sin juzgar, usted aumenta el autoestima y la confianza del niño, lo cual ayuda a restablecer la confianza y reducir el aislamiento”.

Pregunte a los participantes si alguien puede dar un ejemplo de lo pudiera ser un estilo de comunicación de validación.

Explique: “La escucha activa también sirve para establecer una comprensión mutua entre el asistente y el niño o niña y ayuda a reducir falsas suposiciones y acceder a información importante. La escucha activa promueve un sentido de unidad y mejora la disposición del niño de colaborar.

Cuando un niño siente que se le escucha y comprende, también se reduce el estrés y la tensión. La escucha activa invita al diálogo, propicia franqueza y puede contribuir a un sentido de calma y reflexión.

También es de ayuda a los niños y niñas cuando usted reconoce sus recursos personales y les ayuda a comprender lo importante que son estos recursos personales en su vida diaria durante y después de una emergencia. Aliéntelos a tomar la iniciativa para resolver los problemas y discutir maneras de hacerlo”.

Pregunte a los participantes si alguien puede dar un ejemplo.

Conceda tiempo para la reflexión y el debate.

Comparta este ejemplo: “En Haití, Maiti, una niña de 15 años, sobrevivió al terremoto de 2010 resguardándose debajo de una mesa. Maiti había asistido a unas clases sobre reducción del riesgo de desastres y pudo aplicar los conocimientos adquiridos. Al hablar con Maiti, el miembro del personal de emergencia la consoló y tranquilizó y reforzó sus fortalezas y recursos: “Gracias a tus conocimientos y rápidas reacciones, hiciste lo correcto y salvaste tu vida.”

Explique: “La escucha activa puede ayudar también a mejorar la sensación de seguridad del niño y sustituir el temor y la desesperanza por una esperanza realista y constructiva para el futuro”.



Diapositivas 72 y 73: “La escucha activa incluye cinco elementos.

Un enfoque atento significa que usted no habla, sólo escucha. Permanezca callado y deje que el niño o niña hable sin interrupción. Utilice lenguaje corporal para demostrar que está escuchando y concentrado lo que dice el niño. Bloquee las distracciones. Siéntese con el niño en un rincón apacible. Apague su teléfono móvil o póngalo en modo silencioso pero no lo use. Preste completa atención al niño.

Evite interrumpir y sea consciente de su propio lenguaje corporal y el lenguaje corporal apropiado en el contexto cultural. Mire a los ojos si es apropiado de acuerdo a la práctica cultural. Siéntese o esté de pie en una posición donde los dos estén al mismo nivel. Sea consciente del espacio personal del niño o niña, según la edad, género y contexto.

Puede ser necesario sentarse en ángulo al niño para evitar estar exactamente de frente.



Asegúrese que el niño sepa que lo está escuchando – por ejemplo, evite la tentación de utilizar su teléfono durante la conversación con el niño.

Si está trabajando con un intérprete, cerciórese de que sepa el significado de la escucha activa y que sea preciso en su interpretación.

Reconozca y controle sus propias barreras para escuchar y desencadenantes emocionales: A veces ciertos temas, problemas y situaciones pueden desencadenar emociones personales y obstáculos para escuchar en usted. Estos pueden llevar a juicios y un sesgo positivo o negativo si no está consciente de su propio rol”.

- 74** Diapositiva 74: “La escucha activa también incluye parafrasear. Al repetir palabras clave expresados por el niño, le están demostrando que están escuchando y concentrados en la información que le está dando.

Actúen como espejo. No de manera mecánica o como un loro sino como manera de emplear el mismo tipo de lenguaje que el niño. Esta es una de las maneras de demostrar que están escuchando con cuidado.

Describan en vez de interpretar lo que han escuchado. Por ejemplo, digan, “Comprendo lo que estás diciendo” y “¿Lo comprendí bien?” Para reflejar la descripción de un sentimiento, podrían decir, “Parece que esta experiencia te hizo sentir rabia. ¿Es así?”

Presten atención a las contradicciones no verbales a lo que el niño está diciendo. Si notan que su lenguaje corporal está diciendo una historia diferente, lo pueden verificar con el niño para estar seguro de no haber un malentendido”.

- 75** Diapositiva 75: “La escucha activa también incluye alentar. Muestran calidez y sentimientos positivos en la comunicación tanto verbal como no verbal.

La comunicación verbal y no verbal crea franqueza y una sensación de seguridad, lo cual es fundamental cuando quiere infundir confianza. Por ejemplo, repitan la última parte de la oración del niño para animarlo a decir más. Eleven el tono de su voz al final de sus propias oraciones de manera que suene como una pregunta para alentar al niño a continuar.

Sólo toquen a los niños y niñas si es apropiado en el contexto cultural. En muchas culturas no es apropiado dar un abrazo al niño. Incluso cuando el niño o niña está llorando y alterado, puede que no se sienta cómodo cuando una persona desconocida lo toque. Usted, por ejemplo, puede mostrar empatía diciendo “Lo siento mucho”. Aprenda lo que es culturalmente aceptable para ese niño”.

Pregunte a los participantes sobre sus experiencias de cómo acercarse a un niño alterado en su contexto.

76 Diapositiva 76: “Empleen preguntas abiertas, las cuales muchas veces empiezan con “por qué”, “cuándo”, “dónde”, “qué” y “por quién”. Las preguntas abiertas son preguntas que normalmente no se pueden responder con “sí” o “no”. Al niño se le alienta a contar su historia en sus propios términos y desde su perspectiva. Digan, por ejemplo, “¿Dónde estabas cuando sucedió?”

Si la historia del niño suena incoherente, hagan preguntas aclaratorias y abiertas sobre lo que sucedió y sobre los sentimientos y pensamientos del niño. Háganle saber cómo comprenden su historia para que sienta que lo están escuchando y tratando de comprender. Evitan hacer preguntas muy intensas.

Explore temas con información importante sobre la perspectiva y experiencia del niño con preguntas aclaratorias como, “Me interesa escuchar más de tus pensamientos sobre...” y “¿Estás diciendo que...?” “¿Quieres decir que...?”

77 Diapositiva 77: “Reflejen y resuman lo que le dijo el niño a lo largo de la conversación. Esto demuestra que han escuchado y que están tratando de comprender. Además, están verificando si comprendieron correctamente.

De vez en cuando tomen tiempo para identificar los puntos importantes clave planteados por el niño. Destaquen y combinen estos puntos clave con otros pensamientos expresados por el niño para llegar a una comprensión mutua sobre lo que se está diciendo y luego saquen su conclusión. Desarrollar esta comprensión y llegar a una conclusión juntos puede ayudar al niño a prepararse para hacer planes.

Por ejemplo, pueden decir, “Me gustaría resumir lo que he comprendido...” o “Déjame hacer un corto resumen sobre lo que te escuché decir...” y “Por favor corrígeme si se me quedó algo por fuera...”

78 Diapositiva 78: “Cuando se comunican con niños y niñas en estado de angustia, recuerden:

- No presione: Usted está ahí para reducir la angustia y no para indagar los detalles de lo que le sucedió al niño. Indagar en profundidad puede ser perjudicial para los niños y niñas en la fase inicial después de un acontecimiento estresante. Practique sus habilidades de escuchar y concéntrese en las necesidades básicas que exprese el niño.
- Sea sensible y céntrate en su comunicación con los niños y niñas.

Recuerde: su mandato es de centrarse fundamentalmente en el bienestar de los niños y niñas. Si bien esto incluye ayudar a los padres, madres y cuidadores, asegúrese de prestar atención a las necesidades de los niños y niñas, las cuales pueden ser diferentes de las de los padres y madres o cuidadores.

Acepte y apoye todas las emociones que exprese o muestre el niño. Aunque no puede evitar que un niño sienta preocupación y ansiedad, puede ayudarlo a comprender que estas clases de emociones son comunes después de experiencias malas o inesperadas. Por ejemplo, puede decir, “Noto que estás asustado. Muchos niños y niñas tienen miedo. Es algo muy común”.

Si el niño o niña reacciona negativamente; por ejemplo, con agresión, valide sus emociones y alíentelo a enfrentar este sentimiento de otra manera. Explique al niño que usted comprende su ira pero dígame también que no ayuda exteriorizar estos sentimientos. Por ejemplo, usted puede aplacar un potencial conflicto diciendo, “Está bien estar enojado pero por favor no golpees a los demás cuando estás enfadado. Estoy aquí para cuidarte y protegerte a ti y tus amigos”.

Algunos niños y niñas reaccionan físicamente ante experiencias traumáticas. Si esto sucede, puede explicar, “Es normal que nuestro cuerpo reaccione cuando hemos experimentado algo aterrador. Puede hacer, por ejemplo, que tu corazón lata más rápido, que tu boca

esté reseca o que tus brazos y piernas se sientan adormecidos. Puedes tener dolores. También puede hacer que te sientas cansado o enojado”. El niño se sentirá menos preocupado si comprende que las reacciones corporales son normales.

Si sabe que se va a encontrar y tratar con niños y niñas pequeños, puede llevar lápices, papel o unos pequeños juguetes con usted – pueden ayudar al niño a expresar sus sentimientos de otra manera.

A veces los niños y niñas, en especial los más pequeños, les resulta intimidante o aterrador hablar con extraños. Si un niño no quiere hablar directamente con usted, háblale “a través” de otra persona o con un juguete. Esto se llama triangulación porque un tercero o un objeto se vuelven parte de la conversación y los tres juntos forman un triángulo. Esta es una manera buena y no amenazadora de comunicación con los niños y niñas que aún no le tienen confianza.

Cuando use la triangulación, usted todavía debe relacionarse principalmente con el niño o niña, para que sientan que se están centrando en ellos. Por ejemplo, si le pregunta a un niño cuántos años tiene y si queda callado, usted puede decir, “¿Le puedo preguntar a tu mamá?” Si el niño asiente con la cabeza, pregunte al adulto.

Para confirmar que todavía se está centrando en el niño, mírelo otra vez y diga, “Ah, ¿así que tienes cinco años?” Eventualmente, hasta el niño más tímido empieza a hablar si se siente seguro y protegido y un poco distraído de sus emociones. Si el niño no está con sus padres y madres o cuidadores, puede usar un juguete como un títere o juguete blando con el que puede hacer una triangulación.

Demuestre lo que significa la triangulación tomando el juguete blando o bufanda con el dibujo de una carita y fingir que está hablando con el niño. Puede decir: “Hola, me llamo XX. ¿Cómo te llamas?”

Continúe usando el títere para hablar con el niño. Lo puede usar para hacer preguntas o comentarios o explicar cosas como generalización y normalización: “Muchos niños y niñas se sienten igual a ti cuando pasan por experiencias parecidas a las tuyas. Tus reacciones son muy similares a las de otros niños y niñas en la misma situación”. Asegure al niño o niña que sus sentimientos son normales y comprensibles.

También se puede proporcionar información escrita a los niños y niñas mayores y a los padres y madres o cuidadores sobre reacciones comunes ante situaciones anormales”.



Diapositiva 79: “El último principio de acción es CONECTAR.

Conectar un niño o niña con su familia puede ser una de las primeras acciones a tomar si se encuentra a un niño solo, aun cuando CONECTAR se presente como el último principio de acción. Si no puede conectar a un niño con su familia, será necesario conectarlo con organizaciones o dependencias gubernamentales que pueden cuidarlo. Vean *los Principios Rectores Interinstitucionales sobre los niños no acompañados y separados*¹ y *las Directrices de las Naciones Unidas sobre las modalidades alternativas de cuidado de los niños*² que incluyen orientaciones sobre cómo proceder al respecto.

Asegúrese de proporcionar al niño información precisa. Evite hacer conjeturas o suposiciones. El lenguaje puede constituir una barrera para la comprensión. Si tiene alguna duda sobre una situación, debe explicar que averiguará y les dará al niño y su familia información actualizada lo antes posible. Nunca haga promesas que no puede cumplir. No caiga en la tentación de decir que regresará si es poco probable.

¹ Comité Permanente entre Organismos (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. http://www.who.int/mental_health/emergencias/iasc_guidelines_spanish.pdf

² Directrices de las Naciones Unidas sobre las modalidades alternativas de cuidado de los niños (2010). <http://www.unicef.org/spanish/videoaudio/PDFs/100407-UNGA-Res-64-142.es.pdf>

Por otro lado, nunca prometa confidencialidad si la seguridad de un niño o niña está en juego o si el niño o niña corre el riesgo de lastimarse a sí mismo o de lastimar a otras personas.

No escatime esfuerzos en ayudar a los niños, niñas y familias a acceder a los servicios; por ejemplo, para satisfacer sus necesidades básicas o servicios médicos o psicológicos

ACTIVIDAD 8.3 Práctica de comunicación con los niños y niñas



Objetivo: Practicar la comunicación con los niños y niñas afectados.



Materiales requeridos: Títeres, juguetes blandos o bufandas con caritas sonrientes para que cada grupo los use si desean.

INSTRUCCIONES: Pida a los participantes que vuelvan a sus grupos. Explique que ahora tendrán una hora para practicar la comunicación con los niños y niñas afectados.

Explique que tomarán turnos actuando como el asistente, un niño o niña angustiado y el equipo reflexivo. Deles las siguientes indicaciones:

“La persona que actúa como el niño o niña angustiado puede decidir qué edad tiene y qué le ha ocurrido. Luego le explicará esto al asistente para que el mismo comprenda el contexto.

El asistente debe establecer el contacto inicial con el niño y brindar apoyo emocional, poniendo a prueba algunas de las habilidades de comunicación que hemos mencionado hasta ahora.

Después de unos minutos, el asistente hace una pausa para que el equipo reflexivo discuta lo que ha observado.

La función del equipo reflexivo es observar y reflexionar sobre lo que ocurre entre el asistente y el niño o niña, sobretodo respecto a las habilidades y comportamiento del asistente. Su finalidad es ayudar al asistente a mejorar sus habilidades de brindar apoyo emocional, por lo que sus reflexiones deben ser positivas y constructivas y no negativas o críticas.

Repita este proceso dos veces para cada persona a fin de que todos tengan la oportunidad de dar apoyo, escuchar al equipo reflexivo, brindar más apoyo y luego escuchar los últimos comentarios del equipo reflexivo.

Cada grupo debe designar a un cronometrador y dividir la hora de modo que cada integrante del grupo disponga del mismo tiempo para practicar sus habilidades de comunicación”.

Durante la hora de práctica, el facilitador debe estar disponible para responder a cualquier pregunta y pasar tiempo con cada grupo.

Una vez transcurrida la hora, deben regresar al pleno.

Durante los 15 minutos restantes, pida a los participantes que reflexionen sobre esta actividad y sobre lo que han aprendido acerca de sus propias habilidades de comunicación.

ACTIVIDAD DE ANIMACIÓN: Sábana que se encoge

15



Objetivo: Estimular la comunicación y colaboración entre los participantes. Demostrar que podemos superar todos los desafíos cuando trabajamos juntos y buscamos ayuda. Algunas de las tareas requieren más de una persona.



Materiales requeridos: Una o dos sábanas o mantas grandes para que se sienten los participantes.

Nota para el facilitador: Esta actividad implica contacto físico cercano. Divida a los participantes en grupos basados en género si es lo más apropiado.

INSTRUCCIONES: Separe a los participantes en dos grupos grandes. Los participantes deben tener los pies descalzos. Los grupos pueden tomar turnos para realizar la actividad o hacerla simultáneamente si se cuenta con dos sábanas o mantas. Si lo hacen por turno, pida al grupo observador que explique lo que ven que está sucediendo mientras el otro grupo enfrenta el desafío.

Coloque la sábana o manta en el piso. Estime el tamaño adecuado de la sábana. Si es un grupo pequeño, doble la sábana por la mitad. Invite a todos los participantes a que se quiten los zapatos y se pongan de pie sobre la sábana. No deben tener mucho espacio para moverse una vez estén todos de pie sobre la sábana.

Explique que ahora tienen que voltear la sábana o manta al revés. El piso alrededor de la sábana es tóxico por lo que no pueden separarse de la sábana o tocar el piso.

Permita tiempo suficiente para que puedan idear una solución. Si no saben cómo seguir, alíentelos y díales que es posible siempre que el grupo colabore. Díales que puede tomar más tiempo de lo previsto pero que es posible. Al concluir la actividad, felicítelos y pídeles que se sienten en forma de círculo. Plantee las siguientes preguntas:

- ¿Por qué resultó tan difícil esta actividad?
- ¿Cómo superaron los desafíos de voltear la sábana? ¿Asumió alguien el rol de líder o trabajaron todos juntos en la solución?
- ¿Qué aprendieron de la actividad?

Termine mencionando que esta actividad es un buen recordatorio de que a veces las cosas pueden parecer imposibles a primera vista pero cuando colaboramos, todo es posible.

Brindar apoyo a los padres y madres es importante para los niños y niñas.



Stefano Buonamico: Animator for Webink



SESIÓN 9

Padres, madres y cuidadores en estado de angustia



Objetivo: Discutir y practicar cómo comunicarse con los padres, madres y cuidadores en estado de angustia.



Actividades: 9.1 Película animada 2. 9.2 Reacciones de los padres y madres y cuidadores ante la angustia. 9.3 Comunicación con los padres, madres y cuidadores..



Materiales requeridos: Película animada 2. Rotafolio y marcadores. Impreso 5, Días 1 y 2 “Consejo para los padres y madres”. Papel y bolígrafos.

ACTIVIDAD 9.1 Película animada 2



Objetivo: Estimular el aprendizaje y discusión sobre formas adecuadas de acercarse a los padres, madres y cuidadores en angustia y ofrecer sugerencias y orientaciones a los participantes sobre cómo comunicarse con los padres, madres y cuidadores en estado de angustia.



Materiales requeridos: Película animada 2. Rotafolio y marcadores. Papel y bolígrafos.



Nota para el facilitador: Antes de la capacitación, vea la corta película animada para familiarizarse con ella. Sólo dura 1 minuto. La película trata sobre una madre sentada con su bebé. Ambos parecen estar muy angustiados. Un miembro del personal de Save the Children ve a la madre, se le acerca y la orienta sobre un campamento de Save the Children donde el personal les puede brindar apoyo inmediato y estabilizarlos ofreciendo consuelo, escuchando y orientando a la madre para que pueda amamantar y cuidar a su bebé.

INSTRUCCIONES: Explique que los participantes van a explorar las técnicas de comunicación con los padres y madres en angustia.

Explique: “Ahora van a ver una corta película y luego discutirán la película en grupos. Cuando vean la película, presten atención al comportamiento de los distintos personajes de la película y cómo se comunican entre sí”.

Aliente a los participantes a tomar notas.

Muestre la segunda película animada 2.

Pida a los participantes que formen grupos y discutan lo que observaron en la película,

especialmente en lo que respecta al comportamiento y comunicación que se dio entre los personajes de la película.

Después de unos cinco a diez minutos, pida a los grupos que compartan sus observaciones en el pleno.

Escriba las observaciones en un rotafolio.

Al momento de compartir las observaciones, aliente a los participantes a discutir cualquier diferencia entre la comunicación en la película y el contexto local. Puede haber diferencias culturales.

Si los participantes no lo mencionan, recuérdelos sobre la escucha activa que aprendieron en la Sesión 8.

Mencione que el miembro del personal en la película representa un buen ejemplo del principio de OBSERVAR-ESCUCHAR-CONECTAR.

Explique: “Después de presentarse rápidamente, el miembro del personal se asegura que la madre no corre peligro. El miembro del personal verifica con la madre si se puede acercar y comunicar con el bebé de manera verbal y no verbal”.

Si hay tiempo, pida a un participante que haga una demostración.

Explique: “El miembro del personal está dando consuelo físico. Esto es esencial porque no es solo un acto físico: también muestra empatía y cariño”.

Recuerde a los participantes que el enfoque de Save the Children hacia a los padres y madres es uno de respeto. Explique: “Puede que no siempre estemos de acuerdo con los padres y madres pero siempre se les debe transmitir el mensaje de que los respetamos y que son las personas más importantes en la vida de sus hijos e hijas. Este enfoque tiene por objeto empoderar a los padres y madres. Cuando resulte oportuno se puede proporcionar asesoramiento para manejar las reacciones de estrés en los niños y niñas y las discusiones sobre disciplina positiva son a menudo relevantes.

Recuerden que ante una situación de gravedad, un padre, madre o cuidador también puede estar en crisis. No entablen discusiones prolongadas. Sean precisos y claros y dejen las discusiones largas para después. Una situación grave no es el momento para cambios profundos a largo plazo.

No obstante, debemos intervenir si un niño o niña está siendo perjudicado.

Recuerden que los padres, madres y cuidadores no son receptores pasivos de apoyo y se les debe ofrecer seguridad y orientación, lo que les puede ayudar a cuidar y comunicarse mejor con sus hijos e hijas.

También se debe proteger a los padres, madres y cuidadores, así como los niños y niñas, de los medios de comunicación que a veces pueden ser invasivos. Todo contacto con los medios debe ser coordinado por medio de las personas del equipo asignadas a esta tarea”.

Agradezca a los participantes y concluya la actividad.

ACTIVIDAD 9.2 Reacciones de los padres, madres y cuidadores ante la angustia



Objetivo: Estimular a los participantes a reflexionar sobre cómo los padres, madres y cuidadores angustiados se sienten y comportan y cómo ayudarles a enfrentar su situación de manera positiva.



Materiales requeridos: Rotafolio y marcadores. Impreso 5, Días 1 y 2.

INSTRUCCIONES: Solicite a un voluntario que escriba en un rotafolio las palabras clave que surgen en la siguiente con los participantes. Pueden escribir los siguientes títulos en tres rotafolios: “Comportamiento”, “Sentimientos” y “Cómo ayudar.” Esta es una manera para que los participantes puedan seguir la conversación, y evitar que repitan los mismos puntos. También sirve como herramienta para que pueda resumir los puntos clave de la discusión.



Jensen Walker/Getty Images for Save

Invite a los participantes a sentarse en un círculo grande. Pregúnteles que reflexionen sobre cómo reaccionan los padres, madres y cuidadores cuando están en estado de angustia.

Para estimular la discusión, pregunte:

- ¿Cómo pueden saber cuando los padres, madres y cuidadores están angustiados? ¿Qué tipos de comportamiento indicativos de que un adulto está afligido son comunes donde viven ustedes?
- ¿Qué tipos de sentimientos y reacciones creen ustedes que tienen los padres, madres y cuidadores en situaciones de crisis? Ahonde en las respuestas de los participantes para estimular una discusión profunda sobre este tema. Por ejemplo, si alguien dice, “Están asustado”, pregunte, “¿De qué están asustados?” o “Por qué creen que están asustados?”
- ¿Qué pueden hacer para ayudar a los padres, madres y cuidadores a enfrentar mejor las situaciones de crisis? ¿Cómo enfrentan las personas en su cultura las situaciones estresantes?

Si los participantes no lo mencionan, agregue que una de las formas más importantes de ayudar a los niños y niñas es ayudar a sus padres y madres o cuidadores para que puedan cuidar de sus hijos e hijas. Distribuya el Impreso 5, Días 1 y 2. Repase los consejos. Recuerde a los participantes que pueden haber otras cosas que puedan hacer para apoyar a los padres, madres y cuidadores que no están incluidas en esas listas pero que pueden ser apropiadas en su cultura

ACTIVIDAD 9.3 Comunicación con los padres, madres y cuidadores



Objetivo: Practicar las habilidades de comunicación con los padres, madres y cuidadores en estado de angustia.



Materiales requeridos: No se requieren materiales.

INSTRUCCIONES: Pida a los participantes que trabajen en pares con la persona sentado a su lado. Si existe un número impar de participantes, formen grupos de tres. Explique que durante los próximos 30 minutos, tomarán turnos para practicar sus habilidades de comunicación con un padre, madre o cuidador angustiado. Uno de ellos será el padre, madre o cuidador angustiado y el otro será el asistente. El padre, madre o cuidador angustiado puede decidir qué pasó con la familia y cómo está reaccionando. Sin embargo, la angustia que sienten debe estar relacionada de alguna manera con los niños y niñas.

Los participantes deben destinar unos minutos para darse retroalimentación entre ellos. La retroalimentación del padre o madre angustiado debe centrarse en si el apoyo le resultó útil. El asistente se debe centrar en cómo se sintió brindar apoyo.

Debe haber cierta distancia entre los grupos para que tengan algo de privacidad al practicar. Después de 30 minutos, pida a los participantes que regresen al círculo.

Dedique los 10 minutos restantes para escuchar las observaciones de los participantes sobre lo que aprendieron durante esta sesión de práctica.



Objetivo: Consolidar la capacitación de dos días sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.



Materiales requeridos: Rotafolios y marcadores para cada grupo. Copias para todos de las hojas de evaluación Apéndice 3, Día 3. Apéndice 3, Días 1 y 2, "Plantilla de certificado."

INSTRUCCIONES: Invite a los participantes a unirse a sus grupos.

Explique: "Hemos pasado la mayor parte del día explorando y practicando habilidades de comunicación que son muy importantes al momento de brindar apoyo emocional a los niños y niñas y sus padres y madres o cuidadores cuando están angustiados. Sin embargo, recuerden que brindar primeros auxilios psicológicos va más allá de consolar y brindar apoyo emocional a una persona.

También implica evaluar y atender las necesidades básicas, conectar a los niños y niñas y sus familias con otros que les puedan dar mayor asistencia y asegurar que los niños y niñas estén seguros y protegidos, entre otros.

Durante esta última actividad, tendrán la oportunidad de consolidar lo que han aprendido y compartir los puntos más importantes de aprendizaje".

Explique que cada grupo tiene que preparar un juego de rol que recoge lo que han aprendido los participantes sobre los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas. Aliente a los grupos a elegir a una persona como narrador o contador de cuentos que pueda ayudar a resaltar las lecciones más importantes aprendidas.

El juego de rol debe simular una situación de crisis que podría ocurrir en esta zona y debe demostrar el proceso de brindar primeros auxilios psicológicos a los niños y niñas.

Recuerde a los grupos que no existen "aciertos" o "errores" y que todos aprendemos distintas lecciones de la capacitación.

Sugiera que los participantes pasen los primeros 10 a 15 minutos hablando entre sí y repasando sus impresos y notas para resumir lo que han aprendido. Luego tendrán unos 15 minutos para ensayar su juego de rol y narración.

Después de 30 minutos, pida a los grupos que interpreten sus juegos de roles en el pleno. Aliente a los participantes observadores a hacer comentarios breves después de cada juego de rol.

Agradezca a los participantes y dígalos que es el momento para hacer una recapitulación y evaluación.

RECAPITULACIÓN y evaluación



Objetivo: Recapitular la capacitación de dos días sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas.



Materiales requeridos: Copias para todos los participantes de la hoja de evaluación (Apéndice 5, Día 3). Certificados de capacitación para todos.

 Nota para el facilitador: Prepare los certificados de capacitación certificados antes de la capacitación. En el Apéndice 3, Días 1 y 2 se adjunta una plantilla de certificado.

Agradezca a los participantes por su participación y explique que hemos llegado al final del programa de capacitación de dos días.

Pregunte a los participantes si tienen algunos comentarios o preguntas y contéstelas.

Conceda tiempo para la reflexión y retroalimentación.

Distribuya las hojas de evaluación y permita tiempo para que la llenen. Aliente a los participantes a que sean muy sinceros en la evaluación y explique que esto le ayudará a mejorar las futuras sesiones de capacitación.

Entregue los certificados con una breve ceremonia estrechando la mano – si es apropiado culturalmente – y agradeciendo y despidiéndose de cada participante.

Louise Dyring MbaadSave the Children





Sección C:

Programa de capacitación de un día
sobre manejo del estrés para el personal



Ya sea que usted participe como trabajador humanitario en el trabajo inmediato de asistencia, en los trabajos de asistencia a largo plazo o en cualquier otra crisis que afecte a los niños y niñas, deberá trabajar en condiciones difíciles y usted mismo puede verse afectado por el desastre o siniestro. Es de esperar que se conmueva y se vea afectado y agobiado al trabajar con los niños, niñas y cuidadores en situaciones de crisis. Asimismo, encontrarse con niños, niñas y cuidadores gravemente afectados le puede provocar ansiedad.

Es normal que el personal que trabaja en desastres o con niños y niñas o cuidadores afectados por la crisis experimente fuertes emociones y reacciones. Puede sentirse abrumado por los sentimientos de desesperación, rabia, ira o culpabilidad o un sentido de pérdida de control o de la calma. Es posible que se culpe a sí mismo por no poder satisfacer las necesidades y expectativas de los niños y niñas y otras personas.

En estas condiciones aumentará su nivel de estrés y puede estar en riesgo de mayor estrés o agotamiento.

Para evitar que estos sentimientos y reacciones afecten negativamente a su trabajo o que le lleven a descuidar su propia seguridad y necesidades sociales y físicas, es importante que reconozca la importancia del manejo del estrés en la labor humanitaria.

Por lo tanto, esta sesión de taller, *Día 3 del Manual de capacitación de Save the Children sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez*, se centra en el manejo del estrés para el personal.



Notas para el facilitador: Las dos sesiones después del almuerzo empiezan con un espacio de 15 minutos para aprender y practicar una actividad práctica o física de relajación o alivio del estrés. Es motivador para los participantes recibir la oportunidad de enseñar algo nuevo a sus pares. Al iniciar el día, durante la sesión de introducción, solicite dos voluntarios para que enseñen a sus compañeros una habilidad o actividad que ayude a reducir el estrés durante los dos espacios de 15 minutos. Deben demostrar la actividad y dar tiempo para que los participantes la practiquen.

Si los participantes no se sienten cómodos con esta actividad, puede elegir entre una selección pequeña de actividades descritas en el Impreso 8, Día 3. Familiarícese con estas técnicas antes de la capacitación para saber cuáles usará, de ser necesario.

Se incluye la Sesión 0 en caso de no incluirse el Día 3 como parte de la capacitación sobre Primeros auxilios psicológicos para niños y niñas impartida los Días 1 y 2. Se puede saltar la Sesión 0 si ya están inscritos los participantes y usted ya ha realizado los preparativos para toda la capacitación de tres días.

Este capítulo contiene el manual de capacitación y se refiere a la agenda del capítulo 2.1, así como el Impreso 1, Día 3.



SESIÓN 0

Bienvenida e inscripción



Objetivo: Crear un ambiente acogedor e inscribir a cada participante.



Nota para el facilitador: Asegúrese de:

- Llegar por lo menos 30 minutos antes de la hora programada para el inicio de la primera sesión.
- Organice el espacio para que los participantes se sientan en un círculo o semicírculo.
- Tenga agua para beber en el salón de capacitación.
- Coloque notas autoadhesivas, cuadernos y bolígrafos para cada participante en el salón junto con un rotafolio y marcadores.
- Entregue a cada participante una carpeta con el material del taller y una etiqueta para su nombre.
- Inscriba a cada participante a su llegada.
- Dé la bienvenida a cada uno.
- Verifique que funcione el equipo audiovisual para las diapositivas de PowerPoint



Hannah Reichardt/Save the Children

SESIÓN 1

Introducción: ¿Qué es el estrés?



Objetivo: Presente a los participantes el programa del taller.



Actividades: 1.1 Bienvenida e introducción. 1.2 ¿Qué es el estrés?



Materiales requeridos: Rotafolio y marcadores. Pedazos de papel o notas autoadhesivas. Diapositivas de PowerPoint 1 a 7. Una imagen de una balanza, una balanza de verdad o una balanza hecha por usted. Vean el Apéndice 1, Día 3, para las instrucciones. Impreso 4, Día 3 "Causas de estrés."



Nota para el facilitador: Este es el tercer día de un programa de capacitación de tres días sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas. El programa de hoy se centra en el manejo del estrés para el personal.

El programa de hoy igualmente puede utilizarse como una capacitación independiente para mejorar los conocimientos del personal sobre cómo controlar el estrés que enfrentan al prestar servicios humanitarios a las víctimas de desastres y a otros niños, niñas y cuidadores afectados por la crisis.

ACTIVIDAD 1.1 Bienvenida e introducción



Objetivo: Dar la bienvenida a los participantes al Día 3 (o a la capacitación si es una actividad independiente) e introducir el programa y los objetivos del taller del día. Explorar las causas de estrés en la vida laboral de los participantes.



Materiales requeridos: Rotafolio y marcadores. Diapositivas de PowerPoint 1 a 4.

INSTRUCCIONES: Dé la bienvenida a los participantes a este taller de un día sobre el manejo del estrés para el personal.

Divida a los participantes en grupos. Indique a los participantes que permanezcan en estos grupos para el resto del día.

Explique: "Ayudar a los niños, niñas y familias que han vivido experiencias muy difíciles

puede ser una experiencia personal muy gratificante. Sin embargo, también puede ser muy difícil. Es duro ver a las personas sufrir y llorar ante la pérdida de seres queridos o tener temor de lo que les puede pasar en el futuro.

En esta línea de trabajo, conocerán a niños, niñas y adultos que tendrán muchas emociones diferentes, entre estas tristeza, confusión, rabia, culpabilidad y miedo. Pueden tener que enfrentar el reto personal de trabajar largas jornadas con poco sueño, estar alejado por semanas de su familia y otros desafíos relacionados con el trabajo. Ustedes y sus propias familias también pueden verse afectados por la crisis a la que están respondiendo, lo que puede hacer que la ayuda que prestan sea más bien una experiencia personal y emocional.

Al mismo tiempo, cada uno de ustedes tendrá sus propios problemas y experiencias, los cuales no se pueden pasar por alto tan fácilmente. Es necesario reconocerlos y enfrentarlos. Es importante que se mantengan física y emocionalmente seguros en todo momento. Como profesionales y asistentes responsables, deben identificar y hablar con sus supervisores o gerentes sobre cualquier cosa que pueda comprometer su capacidad de realizar este trabajo de manera que sea seguro para usted y las personas que está procurando ayudar.

Si bien los gerentes y los líderes de equipo son responsables ante su organización de cumplir el deber de proteger al personal sobre el terreno y asegurar los recursos para las sesiones informativas posteriores, ustedes también son responsables de su propia salud y seguridad.

Sentir estrés por trabajar en emergencias es una ocurrencia muy normal pero si crece o continúa el estrés por mucho tiempo sin que se atienda, puede empezar a afectar su bienestar en forma negativa y esto afectará la calidad de la ayuda y atención que puedan prestar a las personas”.

 Muestre la diapositiva 3 y explique los objetivos de la capacitación.

 Muestre la diapositiva 4 y use las notas adicionales para el presentador en este punto para introducir el programa del día:
“Vamos a empezar el día hablando sobre lo que es el estrés y explorar distintos tipos de estrés.

Durante la sesión 2, hablaremos de distintos tipos de estrés y cómo identificar las primeras señales de estrés.

Vamos a hablar en la Sesión 3 sobre la participación insuficiente y la participación excesiva y cómo debemos participar de forma adecuada.

Después del almuerzo, exploraremos maneras de reducir el estrés de acuerdo a la agenda para la Sesión 4.

La quinta y última sesión del día está dedicada a practicar la autoayuda para reducir el estrés y técnicas de apoyo”.

Conceda tiempo para la reflexión y preguntas y contéstelas.

ACTIVIDAD 1.2 ¿Qué es el estrés?



Objetivo: Explorar lo que es el estrés y cómo reconocer las señales y síntomas de estrés.



Materiales requeridos: Diapositivas de PowerPoint 5 a 7. Una imagen de una balanza o una balanza que ha construido. Vean el Apéndice 1, Día 3, para las instrucciones. Impreso 4, Día 3 “Causas de estrés.” pedazos de papel o notas autoadhesivas.

INSTRUCCIONES: Entregue a cada participante un pequeño pedazo de papel o una nota autoadhesiva. Pídales que tomen unos minutos para pensar y escribir su definición del estrés.

Cuando terminen, pida a algunos de los participantes que compartan sus definiciones. No es necesario escuchar todas las respuestas. Las definiciones se presentarán en las diapositivas.

Agradezca a los participantes por compartir y muestre las diapositivas 5 a 7 utilizando las notas para el presentador:



Diapositiva 5: “Es difícil definir con precisión lo que es el estrés ya que puede variar de una persona a otra.

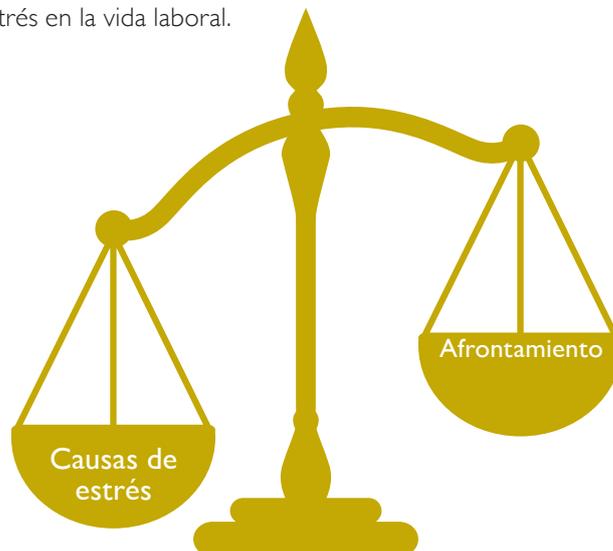
Algunas personas explican que es una reacción de la mente y el cuerpo ante una amenaza, reto o cambio en la vida de una persona. Un ejemplo de una amenaza es un vehículo que de repente acelera hacia usted. Un reto podría ser aprender nuevas destrezas en el trabajo. Un cambio podría ser empezar un nuevo trabajo o convertirse en padre.

Es importante comprender que el estrés en pequeñas dosis es bueno ya que nos motiva a concentrarnos, a ser activos y a reaccionar rápidamente para protegernos o a otros. La denominada respuesta de “pelear o huir” nos permite lanzarnos para evitar ser atropellados por el vehículo, centrarnos y concentrarnos al aprender nuevas competencias y generar la energía necesaria para abordar un nuevo trabajo o bebé”.

Pida a los participantes que se dirijan a la persona a su izquierda.

Explique: “Pasen unos minutos hablando de los factores de estrés en su vida laboral y luego identifiquen a los tres factores más comunes”.

Conceda tiempo para un debate de 10 minutos antes de pedirles a todos que regresen al pleno para compartir los factores de estrés en la vida laboral.





- 6 Diapositiva 6: “Algunas veces están presentes demasiados factores de estrés al mismo tiempo o el mismo tipo de estrés persiste por largo tiempo y no podemos hacer frente a la situación. Nos sentimos abrumados y no podemos estar a la altura de nuestras propias expectativas y las de otros. Las exigencias de la vida superan nuestros recursos y capacidades para hacer frente a nuestra situación y hace que nos sentamos desequilibrados”.

Puede ilustrar esto con una balanza de verdad o una hecha por usted. Si no hay una disponible, utilice la diapositiva 6: “Hoy nos vamos a centrar en el estrés negativo que nos hace sentir desequilibrados”.

- 7 Diapositiva 7: “El estrés nos puede afectar de manera física, emocional, social y espiritual y repercute en nuestro comportamiento y bienestar. En general, el estrés afecta nuestra capacidad de funcionamiento”.

Proporcione a los grupos rotafolios y marcadores y pídales que discutan cuáles son las señales y síntomas de estrés en los distintos dominios. Asigne sólo un dominio a cada grupo, salvo que hay menos de cinco grupos:

Grupo 1: Físico

Grupo 2: Emocional Grupo 3: Social

Grupo 4: Espiritual

Grupo 5: Comportamiento

Pida a los grupos que enumeren las señales y síntomas en el rotafolio para presentarlas en el pleno.

Dé unos 15 minutos para esta tarea. Si los grupos necesitan inspiración, puede compartir algunos de los ejemplos de síntomas típicos de estrés que aparecen en el siguiente cuadro. La lista fue desarrollada por la fundación Antares Foundation.

PHYSIQUEI ¹⁾	EMOTIONNEL	PSYCHOLOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas de sueño • Problemas estomacales como diarrea o náusea • Frecuencia cardíaca rápida • Sentirse muy cansado • Temblores musculares y tensión • Dolor de espalda y cuello por la tensión muscular • Dolores de cabeza • Incapacidad para relajarse y descansar 	<ul style="list-style-type: none"> • Altibajos emocionales: sentirse un momento contento y luego triste • Sentirse demasiado emocional • Irritarse fácilmente • Rabia • Depresión, tristeza • Ansiedad • No sentir ninguna emoción 	<ul style="list-style-type: none"> • Pobre concentración • Sentirse confundido • Pensamientos desorganizados • Olvidarse fácilmente • Dificultad para tomar decisiones • Sueños o pesadillas • Pensamientos intrusivos e involuntarios
SPIRITUEL		COMPORTEMENTAL
<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de vacío • Pérdida de sentido • Sentirse desalentado y sin esperanza • Cada vez más negativo sobre la vida • Dudas • Ira hacia Dios • Alienación y pérdida del sentido de conexión 		<ul style="list-style-type: none"> • Asunción de riesgos, por ejemplo, conducir imprudentemente • Comer de forma excesiva o insuficiente • Aumento en fumar • Sentirse sin energía • Hiperalerta • Arrebatos de verbales y agresión • Consumo de alcohol o drogas • Comportamiento compulsivo, es decir, tics nerviosos y deambulación • Retraimiento y aislamiento
<p>1) Antares Foundation. http://www.antaresfoundation.org</p>		

Pida a los grupos que compartan sus conclusiones en el pleno.

Después de cada presentación, pida a los participantes observadores si desean aportar algo a las listas.

Explique: "El estrés también afecta la comunicación y el comportamiento en grupos".

Pregunte: "¿Saben de qué maneras puede afectar el estrés el comportamiento en grupos?"

Conceda tiempo para la reflexión y ejemplos.

Si no están seguros de lo que usted está diciendo, ofrezca algunos ejemplos:

"Entre los efectos negativos del estrés están, por ejemplo, la formación de camarillas, chismes, quejas, actitudes negativas hacia el cambio o el comportamiento negativo entre los miembros del grupo".

"Los efectos positivos del estrés pueden incluir un sentimiento de solidaridad, un ambiente abierto con una comunicación franca y sin chismorreos a espaldas de la gente, respeto mutuo entre los colegas, distribución del trabajo y el uso de habilidades interpersonales para la resolución de conflictos y malos entendidos".

Explique: "Hemos explorado las señales y síntomas del estrés. Después de la pausa hablaremos de los diferentes tipos de estrés y las causas de estrés en sus vidas".

Su nivel de estrés puede aumentar al trabajar con los niños y niñas afectados.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink

SESIÓN 2

Tipos de estrés



Objetivo: Discutir los diferentes tipos de estrés: estrés básico, estrés acumulativo, agotamiento y estrés traumático.



Actividades: 2.1 Ejercicio con globo. 2.2 Tipos de estrés. 2.3 Lista de verificación: Señales de estrés.



Materiales requeridos: Rotafolio y marcadores. Como cuatro globos para cada grupo. Diapositivas de PowerPoint 8 a 19. Copias para todos del Impreso 3, Día 3 “Lista de verificación: Señales de estrés.” Copias para todos del Impreso 4, Día 3 “Causas de estrés.” Pedazos de papel y bolígrafos para cada participante. Impreso 5, Día 3 “Traumatización secundaria.”

ACTIVIDAD 2.1 Ejercicio con globo



Objetivo: Fomentar el espíritu de equipo mediante la colaboración en grupo y la persistencia individual. Una actividad físicamente vibrante que es divertida y difícil a la vez.



Materiales requeridos: Como cuatro globos para cada grupo.

INSTRUCCIONES: Pida a los participantes que permanezcan con sus grupos y que se pongan de pie. Entregue un globo a cada grupo y pídale que lo inflen.

Explique: “Su tarea es mantener el globo en el aire. No debe tocar el suelo”.

Pida a los grupos que empiecen. Después de aproximadamente 1 minuto, deles otro globo y díales que también lo tienen que mantener en el aire.

Continúe introduciendo un globo cada minuto hasta que cada grupo mantenga tres o cuatro globos flotando a la vez.

Termine la actividad y pida a los participantes que se sienten en semicírculo.

Pregunte: “¿Cómo refleja esta actividad los factores de estrés en su vida?”

Si nadie los menciona, puede resaltar dos puntos: “Aunque pueda haber sido divertido al principio cuando solo tenían que mantener un globo flotando, la tarea se fue haciendo gradualmente más difícil y arduo al introducir más globos.

Manejar demasiados globos a la vez puede haber sido abrumador y difícil de realizar. Es necesario equilibrar el número de globos de la misma manera que tiene que equilibrar su vida.

Finalmente, la única manera de mantener los globos flotando era ayudándose mutuamente. Esto es muy similar a la vida real: A veces necesitamos la ayuda de los demás para hacer frente a los retos de la vida”.



Save the Children

ACTIVIDAD 2.2 Tipos de estrés



Objetivo: Discutir los diferentes tipos de estrés y cómo nos afectan.



Materiales requeridos: Impreso 5, Día 3 “Traumatización secundaria.” Diapositivas 8 a 19.

INSTRUCCIONES: Muestre las diapositivas 8 to 19 utilizando las notas adicionales para el presentador:



Diapositiva 9: “Existen cuatro tipos principales de estrés: estrés básico, estrés acumulativo, agotamiento y estrés traumático.

La mayoría de las personas experimentan estrés básico ocasionalmente o incluso a diario. Este es el tipo de estrés, según se mencionó anteriormente, que nos puede motivar y beneficiar pero en exceso puede perturbar nuestro equilibrio, funcionamiento y bienestar.

Podemos tratar de superar el estrés básico por medio de ajustes físicos y psicológicos. Si tenemos éxito, desaparecerán los síntomas de estrés pero, en caso contrario, los síntomas de estrés permanecerán o aumentarán. Este es el tipo de estrés que puede perturbar su vida de manera perjudicial.

El estrés acumulativo es el tipo más común de estrés y ocurre cuando se acumula el estrés básico y ya no podemos superar el estrés por medio de ajustes físicos y psicológicos. Algunos ejemplos de estrés acumulativo son la exposición constante a niños y niñas en estado de angustia durante una respuesta de emergencia o un entorno de trabajo insalubre que no mejora”.



Diapositiva 10: “Los señales de estrés acumulativo típicamente se desarrollan lentamente como pueden ver en este gráfico”.



Diapositivas 11 a 13: “El agotamiento es un grave estado de agotamiento emocional y físico ocasionado por estrés excesivo y prolongando. Normalmente es de origen laboral al sentirse abrumado e incapaz de cumplir las exigencias. Puede empezar como falta de interés o de motivación pero con el tiempo puede afectar su productividad al mermar su energía y hacer que se sienta desesperanzado, impotente, negativo y resentido.

El agotamiento a la larga puede socavar su capacidad de mantener su trabajo, sus relaciones y su salud.

Al agotamiento a veces se le llama “depresión laboral” dado que los síntomas se asemejan a las de la depresión pero sólo ocurren en el entorno laboral. Cuando se experimentan los síntomas tanto en el trabajo como en el hogar, existe el riesgo de que la persona afectada esté sufriendo o desarrollando una depresión más generalizada.

El agotamiento asimismo puede ser confundido con síntomas de pesar o dolor. Si bien los síntomas pueden parecerse, las causas del agotamiento, depresión y pesar son distintas y por tanto deben ser tratados en forma distinta”.



Diapositivas 14 y 15: “El cuarto tipo de estrés es el estrés traumático, con dos subtipos: el estrés por incidente crítico y el estrés traumático secundario”.



Diapositiva 16: “El estrés por incidente crítico resulta de la exposición a un incidente crítico, como un desastre natural, un accidente o la violencia. Los incidentes críticos tienden a ser repentinos y perturbadores y, a menudo, amenazantes. El incidente va más allá de la experiencia normal y crea demandas abrumadoras que afectan el afrontamiento. Puede alterar tanto el sentido de estar en control como las percepciones fundamentales del entorno personal como algo seguro y predecible.

El estrés por incidente crítico puede empezar inmediatamente después de un incidente crítico o puede retrasarse. Puede empezar días, meses o hasta años después. Es importante recordar que las reacciones de estrés por incidente crítico son reacciones normales ante acontecimientos anormales”.



Diapositiva 17: “Estos síntomas son reacciones usuales y normales a situaciones o incidentes traumáticos:

- Ansiedad de que el incidente vuelva a ocurrir, de perder control o de la pérdida de seres queridos.
- Impotencia y sensación de estar abrumado por la situación o porque no puede ayudarse a sí mismo o a los demás.
- Indefensión porque nadie lo pudo proteger o a los demás o pudo cambiar la situación.
- Rabia contra los que causaron el incidente o situación, a la injusticia o porque le pasó a usted y no a otra persona.
- Culpabilidad por estar vivo y otros no lo están o porque no estuvo bien preparado para ayudar y advertir a los otros.
- Vergüenza por sentimientos interiores como indefensión y pesar o por su reacción a la situación.
- Dolor porque usted u otros están lastimados o porque otros han fallecido.
- Privación y sufrimiento por pérdidas materiales o morales.
- Desesperación alternando con esperanza por mejores tiempos.

Aunque estos síntomas son normales, necesitarán apoyo y atención profesional para recuperarse del incidente en caso de que los síntomas no disminuyen con el tiempo o parecen aumentar”.

Distribuya el Impreso 5, Día 3: Traumatización secundaria.



Diapositivas 18 y 19: “Algunos trabajadores de emergencia que han trabajado durante mucho tiempo con niños y niñas y padres y madres traumatizados también pueden desarrollar síntomas de traumatización.

La traumatización secundaria es un estado de agotamiento y disfunción – biológico, psicológico y social – como resultado de una exposición prolongada a personas traumatizadas”.

Permita que los participantes lean el impreso.

Pregunte: “¿Qué piensan acerca de lo escrito en el impreso?”

Conceda tiempo para la reflexión y unos 10 minutos de discusión.

ACTIVIDAD 2.3 Lista de verificación: Señales de estrés



Objetivo: Evaluar su propio nivel de estrés y reflexionar sobre el resultado.



Materiales requeridos: Copias para todos del Impreso 3, Día 3 “Lista de verificación: Señales de estrés.” Pedazos de papel y bolígrafos para todos los participantes. Rotafolio y marcadores



Nota para el facilitador: La “Lista de verificación: Señales de estrés” es una herramienta que los participantes pueden llevar a casa.

INSTRUCCIONES: Entregue a todos los participantes una copia de la “Lista de verificación:



Genia Naccache/Save the Children

ES IMPORTANTE EL APOYO DE LA ADMINISTRACIÓN

Un taller de capacitación sobre manejo del estrés para el personal siempre debe realizarse en estrecha colaboración con las respectivas administraciones de sus organizaciones.

Se debe priorizar con el apoyo de la administración lo que se debe dar seguimiento; por ejemplo, incluir el manejo del estrés como tema regular en las reuniones del personal.

La administración es también responsable de contar con procedimientos adecuados cuando el personal es afectado por el estrés.



Señales de estrés" y pídale que llenen la lista de verificación.

Dé a cada uno un pequeño pedazo de papel y pídale que escriban la puntuación que obtuvieron en la lista de verificación. No deben escribir su nombre en el papel. Recoja los papeles y escriba el número de personas que recibieron puntuaciones dentro de las distintas categorías: menos de 20; 20 a 35; 36 a 45.

Pregunta: "¿Qué piensan al leer los resultados?"

Explique: "Si algunos de ustedes obtuvieron una puntuación alta es probable que se sientan preocupados o confundidos. Sin embargo, es bueno y profesional ser honesto con uno mismo y a fin de no hacerse daño a sí mismo deben afrontar estas cuestiones. Por favor soliciten ayuda a sus superiores una vez concluya esta capacitación".



Objetivo: Crear conciencia sobre cómo participar de una manera apropiada.



Actividades: 3.1 Participación insuficiente y participación excesiva



Materiales requeridos: Rotafolio y marcadores. Diapositivas 20 a 22.

INSTRUCCIONES: Muestre las diapositivas 20 a 22 y explique: “La forma en que usted interviene en la situación de un niño o niña afligido desempeña un papel importante en el manejo del estrés y el agotamiento. Hay maneras ideales de intervenir y por otro lado hay dos maneras conflictivas de intervenir que pueden afectar adversamente su capacidad para manejar el estrés y evitar el agotamiento. Se les denomina participación excesiva y participación insuficiente.

Es importante ser consciente de los dos tipos de intervención, ya que seguir trabajando de esta manera puede conducir al agotamiento y tener repercusiones negativas sobre su bienestar y capacidad para proporcionar atención a las personas”.



Muestre la diapositiva 22:

Explique: “En la parte izquierda de la diapositiva se describen comportamientos típicos de las personas con participación excesiva:

- Actitud de salvador: Como asistente usted puede aspirar a ser un “salvador” de niños y niñas traumatizados y sus familias. Fracasar en este sentido puede ocasionar una grave desilusión y falta de confianza en sus propias habilidades y capacidad.
- Hacerlo todo uno mismo: Como asistente usted considera que nadie es tan bueno, ni profesional ni comprometido como usted. También puede pensar que los niños y niñas sólo confían en usted.
- Solucionar todo: Lleva al extremo su responsabilidad con el niño o niña y no permite que el niño ni sus padres colaboren en ninguna tarea. Puede dedicar las tardes y noches en sus esfuerzos para solucionar todo.
- Responsabilidad exagerada con los sentimientos del niño o niña: Siente que el dolor del niño es su culpa o que sus sentimientos de ira fueron provocados porque usted no está haciendo bien su trabajo. Los límites entre sus propios sentimientos y los del niño pueden volverse borrosos. Si el niño se siente triste, usted también se siente triste. Si el niño está enojado usted también se enoja. Esto es muy agobiante emocionalmente.
- Preocupación exagerada por los problemas de las personas: Una preocupación exagerada por los problemas de las personas puede cambiar la forma en que usted percibe el mundo: lo ve como un lugar inseguro y ya no como un lugar esencialmente seguro. Las personas traumatizadas son percibidas como víctimas en vez de sobrevivientes y usted se centra en los problemas en lugar de los recursos. El riesgo de agotamiento es alto.

Los comportamientos típicos de las personas con participación insuficiente se describen en la parte derecha de la diapositiva:

- Cinismo: El cinismo es una actitud que resulta de la falta de preocupación por el niño o niña angustiado y su familia. Probablemente siente que el niño y la familia pueden recuperarse por sí solos y que realmente no existe razón alguna para ayudarlos. También puede sospechar que el niño y la familia están fingiendo y exagerando sus problemas. El cinismo conlleva un elemento de hostilidad.
- Menor contacto: Una consecuencia natural del cinismo es reducir el contacto con el niño y la familia. No le brinda apoyo al niño aunque es parte de su trabajo. Puede ser que



usted no quiera abordar las barreras culturales y religiosas que le impiden prestar apoyo a, por ejemplo, mujeres violadas.

- Ninguna responsabilidad por las reacciones de los niños y niñas y sus padres y madres: El miembro cínico del personal igualmente puede ignorar sus responsabilidades, evitar apoyar al niño y la familia y hacer caso omiso de sus reacciones.
- Falta de empatía: Cuando se resiste a ayudar al niño, también se resiste a comprender al niño o niña y su familia y se abstiene de explorar su situación y sus reacciones.
- Culpar: Al culpar al niño y su familia y aducir que fueron responsables de sus dificultades, usted evita tener que intervenir.
- Cambiar el tema: Cuando un niño o niña o la familia habla de sus dificultades, usted puede cambiar el tema y hablar de otra cosa.

En la sección central de la diapositiva se describe la actitud ideal:

- Un equilibrio de participación y una actitud ideal puede resultar en los siguientes comportamientos:
- Participar en calidad de asistente y mantener la capacidad de registrar los hechos: Por un lado participa como asistente. Quiere saber más acerca del niño o niña, sus antecedentes y angustia. Por otro lado, mantiene la capacidad de registrar los hechos. Hace cuanto pueda por mantener la objetividad. Guarda una distancia profesional y está muy consciente de que un día ya no estará ayudando al niño. Usted no es parte de la familia, sólo la apoya y no está disponible las 24 horas del día. Identifica lo que puede hacer de manera realista por la familia y conoce sus limitaciones. Potencia al niño y la familia para hacer frente a su situación y para que los padres y madres asuman sus funciones parentales.
- Empatía y distancia profesional: Por un lado usted emplea sus habilidades empáticas para comprender los antecedentes de las emociones, pensamientos y situación del niño. Por el otro, guarda una distancia profesional. No confunda los sentimientos y pensamientos de los niños y niñas con los suyos.
- Equilibrar su participación: Aunque se siente responsable de ayudar al niño o niña y la familia conforme a sus conocimientos profesionales y su misión, también se abstiene de rebasar sus límites y conoce sus limitaciones.
- Contar con una estrategia para su trabajo con el niño o niña: Desarrolla una comprensión integral de los problemas y elabora una estrategia respecto a lo que se tiene que hacer. Usted no forma parte del problema. Está ayudando al niño y la familia. Usted es un profesional. Sea consciente de sus límites y limitaciones.
- Proteger su vida personal: Cuando está fuera de servicio, participe en actividades distintas de las de su vida profesional; por ejemplo, promover el bienestar de su propia

familia y actividades recreativas”.

SESIÓN 4

Maneras de reducir el estrés



Objetivo: Explorar maneras de reducir el estrés.



Actividades: 4.1 Actividad de reducción de estrés. 4.2 Maneras de reducir el estrés.



Materiales requeridos: Rotafolios y marcadores. Papel y bolígrafos para todos. Diapositivas 23 to 25. Impreso 6, Día 3 “Ejemplos de estrategias para reducir el estrés.” Impreso 7, Día 3 “Mis formas de afrontamiento.” Impreso 8, Día 3 “Ejemplos de actividad de reducción del estrés.”

ACTIVIDAD 4.1 Actividad de reducción del estrés



Objetivo: Aprender habilidades físicas, psicológicas y sociales que ayudan a reducir el estrés.



Materiales requeridos: Copias para todos del Impreso 8, Día 3 “Ejemplos de actividades de reducción de estrés.”

INSTRUCCIONES: Presente una de las habilidades de manejo del estrés incluidos en el Impreso 6, Día 3. Pregunte si hay un voluntario que desee facilitar el ejercicio. De lo contrario, haga usted la presentación.

Dedique unos 15 minutos para realizar el ejercicio.

Si un voluntario dirigió la actividad, dele las gracias y dé unos minutos a los participantes para tomar apuntes sobre las habilidades que aprendieron.

ACTIVIDAD 4.2 Maneras de reducir el estrés



Objetivo: Aprender maneras de reducir el estrés.



Materiales requeridos: Rotafolios y marcadores. Diapositivas 23 a 25. Impreso 7, Día 3 “Mis formas de afrontamiento (“coping”).”



Nota para el facilitador: Los participantes trabajarán en grupos. Identificarán distintas estrategias para reducir el estrés. Una lista de ejemplos de estrategias se incluye en el Impreso 6, Día 3. Puede utilizar estos ejemplos para contribuir a las listas de los grupos después de que presenten sus aportaciones.

INSTRUCCIONES: Resuma: “Esta mañana examinamos lo que es el estrés, los diferentes tipos de estrés y las causas de estrés personales y laborales. Esta tarde vamos a explorar distintas maneras de reducir el estrés. En otras palabras, nuestros recursos de afrontamiento en el lado derecho de la balanza”. “

Señale ya sea a una balanza real o la que aparece en la diapositiva 24.

Pida a los participantes que intercambien opiniones en el pleno: “¿Cómo podemos reducir el estrés?” Escriba las respuestas en un rotafolio.

Luego de que todos hayan intervenido, pida a los participantes que consideren las respuestas en el rotafolio. Pregunte a los participantes qué es lo que les parece lo más sorprendente..

Explique: “Hay muchas cosas distintas que pueden hacer para reducir el estrés y evitar que se convierta en una parte negativa de su vida. Han dados ejemplos físicos, personales o psicológicos y también relacionados con el trabajo”.



Muestre la diapositiva 25 y pida a los participantes que se integren a sus grupos y escriban en una lista en un rotafolio los distintos métodos de afrontamiento o habilidades de reducción de estrés que conocen. Se deben agrupar las habilidades en dominios. Cada grupo se centra en un dominio:

- Psicológico/emocional/personal
- Físico
- Social
- Relacionado con el trabajo
- Supervisor/apoyo del líder del equipo/apoyo de la administración

Permita unos 10 minutos para que los grupos elaboren las listas.

Pida a los participantes que regresen al pleno. Cada grupo debe presentar su lista. Aliente a los demás participantes añadir otros puntos.

Revise la lista en el Impreso 6, Día 3 para verificar si se quedó algo por fuera.

Proporcione a cada participante una copia del Impreso 7, Día 3 "Mis formas de afrontamiento." Pida a los participantes que escriban sus propias formas de afrontamiento en el impreso.

Cuando terminen, pregúnteles si están satisfechos con estas formas de afrontamiento. Si no lo están, ¿qué les gustaría cambiar o seguir desarrollando?

No tienen que compartir esto en el pleno. Es sólo para su reflexión personal.

Conozca sus límites para evitar el agotamiento. Busque apoyo de otras personas.



SESIÓN 5

Práctica



Objetivo: Practicar el manejo del estrés y el apoyo entre pares.



Actividades: 5.1 Actividad de reducción del estrés. 5.2 Escucha activa y orientación.



Materiales requeridos: Diapositivas 26 a 30. Copias para todos del Impreso 8, Día 3: "Ejemplos de actividad de reducción del estrés."

ACTIVIDAD 5.1 Actividad de reducción del estrés



Objetivo: Aprender habilidades físicas, psicológicas y social que ayudan a reducir el estrés.



Materiales requeridos: Copias para todos del Impreso 8, Día 3: "Ejemplos de actividad de reducción del estrés."

Presente una de las actividades de reducción del estrés incluidos en el Impreso 8, Día 3. Pregunte si hay un voluntario que desee facilitar el ejercicio. Si no hay, haga usted la presentación.

Dedique unos 15 minutos para realizar el ejercicio.

Si un voluntario dirigió la actividad, dele las gracias y dé unos minutos a los participantes para tomar apuntes sobre las habilidades que aprendieron.

ACTIVIDAD 5.2 Escucha activa y orientación



Objetivo: Practicar el apoyo entre pares.



Materiales requeridos: Diapositivas 26 a 29.

INSTRUCCIONES: Explique: "Como aprendimos en la sesión anterior, hay muchas maneras distintas de ayudar a reducir el estrés y mejorar los recursos que necesitamos para lidiar con el estrés. Algo muy importante que pueden hacer es participar en el apoyo entre com-

pañeros, donde pueden compartir dificultades relacionadas con el trabajo con un colega en el que confían y con el que se sienten cómodo, con el fin de discutir e identificar maneras de cambiar la situación para reducir los factores de estrés.

Esto es lo que van a practicar durante esta última sesión del día. Se puede hacer en grupos de más personas pero hoy lo vamos a practicar en grupos de dos. Si no tienen un verdadero problema para discutir, inventen uno. El objetivo de la actividad es practicar habilidades de escucha activa y orientación”.

27 Muestre la Diapositiva 27 y explique: “La escucha activa es cuando prestan plena atención y demuestran que están escuchando. Alienta a la persona a hablar y responder sin juzgar. “

28 Diapositiva 28: “Orientación consiste en utilizar sus conocimientos, habilidades y experiencias para ayudar a otras personas. Un buen mentor es positivo, motivador y potenciador. Tengan presente que ayudar a alguien a encontrar la forma de avanzar no se trata de resolverle el problema, sino más bien ofrecerle apoyo para que encuentre sus propias soluciones”.

29 Explique: “Reúnase con su compañero o grupo y encuentre un espacio donde los demás no lo distraigan. Uno de ustedes es el portador de problemas y el otro es el mentor y el que escucha.

Tienen 30 minutos para esta actividad, por lo que deben cambiar los roles después de 15 minutos para que ambos tengan igual tiempo para practicar sus habilidades de escucha activa y orientación.

Durante los primeros 5 minutos, el portador de problemas comparte sus problemas.

Los siguientes 5 minutos son para que el oyente haga preguntas de aclaración y reflexione sobre lo que está escuchando.

Los últimos 5 minutos son para una discusión de dos vías sobre posibles estrategias para abordar el problema”.

Después de 30 minutos, cuando todos los participantes han practicado los dos roles, pida a los integrantes de cada grupo que hablen por unos minutos entre sí sobre esta experiencia y que intercambien observaciones constructivas sobre sus habilidades de escucha activa y orientación.

30 Diapositiva 30: “Recuerden que todas las personas experimentan estrés en la vida. Trabajar con niños, niñas y familias que han vivido incidentes traumáticos o que tienen otras clases de dificultades a menudo puede ser muy abrumador y estresante. Cuando sienten que el estrés va en aumento y les está afectando en forma negativa, recuerden:

- Sus reacciones son normales.
- No sea duro consigo mismo.
- Hable con alguien en el que confía.
- No trate de esconder los sentimientos.
- No se automedique.
- Continúe trabajando en tareas rutinarias.
- Si crece el estrés e interfiere con su bienestar y funcionamiento, busque ayuda profesional e informe a sus superiores”.

Conceda tiempo para la reflexión y preguntas y contéstelas.

Cierre y evaluación



Objetivo: Recapitular la capacitación de un día sobre manejo del estrés para el personal.



Materiales requeridos: Copias para todos los participantes del Apéndice 3, Día 3, "Hoja de evaluación." Certificados de capacitación para todos.



Nota para el facilitador: Prepare los certificados de capacitación antes de impartir la capacitación. En el Apéndice 4, Día 3 se adjunta una plantilla del certificado.

Agradezca a los participantes por su participación y dígales que han llegado al final de la capacitación.

Pregunte a los participantes si tienen algunos comentarios o preguntas y contéstelas.

Pregunte también si han aprendido algunas nuevas estrategias que piensan poner en práctica para prevenir el estrés.

Conceda tiempo para reflexión y retroalimentación.

Mencione la importancia de un sentido de humor y verifique que todos se sienten bien. Si alguien no se siente bien, explique que está bienvenido a compartir sus preocupaciones con usted una vez se marchen los demás participantes. Aliente a los participantes a compartir sus conocimientos nuevos con sus amigos y familias.

Distribuya las hojas de evaluación y dé tiempo para que los participantes la llenen. Aliéntelos a ser muy sinceros y explique que esto le ayudará a mejorar las capacitaciones futuras.

Entregue los certificados con una breve ceremonia estrechando la mano – si es apropiado culturalmente – agradeciendo y despidiéndose de cada participante.

Glenna Gordon





Apéndices e Impresos



APÉNDICE I, Días 1 y 2



Anne-Sofie Helms/Save the Children

Preparación

Formulario de inscripción

Por favor escriba en letras de imprenta mayúsculas

Su nombre			
Su apellido			
Su número de teléfono principal:			
	<i>Código de país</i>	<i>Código de ciudad/área</i>	<i>Número</i>
Su dirección de correo electrónico principal			
Su dirección postal		
Ciudad y país donde trabaja (ciudad) (país)		
Su cargo actual en Save the Children			
Dominio del idioma			
Su lengua materna			
Quelle est votre langue maternelle	Fluently	Intermediate	Basic
¿Otros idiomas?	Niveau élevé	Niveau intermédiaire	Niveau élémentaire

APÉNDICE I, Días 1 y 2

¿Cuál es la naturaleza de su trabajo actual?

Veuillez cocher la case correspondante	
Actualmente trabajo directamente con, por ejemplo, maestros, facilitadores de espacios acogedores para los niños y niñas u otras personas que proporcionan cuidados a los niños.	<input type="checkbox"/>
Actualmente trabajo directamente con niños y niñas.	<input type="checkbox"/>
Actualmente trabajo directamente con padres, madres y cuidadores.	<input type="checkbox"/>
Actualmente trabajo como gerente/asesor/coordinador de protección de la niñez.	<input type="checkbox"/>
Actualmente trabajo en otro sector (salud, educación etc.) como gerente/asesor/coordinador.	<input type="checkbox"/>
Actualmente soy miembro de la lista de personal idóneo (Global Roster) de Save the Children.	<input type="checkbox"/>

How many years have you spent on child protection work/Psychosocial Support (PSS) work during your career?

Veuillez cocher la case correspondante	
Más de 10 años	<input type="checkbox"/>
5 a 10 años	<input type="checkbox"/>
2 à 5 ans	<input type="checkbox"/>
2 a 5 años	<input type="checkbox"/>
6 meses a 1 año	<input type="checkbox"/>
Menos de 6 meses	<input type="checkbox"/>

Durante su carrera profesional, ¿cuántos años ha trabajado en el área de protección de la niñez / apoyo psicosocial (APS)?

Cochez une case	
Más de 10 años	<input type="checkbox"/>
5 a 10 años	<input type="checkbox"/>
2 a 5 años	<input type="checkbox"/>
6 meses a 1 año	<input type="checkbox"/>
Menos de 6 meses	<input type="checkbox"/>
Nunca he trabajado directamente en el área de protección de la niñez o apoyo psicosocial (APS)	<input type="checkbox"/>

Durante su carrera profesional, ¿cuántos años ha trabajado directamente con niños y niñas y padres y madres o cuidadores?

Cochez une case	
Más de 10 años	<input type="checkbox"/>
5 a 10 años	<input type="checkbox"/>
2 a 5 años	<input type="checkbox"/>
6 meses a 1 año	<input type="checkbox"/>
Menos de 6 meses	<input type="checkbox"/>
Nunca he trabajado directamente con niños y niñas y padres y madres o cuidadores.	<input type="checkbox"/>

Describe su trabajo actual en el sector de protección de la niñez/apoyo psicosocial/otros sectores:

Describe sus experiencias previas trabajando directamente en el sector de protección de la niñez/apoyo psicosocial/otros sectores:

APÉNDICE I, Días 1 y 2

Marque la casilla de la afirmación que mejor se aplique a usted:

Tengo un título universitario en trabajo social/psicología/desarrollo infantil/o similar (especifique).	<input type="checkbox"/>
He asistido a más de un curso universitario sobre psicología infantil/trabajo social pero no poseo un título en este ámbito.	<input type="checkbox"/>
He asistido a un curso universitario sobre trabajo social/psicología/desarrollo infantil.	<input type="checkbox"/>
No he asistido a ningún curso universitario sobre trabajo social/psicología/desarrollo infantil.	<input type="checkbox"/>
He asistido a cursos de capacitación sobre trabajo social/psicología/desarrollo infantil por mi trabajo y desarrollo profesional.	<input type="checkbox"/>
No he asistido a ningún curso o capacitación sobre trabajo social/psicología/desarrollo infantil.	<input type="checkbox"/>

Marque las casillas correspondientes

Respaldo firmemente la idea de ofrecer primeros auxilios psicológicos para niños y niñas en el período inmediatamente posterior de una emergencia.	<input type="checkbox"/>
Respaldo firmemente la idea de establecer un grupo de personal capacitado de protección de la niñez de Save the Children que puede impartir capacitación en diversos entornos y que dedique tiempo para participar en estas sesiones de capacitación en nuestra región.	<input type="checkbox"/>
De ser necesario, puedo ayudar con la traducción del manual de primeros auxilios psicológicos.	<input type="checkbox"/>

Marque la casilla de la afirmación que mejor se aplique a usted:

Una vez concluida mi capacitación en primeros auxilios psicológicos, podré viajar cada dos a cuatro meses para prestar primeros auxilios psicológicos como parte de mi trabajo en los países de mi región.	<input type="checkbox"/>
Una vez concluida mi capacitación en primeros auxilios psicológicos, podré viajar dos o tres veces al año para prestar primeros auxilios psicológicos como parte de mi trabajo en los países de mi región.	<input type="checkbox"/>
Una vez concluida mi capacitación en primeros auxilios psicológicos, podré viajar una vez al año para prestar primeros auxilios psicológicos como parte de mi trabajo en los países de mi región.	<input type="checkbox"/>
No puedo viajar en mi trabajo.	<input type="checkbox"/>

APÉNDICE I, Días I y



CERTIFICADO DE

Aprobación y Apoyo del Director de País/Supervisor

“Apruebo la participación del solicitante en esta
capacitación y apoyaré el trabajo de

(Nombre del solicitante)

para prestar primeros auxilios psicológicos como parte de su
trabajo”.

Nombre del Director de País/Supervisor (apellido de último):

Prénom et nom du Directeur pays/Superviseur:

Por favor escriba en letras de imprenta mayúsculas

Firma del Director de País/Supervisor

Fecha:

Mes/Día/Año



Save the Children



APÉNDICE 2, Días 1 y 2

Día 1

Sesión 1:

- Diapositivas de PowerPoint 1 a 9
- Cuestionario pre-capacitación (formulario de inscripción)
- Rotafolio y marcadores
- Copias para todos del Impreso 1, Días 1 y 2, Programa de la capacitación, Impreso 3, Días 1 y 2
- “Política de protección de Save the Children”
- Pequeña carpeta para cada participante

Actividad de animación:

- Botella vacía
- Bolígrafo o palito del tamaño y forma de un bolígrafo
- Cordel o hilo

Sesión 2:

- Diapositivas de PowerPoint 10 a 18
- Bolígrafos y papel

Sesión 3:

- Diapositivas de PowerPoint 19 a 41
- Rotafolio y marcador
- Bolígrafos y papel

Sesión 4:

- Diapositivas de PowerPoint 42 a 55
- Impreso 4, Días 1 y 2 “Lista de recursos locales”

Sesión 5:

- Diapositivas de PowerPoint 56 a 65
- Bolígrafos y papel
- Película animada 1

Sesión 6:

- Bolígrafos y papel
- Pelota Día 2
-

Sesión 7:

- Diapositivas de PowerPoint 66 a 68
- Pedazo pequeño de papel para cada participante con un estado de ánimos escrito o dibujado como: feliz, triste, bravo, preocupado, nervioso
- Bolígrafos y papel
- Rotafolios y marcadores

Sesión 8:

- Diapositivas de PowerPoint 69 a 79
- Rotafolio y marcadores
- Bolígrafos y papel
- Títeres, juguetes blandos o bufanda con una carita sonriente dibujada en ellos
- Actividad de animación
- Una o dos sábanas o mantas grandes

Sesión 9:

- Película animada 2
- Rotafolio y marcadores
- Bolígrafos y papel
- Copias para todos del Impreso 5, Días 1 y 2
- “Consejos para los padres y madres”

Sesión 10:

- Rotafolios y marcadores
- Copias para todos de las hojas de evaluación Apéndice 3, Día 3
- Apéndice 3, Días 1 y 2, “Plantilla de certificado”

APÉNDICE 3, Días 1 y 2



CERTIFICADO

otorgado a

(Nombre del Receptor)

Por la culminación exitosa de la

Capacitación sobre Primeros Auxilios Psicológicos para Niños y Niñas

(Fecha y lugar de la capacitación)

Auspiciada por Save the Children en

(País)

(Nombres, cargos y organización de los facilitadores)

(Nombre del Firmante)

(Cargo del Firmante)



Save the Children



APÉNDICE I, DÍA 3

Cómo construir una balanza

Sea creativo y utilice materiales disponibles. De ser posible, construya una balanza que sea inclinable, de modo que pueda tirar del lado izquierdo hacia abajo mientras ilustra el peso del estrés y del lado derecho cuando explica cómo las estrategias de afrontamiento ayudan a una persona a lidiar con el estrés.

La balanza en la imagen requiere:

- Dos cajas de cartón
- Una pantalla de proyector
- Cinta adhesiva para fijar las cajas a la pantalla de proyector.
- Un marcador para escribir "Causas" en la caja izquierda y "Afrontamiento" en la caja derecha.
- Papel o notas autoadhesivas para escribir las causas de estrés y maneras de reducir el estrés.



APÉNDICE 2, DÍA 3

Sesión 1:

- Diapositivas de PowerPoint 1 a 7.
- Rotafolio y marcadores
- Pedazos de papel o notas autoadhesivas.
- Una imagen de una balanza, una balanza de verdad o una balanza construida por usted. Véase el Apéndice 1, Día 3 para las instrucciones.
- Impreso 4, Día 3 “Causas de estrés”
- Pequeña carpeta para cada participante

Sesión 2:

- Diapositivas de PowerPoint 8 a 19
- Rotafolio y marcadores
- Cuatro globos para cada grupo
- Copias para todos del Impreso 3, Día 3 “Lista de verificación: Señales de estrés”
- Copias para todos del Impreso 4, Día 3 “Causas de estrés”
- Copias para todos del Impreso 5, Día 3 “Traumatización secundaria”
- Pedazos de papel y bolígrafos para cada participante

Sesión 3:

- Diapositivas de PowerPoint 20 a 22
- Rotafolio y marcadores

Sesión 4:

- Diapositivas de PowerPoint 23 a 25
- Rotafolios y marcadores
- Copias para todos del Impreso 6, Día 3 “Ejemplos de estrategias para reducir el estrés”
- Copias para todos del Impreso 7, Día 3 “Mis formas de afrontamiento”
- Copias para todos del Impreso 8, Día 3 “Ejemplos de actividad de reducción del estrés”
- Papel y bolígrafos para todos los participantes

Sesión 5:

- Diapositivas de PowerPoint 26 a 30
- Copias para todos del Impreso 8, Día 3: “Ejemplos de actividad de reducción del estrés”.

Cierre y evaluación:

- Copias para todos los participantes del Apéndice 3, Día 3, “Hoja de evaluación”.
Apéndice 4, Día 3: “Certificados de capacitación para todos”

APÉNDICE 3, DÍA 3

Hojas de evaluación

Por favor llene este formulario de evaluación. Esto nos ayudará a mejorar la capacitación en el futuro.

La escala de 1 a 5 indica:

- 5.** Excelente
- 4.** Muy bueno
- 3.** Bueno
- 2.** Regular
- 1.** Deficiente
- NA** No aplica

TEMA	PUNTUACIÓN Y comentarios
Concepto y teoría	<p>Le concept et la partie théorique de la formation se rapportaient-ils à votre travail ? Veuillez encercler votre réponse.</p> <p style="text-align: center;">5 4 3 2 1 NA</p> <p>Commentaires:</p>
SCORE AND comments	
Ejemplos y casos	<p>¿Fueron pertinentes al contexto de su trabajo los ejemplos y casos? Encierre en un círculo su respuesta.</p> <p style="text-align: center;">5 4 3 2 1 NA</p> <p>Comentarios:</p>
SCORE AND comments	
Films d'animation et présentations	<p>¿Fueron pertinentes al contexto de su trabajo las películas animadas (sólo para los participantes de la capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para niños y niñas) y las presentaciones con diapositivas de PowerPoint? Encierre en un círculo su respuesta.</p> <p style="text-align: center;">5 4 3 2 1 NA</p> <p>Comentarios:</p>

PUNTUACIÓN Y comentarios

Participación

¿Cuán activo fue usted como participante? Encierre en un círculo su respuesta.

5 4 3 2 1 NA

Comentarios:

PUNTUACIÓN Y comentarios

**Relaciones con los
compañeros**

¿Fueron pertinentes al contexto de su trabajo los ejemplos y casos? Encierre en un círculo su respuesta.

5 4 3 2 1 NA

Comentarios:

SCORE AND comments

Animation

Que pensez-vous de l'animation de la formation ? Veuillez encercler votre réponse.

5 4 3 2 1 NA

Commentaires:

SCORE AND comments

Logística

¿Cómo fue la facilitación de la capacitación? Encierre en un círculo su respuesta.

5 4 3 2 1 NA

Commentaires:

Comentarios o sugerencias adicionales:

APÉNDICE 4, DÍA 3



CERTIFICADO

otorgado a

(Nom du récipiendaire)

Pour avoir participé avec succès à la formation sur la
Gestion du Stress pour le personnel

(Date, Lieu de la formation)

Organisée par Save the Children au

(pays)

(noms, fonctions et organisations des animateurs)

(Nom du signataire)

(Fonction du signataire)



Save the Children





IMPRESO I, Días 1 y 2



Luca Kieve-Ruud/Save the Children

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN:

Primeros auxilios psicológicos para niños y niñas

DÍA I

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN: Primeros auxilios psicológicos centrados en los niños y niñas

8:30 – 9:00	Sesión 0: Preparación	Bienvenida e inscripción
9:00 – 10:30	Sesión 1: Introducción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida e introducción 2. Introducción al programa del día 3. Objetivos 4. Expectativas mutuas 5. Presentación sobre Save the Children (opcional)
10:30 – 10:50	Café	
10:50 – 11:00	Actividad de animación	
11:00 – 11:15	Sesión 2: ¿Qué son los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción a los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas
11:15 – 13:00	Sesión 3: Reacciones de los niños y niñas ante una crisis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejemplo de caso: Incendio en una escuela 2. Reacciones de los niños y niñas ante acontecimientos estresantes
13:00 – 14:00	Almuerzo	
14:00 – 15:00	Sesión 4: Identificación de niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos y principios de acción en los primeros auxilios psicológicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificación de niños y niñas que necesitan primeros auxilios psicológicos 2. Principios de acción en los primeros auxilios psicológicos
15:00 – 16:00	Sesión 5: Contacto inicial con los niños y niñas afectados	<ol style="list-style-type: none"> 1. Película animada I 2. Contacto inicial con los niños y niñas afectados
16:00 – 16:30	Café	
16:30 – 17:45	Sesión 6: Juegos de roles	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos de roles
17:45 – 18:00	Cierre	

IMPRESO I, Días 1 y 2

DÍA 2

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN: Primeros auxilios psicológicos centrados en los niños y niñas

8:30 – 10:30	Sesión 7: Comunicación con los niños y niñas	<ol style="list-style-type: none">1. Saludos según el estado de ánimo2. Introducción al Día 23. Resumen del día 14. Comunicación con los niños y niñas 15. Comunicación con los niños y niñas 2
10:30 – 10:50	Café	
10:50 – 11:00	Actividad de animación	
11:00 – 13:00	Sesión 8: Sesión 8: Niños y niñas en estado de angustia	<ol style="list-style-type: none">1. Normalización y generalización2. Sugerencias adicionales para la comunicación con los niños y niñas en estado de angustia3. Práctica de comunicación con los niños y niñas
13:00 – 14:00	Almuerzo	
14:00 – 14:15	Actividad de animación	
14:15 – 15:45	Sesión 9: Padres, madres y cuidadores en estado de angustia	<ol style="list-style-type: none">1. Película animada 22. Reacciones de los padres, madres y cuidadores3. Comunicación con los padres, madres y cuidadores
15:45 – 16:00	Café	
16:00 – 17:15	Sesión 10: Práctica	<ol style="list-style-type: none">1. Práctica de primeros auxilios psicológicos
17:15 – 17:30	Cierre con evaluación	

IMPRESO 2, Días 1 y 2

Glosario

No todos los términos en el glosario son utilizados directamente en el manual de capacitación pero es importante conocer algunos términos clave.

La mayoría de las reacciones psicológicas a los acontecimientos traumáticos por lo general se consideran reacciones normales a situaciones extremas, aun cuando son angustiantes. En la mayoría de los casos, únicamente una minoría de la población padecerá una traumatización de larga duración.

Muchas personas, incluso los niños y niñas, sienten algún nivel de angustia tras un hecho traumático. La mayoría se recupera al recibir la atención y el apoyo que necesitan. Investigaciones recientes demuestran que la calidad del apoyo social inicial es importante para la capacidad tanto de los niños y niñas como de los cuidadores para recuperarse de condiciones difíciles y experiencias estresantes y minimizar los riesgos de desarrollar problemas psicológicos a largo plazo.

Si bien los seres humanos se recuperan y se adaptan, puede haber efectos a largo plazo en la personalidad y adaptación a lo largo de la vida. Los profesionales han observado la resiliencia y la capacidad de los niños y niñas para superar las circunstancias difíciles y readaptarse¹. No obstante, en las investigaciones más recientes se hace hincapié en que no debemos ignorar el impacto potencial de los acontecimientos traumáticos en el desarrollo de los niños y niñas y debemos tener cuidado sin que importe las etiquetas que le ponemos a los niños y niñas – sea “traumatizado” o “resiliente”. En todas las situaciones, los niños y niñas reaccionarán de modo distinto según la cultura, la religión, la situación, las experiencias previas, la edad y la personalidad del niño o joven².

También debe utilizar el término “primeros auxilios psicológicos” con precaución al describir lo que está haciendo sobre el terreno. Muchas personas oyen la palabra “psicológico” y lo asocian con enfermedades mentales. La enfermedad mental está muy estigmatizada en muchos países y el empleo de este término puede disuadir a los niños, niñas y familias de aceptar su asistencia.

Algunos participantes pueden sentir que el término “primeros auxilios psicosociales” sería más apropiado dado que no estamos hablando de psicoterapia, pero Save the Children utiliza la terminología de la OMS.

Al comunicarse con no especialistas también es aconsejable evitar términos que tienen significados clínicos como “trauma” o “traumatizado”. Estos términos pueden asustar a las personas e inducirles el sentimiento de que se les está considerando negativamente y como desamparados.

Los términos “angustia” y “angustia aguda” se utilizan para describir impactos psicológicos no especificados después de un hecho angustiante. No están asociados con un síndrome o diagnóstico especificado pero implican sentimientos de ansiedad, llanto, problemas de sueño, falta de apetito, introversión y problemas de concentración, todos los cuales desaparecerán poco a poco con un cuidado adecuado. Todos son sentimientos y reacciones comunes entre los niños, niñas y adolescentes y están directamente relacionados con la crisis.

¹ Comité Permanente entre Organismos (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes.

http://www.who.int/mental_health/emergencies/iasc_guidelines_spanish.pdf

² Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations. http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009_-_DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations

IMPRESO 2, Días 1 y 2

Una emergencia se define como “una situación en la que las vidas, el bienestar físico y mental o las oportunidades de desarrollo para los niños y niñas se ven amenazados como resultado de conflictos armados, desastres o la ruptura del orden social o legal y en la que la capacidad local para afrontar estos acontecimientos es rebasada o inadecuada³.

El término “crisis” se aplica a una situación estresante en las que las experiencias previas y las estrategias de afrontamiento de una persona no son adecuadas para afrontar la situación. Una crisis puede ser repentina y abrupta pero también se puede desarrollar en forma gradual.

El término “trauma” se utiliza para describir un estado emocional de malestar y estrés. El trauma es causado por los recuerdos de una experiencia catastrófica inusual, un acontecimiento traumático, que ha vulnerado la sensación de seguridad de la persona y dañado su sensación de integridad. En trauma, las estrategias de afrontamiento existentes de la persona no son adecuadas para afrontar la experiencia nueva.

El término “traumatizado” es el adjetivo que corresponde al término trauma. Una persona traumatizada es una persona que ha sufrido una o más traumas. Haber vivido un acontecimiento traumático no es condición necesaria para quedar traumatizado. La experiencia tiene que ser abrumadora, emocionalmente dolorosa, angustiante o impactante y puede dar lugar a efectos mentales y físicos duraderos.

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es el diagnóstico utilizado para el estrés mental y emocional persistente producido como resultado de un shock psicológico grave después de uno o más acontecimientos traumáticos. Se caracteriza por un patrón determinado de síntomas. El término no debe utilizarse de una manera casual sin un diagnóstico adecuado por parte de profesionales ni debe mezclarse con respuestas psicológicas generales a eventos traumáticos como el trastorno por estrés agudo (TEA).

El trastorno por estrés agudo se puede presentar durante el primer mes después de un trauma. Los síntomas que definen el TEA pueden superponerse con los del TEPT y generalmente involucran sensaciones como no saber dónde se encuentra o como si estuviera fuera del cuerpo. En algunos casos, el TEA puede convertirse en TEPT pero los síntomas también pueden desaparecer después de un mes⁴.

Otros ejemplos de enfermedades mentales persistentes y de reacciones emocionales extremas provocadas por graves tensiones debido a acontecimientos traumáticos son los estados de ansiedad y depresión clínica.

El apoyo social es el apoyo de la red social – la atención y el cuidado que recibe de los miembros de la familia, amigos, colegas y maestros, entre otros

³ National Center for PTSD. <http://www.ptsd.va.gov>

⁴ Save the Children (2010). Protección de los niños y niñas: Tomando acción en contra de todas las formas de abuso, abandono, violencia y explotación. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/proteccion-de-los-ninos-y-ninas-tomando-accion-en-contra-de-todas-las-formas-de-abuso>

IMPRESO 3, Días 1 y 2

Política de protección de Save the Children

Règles pour assurer la sécurité des enfants

Save the Children se compromete a:

1. Tomar en serio a los niños y niñas cuando nos hablan sobre el abuso y a conseguirles ayuda. Si el abusador es alguien de Save the Children, nos aseguraremos de que se detenga el abuso.
2. Asegurarnos de que los niños y niñas estén siempre seguros cuando los alejamos de sus comunidades. Obtendremos permiso por escrito de los padres y madres.
3. Cuando tomamos videos o fotografías o escribimos historias sobre los niños y niñas, los videos, las fotografías y las historias deberán ser respetuosos. No deben tener una connotación sexual, hacer que los niños y niñas se sientan avergonzados o ponerlos en riesgo.
4. Cuando disponemos de información privada sobre un niño o niña, mantendremos esta información, así como su identidad o ubicación, segura para que no caiga en manos de las personas equivocadas.

Save the Children se compromete a no:

5. Pegar, azotar, pellizcar o abusar físicamente en modo alguno de los niños y niñas.
6. Avergonzar o humillar a los niños y niñas, gritar o usar malas palabras y de ninguna manera abusar emocionalmente de ellos.
7. Dar consejos que haga que los niños y niñas se sientan mal, hagan cosas malas o se metan en problemas.
8. Tener sexo ni involucrarse en ninguna actividad sexual con los niños y niñas, así como NO hablar, mirar ni tocar de manera sexualmente sugestiva.
9. Pedir algo a cambio por nuestra ayuda. No le pediremos dinero, favores sexuales ni que trabaje para nosotros. Todo lo que hacemos y entregamos es gratuito.
10. Mostrar favoritismo ni discriminar a ningún niño o niña o grupo de niños y niñas.
11. Dormir en la misma cama con un niño o niña con quien estamos trabajando.
12. Dormir en la misma habitación que el niño o niña con quien estamos trabajando, salvo que sea absolutamente necesario y siempre con previo permiso de nuestro superior inmediato.
13. Pasar demasiado tiempo a solas con un niño o niña o niños y niñas (con quienes estamos trabajando), incluso en vehículos, habitaciones o en la misma vivienda de los niños y niñas. Tampoco se nos permite dejar que los niños y niñas (con quienes estamos trabajando) vengan y se queden con nosotros en nuestras casas.
14. Involucrarse en ningún acuerdo conciliatorio con padres y madres, abusadores o autoridades cuando se ha abusado a un niño o niña.

IMPRESO 4, DÍAS 1 Y 2

Lista de recursos locales

Esta lista debe ser elaborada por el facilitador.

La lista debe contener los nombres de posibles instituciones, organizaciones y personas a los cuales los asistentes pueden referir y conectar a los niños y niñas, padres, madres y cuidadores para recibir apoyo y servicios adicionales.

Haga mención de los procedimientos de referencia de cada recurso local que mencione. Asimismo, indique si un servicio está disponible para todos sin referencia.

Oficinas e instituciones gubernamentales:

Policía y otras fuerzas del orden:

Organizaciones de la sociedad civil:

Organizaciones de las Naciones Unidas:

Médicos:

Apoyo psicológico y de salud mental:

Instituciones religiosas:

IMPRESO 5, DÍAS 1 Y 2

Consejos para los padres y madres¹

SI SU HIJO O HIJA...	COMPRENDA QUE...	MANERAS DE AYUDAR
<p>Bebés y niños pequeños</p> <p>Tiene problemas de sueño, no quiere acostarse, no quiere dormir solo o se despierta en la noche gritando.</p>	<p>Cuando los niños y niñas están asustados, quieren estar con personas que los hagan sentirse seguros. Se preocupan cuando no los acompañan. Si fueron separados durante el desastre, ir solo a la cama puede hacerle recordar a su hijo o hija esa separación.</p> <p>La hora de acostarse es un tiempo para recordar porque no estamos ocupados haciendo otras cosas. Los niños y niñas suelen soñar sobre cosas que temen y pueden tener miedo de conciliar el sueño.</p> <p>Comprenda que el niño no está siendo difícil a propósito.</p>	<p>De ser posible, deje que su hijo o hija duerma junto a usted. Déjele saber que esto es solamente por ahora.</p> <p>Siga una rutina a la hora de acostarse: Un cuento, una oración, abrazos, etc. Dígale al niño que van a repetir la rutina todos los días para que sepa qué esperar.</p> <p>Ponga sus brazos alrededor del niño y dígale que está seguro, que usted está ahí y que no lo dejará.</p> <p>Esto puede tomar tiempo pero cuando el niño se sienta seguro, dormirá mejor.</p>
<p>Le preocupa que algo malo le suceda a usted.</p>	<p>Es natural albergar temores como este después de haber estado en peligro.</p> <p>Estos temores pueden ser más fuertes si su hijo o hija fue separado de sus seres queridos durante el desastre.</p>	<p>Recuerde a su hijo o hija y a usted mismo que ambos ahora se encuentran seguros.</p> <p>Si no están seguros, hable sobre lo que está haciendo para mantener al niño seguro.</p> <p>Asegúrese de que alguien más pueda cuidar de su hijo si en realidad le llegara a pasar algo a usted. Puede que esto le ayude a estar más tranquilo.</p> <p>Realicen actividades positivas juntos para desviar la atención del niño. Lean un libro o canten juntos – lo que sea que le guste al niño.</p>
<p>No quiere jugar o hacer nada.</p> <p>Pareciera no tener sentimientos – ni alegres ni tristes.</p>	<p>Su hijo lo necesita. Ha ocurrido mucho y el niño o niña puede sentirse triste y abrumado.</p> <p>Cuando los niños y niñas están angustiados, algunos gritan y otros bloquean sus sentimientos. Independientemente de la reacción, el niño necesita su amor.</p>	<p>Siéntese y ponga sus brazos alrededor de su hijo o hija y déjelo saber que le importa. Si puede, trate de expresar los sentimientos del niño. Déjelo saber que está bien sentirse triste, enojado o preocupado: “Parece que no quieres hacer nada. Me pregunto si estás triste. Está bien sentirse triste. Me quedaré contigo”.</p> <p>Realicen actividades positivas juntos para desviar la atención del niño. Lean un libro o canten juntos – lo que sea que le guste al niño.</p>

¹ National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) (2006). Psychological First Aid. Field Operations Guide, 2nd Edition.

IMPRESO 5, DÍAS 1 Y 2

SI SU HIJO O HIJA...	COMPRENDA QUE...	MANERAS DE AYUDAR
pleure beaucoup	<p>Su familia puede haber experimentado cambios abrumadores por el desastre y es natural que su hijo o hija se sienta triste.</p> <p>Dejar que su hijo se sienta triste mientras lo consuela es una manera de ayudarlo, incluso si sigue triste.</p> <p>Busque apoyo si usted se siente abrumado por la tristeza. El bienestar de su hijo redundará en el bienestar de usted.</p>	<p>Permita que su hijo o hija exprese sentimientos de tristeza.</p> <p>Ayude a su hijo a expresar sus sentimientos y explique la razón: "Me parece que estás triste. Han pasado muchas cosas tristes".</p> <p>Apoye a su hijo o hija sentándose juntos, prestándole más atención o pasando más tiempo juntos.</p> <p>Ofrézcale esperanza para el futuro. Hable cómo seguirán sus vidas y las buenas cosas que harán como ver a los familiares, jugar con los amigos, etc.</p> <p>No olvide cuidarse a sí mismo.</p>
Niños y niñas preescolares		
Tiene miedo de que vuelva a ocurrir el desastre.	<p>Tener miedo de que vuelva a ocurrir un desastre es natural y tomará algo de tiempo antes de que el niño o niña se sienta seguro otra vez.</p> <p>Es importante consolar y proteger a su hijo o hija contra recordatorios.</p>	<p>Explique la diferencia entre el acontecimiento y el recuerdo del acontecimiento.</p> <p>Dígale a su hijo, "Aunque está lloviendo no significa que regresará el huracán. Una tormenta es más pequeño y no puede destruir como un huracán".</p> <p>Aleje a su hijo o hija de la televisión, radio y computadora ya que las noticias del desastre pueden provocar temores de una recurrencia.</p>
<p>Los niños y niñas de edad preescolar no comprenden que la muerte es irreversible. Tiene un "pensamiento mágico" y podrían pensar que sus pensamientos ocasionaron las muertes o que la persona muerta regresará.</p> <p>Perder una mascota o un juguete especial puede causarle mucho dolor a un niño.</p>	<p>Un niño necesita explicaciones coherentes y adecuadas a edad sin falsas esperanzas sobre la realidad de la muerte.</p> <p>Minimizar los sentimientos por la pérdida de una mascota o un juguete especial no ayudará a su hijo a recuperarse.</p>	<p>Preste atención a lo que su hijo o hija pareciera querer saber. Dé respuestas sencillas y tiempo para más preguntas.</p> <p>Permita que sus hijos e hijas participen en rituales culturales y religiosos de duelo.</p> <p>Ayúdelos a encontrar su propia manera de decir adiós dibujando un recuerdo feliz, encendiendo una vela o diciendo una oración para los fallecidos.</p> <p>Sea sincero. Por ejemplo: "No, Benji no regresará pero podemos pensar y hablar de él y acordarnos qué tan buen perro era.</p> <p>El bombero dijo que nadie podía salvarlo y que no fue tu culpa. Sé que lo extrañas mucho".</p>

IMPRESO 5, DÍAS 1 Y 2

SI SU HIJO O HIJA...	COMPRENDA QUE...	MANERAS DE AYUDAR
<p>No habla, se queda callado o le cuesta expresar lo que le molesta.</p>	<p>Su hijo o hija necesita que usted exprese sentimientos comunes como ira, tristeza y preocupación por la seguridad de los padres y madres, amigos y hermanos.</p> <p>No puede obligar a los niños y niñas a hablar pero les puede dejar saber que pueden hablarle en cualquier momento que deseen hablar.</p>	<p>Dibuje caritas felices sencillas para distintos sentimientos. Haga un breve relato sobre cada uno como, "¿Te acuerdas cuando entró el agua a la casa y tenías una cara de preocupación como esta?"</p> <p>Explique, "Los niños y niñas pueden sentirse muy tristes cuando su casa es dañada".</p> <p>Usar juguetes y dibujos ayuda a los niños y niñas a expresarse. Luego utilice palabras que describen los sentimientos para verificar cómo se sintieron realmente: "Esta es una imagen que da mucho miedo. ¿Estabas asustado cuando viste al agua llegar?"</p>
Niños y niñas de edad escolar		
<p>Se siente responsable de lo sucedido.</p>	<p>Los niños y niñas de edad escolar les puede preocupar que fueron responsables del desastre o que deberían haber podido cambiar lo sucedido. Es posible que no nos cuenten sus preocupaciones.</p>	<p>Proporcione oportunidades para que los niños y niñas el cuenten sus preocupaciones.</p> <p>Ofrézcales tranquilidad y dígales por qué no fue su culpa.</p> <p>Explique, "Después de un desastre como este, muchos niños y niñas, así como padres y madres, siguen pensando: "¿Qué podría haber hecho de manera diferente?" o "Debería haber podido hacer algo". Eso no significa que tenían la culpa. Recuerden que el bombero dijo que nadie podía salvar tu mascota y no fue tu culpa".</p>
<p>Vuelve a relatar o a recrear el acontecimiento repetidamente.</p>	<p>Esta es una reacción normal a una crisis. Si permite que el niño o niña hable y recree el acontecimiento, y además promueve una resolución de problemas positiva a través del juego y dibujo, el niño gradualmente se sentirá mejor.</p>	<p>Explique a su hijo o hija: "Estás dibujando muchas imágenes de lo ocurrido. ¿Sabes que muchos niños y niñas hacen lo mismo?"</p> <p>También podría ayudar que dibujaras como te gustaría que reconstruyeran tu escuela para que sea más segura".</p>

IMPRESO 5, DÍAS 1 Y 2

SI SU HIJO O HIJA...	COMPRENDA QUE...	MANERAS DE AYUDAR
<p>Está confundido acerca de lo sucedido.</p>	<p>Aunque los niños y niñas de edad escolar tienen una comprensión más profunda de cómo están relacionadas las cosas, todavía no pueden pensar plenamente en términos abstractos y en forma lógica.</p> <p>Al mismo tiempo, les cuesta los cambios y a veces tienen un "pensamiento mágico". Por ello, puede que no comprendan completamente lo ocurrido.</p> <p>Sin explicaciones claras, llegarán a sus propias conclusiones.</p>	<p>Aclare cualquier malentendido y ofrezca explicaciones claras sobre lo que realmente ocurrió cada vez que pregunte su hijo o hija. Evite dar detalles que podrían asustarle y trate de tranquilizarlo diciendo por ejemplo: "Sé que otros niños dicen que vienen más tornados pero ahora nos encontramos en un lugar seguro".</p> <p>Continúe contestando las preguntas y asegúrale que la familia está segura. No se irrite.</p> <p>Deje a sus hijos e hijas saber lo próximo que va a ocurrir. Dígales sobre los planes en relación con la escuela y dónde vivirán.</p> <p>Recuerde a sus hijos e hijas que hay personas trabajando para mantener a las familias seguras y que su familia puede obtener más ayuda si hace falta.</p> <p>Rappelez à vos enfants qu'il y a des personnes qui travaillent pour maintenir la sécurité des familles et que votre famille peut obtenir de l'aide si nécessaire.</p>
Adolescents		
<p>Los adolescentes le pueden desafiar y recurrir a una conducta proclive a los accidentes o autolesiva como consumir alcohol o drogas y practicar sexo inseguro.</p>	<p>Incluso en las mejores circunstancias, los adolescentes están en el proceso de dejar la niñez para pasar a la edad adulta. No es un proceso fácil y aún en tiempos normales puede involucrar cierta conducta desafiante, que puede reforzarse cuando el adolescente se ve expuesto a una crisis.</p> <p>Los regaños solo harán que el o la adolescente se sienta peor.</p>	<p>Ayude a los adolescentes a comprender que desafiar al mundo es una manera peligrosa de expresar fuertes sentimientos como la ira. Explique: "Muchos adolescentes y algunos adultos se sienten fuera de control y enojados después de un desastre como este. Piensan que tomar o consumir drogas ayudará de alguna manera. Es muy normal sentirse así pero no es buena idea hacerlo. No hará que desaparezcan los problemas".</p> <p>Durante un tiempo, vigile más de cerca a dónde van y qué planean hacer. Explique: "En la situación actual, es importante que yo sepa dónde está y cómo ponerme en contacto contigo". Asegúrale que esto es temporal y que no seguirá una vez se estabilice la situación.</p> <p>Limite el acceso al alcohol y las drogas. Hable sobre el peligro de la actividad sexual sin protección.</p>

IMPRESO 5, Días 1 y 2

SI SU HIJO O HIJA...	COMPRENDA QUE...	MANERAS DE AYUDAR
<p>Teme la recurrencia y las reacciones a los recordatorios.</p>	<p>Tener miedo de que vuelva a ocurrir un desastre es natural y tomará algo de tiempo antes de que el adolescente se sienta seguro otra vez.</p>	<p>Ayude al o la adolescente a identificar los recordatorios aterrizantes como ciertas personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, la hora del día, entre otros, y hable sobre la diferencia entre el acontecimiento y los recordatorios que ocurren después. Explique: "Cuando te recuerdas puedes tratar de decirte que "estoy alterado ahora por los recordatorios pero ahora es diferente porque no hay ningún huracán y estoy seguro.""</p> <p>Explique que los reportajes del desastre en los medios de comunicación pueden provocar temores de que vuelva a ocurrir. Explique: "Ver los noticieros puede hacer que sea peor ya que estás reproduciendo las mismas imágenes una y otra vez. ¿Qué tal si lo apagas ahora?"</p>
<p>Está preocupado por otros sobrevivientes y familias.</p>	<p>Los adolescentes tienden a estar muy preocupados por otras personas y cómo ellos mismos no pudieron hacer lo correcto para ayudar a los demás.</p>	<p>Aliente a sus adolescentes a apoyar a otras personas pero cerciórese de que no queden agobiados. Ayude a identificar proyectos significativos y adecuados a la edad como despejar escombros en las instalaciones de la escuela y recoger dinero y suministros para aquellos que tienen necesidad.</p>

IMPRESO 5, Días 1 y 2

Especialmente para los padres y madres con hijos e hijas pequeños

- Trate de restablecer rutinas diarias como la preparación de comidas, ir a la escuela, realizar quehaceres diarios, etc. Permita que sus hijos e hijas participen en las rutinas familiares. No introduzca cambios como nuevas rutinas o normas más estrictas de comportamiento. Deje eso para otro momento.
- El ejercicio y otras actividades físicas ayudan a que todos se sientan mejor.
- Asegúrese de que los niños y niñas descansen y duerman lo suficiente.
- Deje que sus hijos e hijas realicen actividades como dibujar y aliéntelos a jugar con otros niños y niñas.
- Trate de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. Esto puede servir de apoyo y consuelo para usted y su hijo.
- Muchos niños y niñas necesitan más contacto físico y abrazos.
- No deje solo a los niños y niñas pequeños o con personas que el niño o niña no conozca bien.
- Hable sobre sus sentimientos de manera apropiada y deje que sus hijos e hijas hablen sobre los suyos.
- Dé a su hijo o hija un sentido de control sobre su vida. Incluso tomar decisiones menores como permitirles escoger entre dos tipos de comida puede hacer que se sientan más en control.
- Protéjalos contra recordatorios perturbadores. Intervenga si una actividad hace que su hijo o hija se altere o le cause ansiedad. Por ejemplo, deje de ver un programa de televisión que recuerde al niño del trauma o provoque sentimientos de preocupación, alarma o miedo.
- Como padres, madres y cuidadores, ustedes son las personas más importantes en la vida de sus hijos e hijas. Sea paciente consigo mismo y tenga la tranquilidad de saber que la mayoría de los niños y niñas retornan a su forma normal de ser después de un tiempo.

Especialmente para los padres y madres con hijos e hijas mayores

- Trate de mantener o restablecer rutinas diarias como la preparación de comidas, ir a la escuela, realizar quehaceres diarios, etc. Permita que sus hijos e hijas participen en las rutinas familiares.
- Aliente a su hijo o hija a continuar su educación y trabajo de ser posible.
- Si puede mantenga los roles de la familia. Por ejemplo, no insista que su hijo o hija asuma más responsabilidades de lo normal o espere que satisfagan las necesidades emocionales de un padre o madre angustiado.
- Asegure a sus hijos e hijas que ya pasó el acontecimiento y están seguros, pero sólo si es así. Puede ser necesario tranquilizarles repetidamente.
- Escuche a su hijo o hija. Tome en serio sus preocupaciones y sentimientos.
- Hable. Converse con sus hijos e hijas sobre lo sucedido de manera que sea apropiada a su nivel de comprensión y sin entrar en detalles aterradoros y espeluznantes. Use un lenguaje que comprendan. Si no les proporciona información precisa, llegaran a sus propias conclusiones a partir de su experiencia, la información disponible y su imaginación.
- Hable con sus hijos e hijas sobre cómo reaccionan las personas a la angustia. Dígalos que sus sentimientos son normales en estas circunstancias y hágalos saber que poco a poco se sentirán mejor.
- El ejercicio y otras actividades físicas ayudan a que todos se sientan mejor. Deje que los niños y niñas participen en actividades como deportes y clubes juveniles. Asegúrese de que su hijo o hija sepa que está bien divertirse.
- Asegúrese de que su hijo o hija descanse y duerma lo suficiente.
- Deje que su hijo o hija pase tiempo con los amigos y la familia.
- Pueden haber tareas pertinentes en el apoyo comunitario o respuesta con las que su hijo puede colaborar. Es útil ayudar a otras personas.
- Hable sobre sus sentimientos de manera apropiada y deje que sus hijos e hijas hablen sobre los suyos.
- Dé a su hijo o hija un sentido de control sobre su vida. Incluso tomar decisiones menores como permitirle escoger entre dos opciones le puede dar un sentido de control.
- Sea comprensivo. Reconozca que los cambios de comportamiento como cambios en el estado de ánimo puede ser la manera de reaccionar de su hijo o hija a los acontecimientos angustiantes o aterradores.

IMPRESO 6, DÍAS 1 Y 2

PROTECCIÓN DE LA NIÑEZ EN EMERGENCIAS

Los diez recursos principales

Los Diez Recursos Principales (Top Ten Resources) son listas de los materiales más pertinentes en materia de protección de la niñez, tal como lo ha identificado la Iniciativa de Protección de la Niñez (CPI, por sus siglas en inglés) de Save the Children.

Las listas tienen como objetivo orientar a los profesionales que son nuevos a la protección de la niñez y profundizar los conocimientos de los que ya la conocen en las áreas prioritarias de protección de la niñez de Save the Children. Los diez recursos principales son seleccionados por la CPI y actualizados periódicamente. Envíenos sus comentarios a cpi@rb.se.

Esta lista de los diez recursos principales también se puede encontrar en el centro de recursos (Resource Centre) de Save the Children.

En orden alfabético:



Action for the Rights of Children (ARC) Resource Pack (Paquete de Recursos): Herramienta de desarrollo de capacidades para la protección de la niñez durante y después de emergencias

(Interagency collaboration, 2009)

Esta herramienta de desarrollo de capacidades está disponible en línea y como CD. Facilita la formación de capacitadores y otras capacitaciones. Tiene por objeto aportar conocimientos y competencias para mejorar los programas, prácticas y colaboración interinstitucional en materia de protección de la niñez sobre la base de los derechos humanos internacionales y el derecho internacional humanitario y de los refugiados. Incluye distintos módulos, una guía del usuario, un manual de capacitación y un paquete de herramientas para facilitadores. También disponible en árabe, francés y español.



Espacios adaptados a la niñez durante las emergencias: Un manual para el personal de Save the Children (Save the Children, 2008)

Este manual constituye una guía para el personal de respuesta ante emergencias y los socios de ejecución para el rápido establecimiento de espacios eficaces y de calidad adaptados a la niñez durante e inmediatamente después de una emergencia. También disponible en inglés y español. Actualmente se está traduciendo al ruso.



Protection des enfants dans les situations d'urgence : priorités, principes et pratiques (Save the Children, 2007)

Cette publication présente les principaux risques en matière de protection auxquels les enfants sont confrontés dans les situations d'urgence et les moyens de les traiter. Il présente une définition et une approche commune, les priorités programmatiques, des exemples de programmes et le cadre juridique et les normes. Egalement disponible en français et en espagnol.



Normes minimales pour la protection de l'enfance

(Groupe de travail pour la protection de l'enfance, 2011)

Cette boîte à outils est un guide à travers les principales étapes du processus de planification et de mise en œuvre d'une évaluation rapide de la protection des enfants à la suite d'une situation d'urgence soudaine. La boîte à outils est régulièrement mise à jour.



Directrices aplicables a las Intervenciones contra la Violencia por Razón de Género en Situaciones Humanitarias: Enfoque sobre la Prevención y la Respuesta contra la Violencia Sexual en Situaciones de Emergencia

(Comité Permanente entre Organismos, 2005)

Esta herramienta está dirigida a establecer un enfoque multisectorial coordinado de la programación de violencia por razón de género en situaciones de emergencia. Provee consejos prácticos sobre cómo asegurarse que la protección y los programas de asistencia humanitaria para poblaciones desplazadas sean seguros y que no aumenten el riesgo de violencia sexual de mujeres y niñas. También disponible en árabe, bahasa, francés, indonesio e inglés.



Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes

(Comité Permanente entre Organismos, 2007)

Estas directrices proporcionan un marco multisectorial y asesoramiento para facilitar un enfoque integrado para abordar las cuestiones más urgentes de salud mental y bienestar psicosocial en situaciones de emergencia situaciones para niños y niñas y adultos. También disponible en árabe, francés e inglés.



Principios Rectores Interinstitucionales sobre los niños no acompañados y separados

(Comité Internacional de la Cruz Roja, 2004)

Esta publicación expone los principios que orientan la práctica con niños y niñas no acompañados y separados, centrados en situaciones de emergencia. Incluye la prevención de la separación, los procedimientos de evacuación, búsqueda, reunificación y mecanismos de atención. El documento será revisado en el 2012. También disponible en francés e inglés.



Introduction to Child Protection in Emergencies: An Inter-Agency Modular Training Package

(Interagency collaboration, 2008)

Este paquete proporciona orientación en intervenciones para la protección de niños y niñas en emergencias, ofrece estudios de caso de la aplicación práctica de la política, así como ejercicios y comprobación de los conocimientos del usuario. Incluye un manual para capacitadores con orientación sobre cómo impartir el contenido. En la actualidad se está traduciendo al español y francés.



Monitoring and Reporting Mechanism Field Manual: Monitoring and Reporting Mechanism (MRM) on Grave Violations against Children in Situations of Armed Conflict

(Dependencia sobre el Estado de Derecho de las Naciones Unidas, 2010)

Este manual proporciona orientación sobre cómo aplicar un mecanismo para monitorear, denunciar y responder a graves violaciones contra los niños y niñas y asistencia sobre cómo establecer un mecanismo eficaz de monitoreo y presentación de informes. Esto debe conducir a una incidencia y respuestas eficaces para la protección y atención de los niños y niñas, así como el cumplimiento de las normas internacionales de protección de la niñez.



Los Principios de París: Los Principios y Directrices sobre los niños vinculados a fuerzas o grupos armados

(UNICEF, 2007)

Los Principios de París, un documento revolucionario firmado por más de 100 países, reflejan las experiencias y conocimientos a nivel mundial y pretenden promover un mayor apoyo y coherencia programática, así como las buenas prácticas al trabajar con niños vinculados a fuerzas o grupos armados. También disponible en árabe, francés e inglés.

Actualizado a mayo 2012.

IMPRESO 7, DÍAS 1 Y 2

Lecturas complementarias

- M. Ungar (ed) (2012). The Social Ecology of resilience. A Handbook. Springer, New York.
- IFRC Reference Centre for Psychosocial Support/Save the Children Denmark (2012). The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools. Facilitator handbook 1: Getting started.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resiliencie-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook-1>
- Action for the rights of children (2009). ARC Resource Pack. Facilitator's Toolkit, páginas 41 y 42;
<http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>
- Pickles T, Pavilion (1995). Toolkit for Trainers, Brighton, England, as presented in the Action for the Rights of Children resource pack: Facilitator's toolkit.
<http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>
- Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations. http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009_.DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations
- Save the Children (2010). Protección de los niños y niñas: Tomando acción en contra de todas las formas de abuso, abandono, violencia y explotación.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/proteccion-de-los-ninos-y-ninas-tomando-accion-en-contra-de-todas-las-formas-de-abuso>
- Save the Children (2012). Save the Children's Child Safeguarding Policy: Rules for Keeping Children Safe.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-childrens-child-safeguarding-policy-rules-keeping-children-safe>
- National Child Traumatic Stress Network (Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil) – National Center for PTSD (Centro Nacional de TEPT) (2006 Primeros Auxilios Psicológicos. Guía de Operaciones Prácticas, 2da edición. <http://www.nctsn.org/>

DOCUMENT 7, 1er et 2ème jours

[nctsn_assets/pdfs/PFA_Spanish_Guide_Web042909.pdf](#)

[IMPRESO 7, Días 1 y 2](#)

- [El Proyecto Esfera \(2011\). El Manual Esfera: Carta Humanitaria y Normas Mínimas para la Respuesta Humanitaria. <http://http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/8206.pdf?view=1>](#)

- [Grupo de Trabajo para la Protección de la Infancia \(CPWG\) \(2012\). El Manual de normas mínimas para la protección de la infancia en la acción humanitaria, página 92. \[http://cpwg.net/wp-content/uploads/2012/10/CPMS_SPANISH-edition.pdf\]\(http://cpwg.net/wp-content/uploads/2012/10/CPMS_SPANISH-edition.pdf\)](#)

- [OMS \(2011\). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. \[http://whqlibdoc.who.int/publications/2012/9789243548203_spa.pdf\]\(http://whqlibdoc.who.int/publications/2012/9789243548203_spa.pdf\)](#)

- [Directrices de las Naciones Unidas sobre las modalidades alternativas de cuidado de los niños \(2010\). <http://www.unicef.org/spanish/videoaudio/PDFs/100407-UN-GA-Res-64-142.es.pdf>](#)

- [Danny Brom, Ruth Pat-Horenczyk and Julian D. Ford \(2009\). Treating Traumatized Children. Risk, Resiliencence and Recovery. Routledge, New York](#)

- [Cathy A. Malchiodi \(2008\). Creative Interventions with Traumatized Children. The Guildford press, New York](#)

- [Save the Children US \(2009\), Journey of Hope.](#)

- [Save the Children \(2004\), So you want to involve children in research?](#)

IMPRESO I, DÍA 3



Louise Dyring Mbae/Save the Children

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN:

Manejo del estrés para el personal

DÍA 3

TRAINING SCHEDULE: Stress management for staff

8:30 – 9:00	Sesión 0: Preparación	Inscripción
9:00 – 10:30	Sesión 1: Introducción: ¿Qué es el estrés?	1. Bienvenida e introducción 2. ¿Qué es el estrés?
10:30 – 11:00	Café	
11:00 – 12:00	Sesión 2: Tipos de estrés	1. Ejercicio con globo 2. Tipos de estrés 3. Lista de verificación: Señales de estrés
12:00 – 13:00	Sesión 3: Participación insuficiente y participación excesiva	1. Participación insuficiente y participación excesiva
13:00 – 14:00	Almuerzo	
14:00 – 15:30	Sesión 4: Maneras de reducir el estrés	1. Actividad de reducción del estrés 2. Maneras de reducir el estrés
15:30 – 16:00	Café	
16:00 – 17:15	Sesión 5: Práctica	1. Actividad de reducción del estrés 2. Escucha activa y orientación
17:15 – 17:30	Cierre y evaluación	

IMPRESO 2, DÍA 3

Puntos de aprendizaje sobre el estrés

PUNTOS DE APRENDIZAJE SOBRE EL STRESS ¹

- La reacción al estrés básicamente nos prepara para pelear o huir.
- En dosis pequeñas, el estrés puede ser bueno y útil.
- Sin embargo, cuando usted está abrumado y es insuficiente su capacidad para hacer frente a su situación, el estrés se convierte en una amenaza para su bienestar físico y emocional y afecta su desempeño en forma negativa. Está desequilibrado.
- El estrés afecta su mente, cuerpo y comportamiento de muchas maneras. Las señales y síntomas de estrés específicos pueden dividirse en dominios físicos, emocionales, mentales, espirituales y de comportamiento, los cuales varían de una persona a otra.
- Existen distintos tipos de estrés: estrés básico, estrés acumulativo, agotamiento y estrés traumático o estrés por incidente crítico.
- El estrés básico es una reacción a los cambios en su entorno cotidiano. En general, el estrés positivo puede ayudarle a adaptarse pero demasiado estrés puede perturbar su equilibrio y ser perjudicial.
- El estrés acumulativo es una acumulación del estrés básico. Ocurre cuando el cuerpo pierde la capacidad de superar el estrés y los síntomas de estrés continúan o se agravan.
- Al agotamiento también se le denomina “depresión laboral.” Ocurre cuando se siente abrumado, sin poder satisfacer las constantes demandas en el lugar de trabajo.
- El estrés traumático o estrés por incidente crítico resulta de la exposición a un incidente crítico y es una reacción normal a un acontecimiento anormal.

¹ Antares Foundation. <http://www.antaresfoundation.org/>

IMPRESO 3, DÍA 3

Lista de verificación: Señales de estrés

	NUNCA 1 PUNTO	A VECES 2 PUNTO	A MENUDO 3 PUNTO
1. 1. Me siento tenso o nervioso			
2. 2. Tengo muchas dolencias físicas (por ejemplo, dolores de cabeza, palpitación, dolor de pecho y estómago, resfriados crónicos).			
3. 3. Siento un cansancio crónico o fatiga, incluso cuando he dormido lo suficiente.			
4. 4. Me siento nervioso o con los nervios de punta (por ejemplo, el menor ruido me hace saltar).			
5. Me siento triste con ganas de llorar.			
6. 6. He perdido mi sentido de humor.			
7. 7. Me cuesta tomar decisiones. Le doy vueltas y vueltas en mi mente a las cuestiones y no se vuelven más claras.			
8. Me siento abrumado o temeroso. Anhele estar en un lugar donde me puedo sentir seguro.			
9. Actúo en forma impulsiva o tomo riesgos que no debería.			
10. Tengo problemas para concentrarme o centrarme en mi trabajo.			
11. Me cuesta planificar y pensar claramente.			
12. Soy menos eficiente o más desorganizado en el trabajo de lo usual.			
13. Pierdo o extravía las cosas que necesito para el trabajo o se me olvidan las citas o hacer las tareas.			
14. Tengo problemas de sueño (por ejemplo, me cuesta conciliar el sueño o seguir durmiendo, duermo demasiado o tengo pesadillas).			
15. Estoy irritable; las demandas o inconvenientes menores me hacen enojar mucho (por ejemplo, reacciono exageradamente a las fallas de los demás o discuto más que antes con los amigos o miembros de la familia).			

Menos de 20: Su estado de estrés es normal, dado sus condiciones de trabajo.

De 20 a 35: Usted presenta señales de estrés y necesita tomar medidas.

De 36 a 45: Puede estar experimentando un estrés intenso. Pide ayuda a alguien cercano a usted y a su supervisor o gerente. También puede consultar a su médico.

IMPRESO 4, DÍA 3

Causas de estrés

Enumere sus propias causas de estrés a continuación.

Mis causas de estrés:



Estudie las causas de estrés que enumeró. ¿Cuáles de esas causas son causas personales?

¿Cuáles causas considera que están relacionadas con el trabajo?

IMPRESO 5, DÍA 3

Traumatización secundaria

SÍNTOMAS DE TRAUMATIZACIÓN SECUNDARIA

Perspectiva alterada sobre la vida: Presenciar la angustia y trauma de los niños y niñas y sus padres, madres y cuidadores puede llevar al asistente a perder la confianza básica en otras personas y su percepción de cómo debe ser la vida.

Identidad alterada: Los cambios en la perspectiva repercute en cambios en las relaciones con otras personas y su propio carácter y personalidad.

Problemas en las relaciones estrechas: El agotamiento de trabajar en un ambiente agitado con personas afligidas y, a menudo, por largas horas sin descanso puede afectar las interacciones con la familia y los amigos. Puede ser difícil compartir la gravedad de lo que ha experimentado. Esto puede crear un distanciamiento entre usted y sus seres queridos.

Dificultades de concentración y memoria: Todos los anteriores síntomas junto con la privación del sueño podrían derivar en dificultades de concentración y memoria.

Culpabilidad del sobreviviente: Es duro ver a otros sufrir. A veces puede provocar sentimientos de culpabilidad respecto a por qué las personas a las que está ayudando han sufrido tanto mientras que usted no ha sufrido.

Aumento del nivel de alerta negativa: Trabajar en un ambiente estresante y agitado con niños, niñas y familias en estado de angustia no es una experiencia relajante. Usualmente exige una acción concentrada y comunicación con muchas personas diferentes de distintas maneras.

Dificultad para distinguir entre la vida profesional y privada: La sensación constante de que los niños y niñas y familias afectadas dependen de usted puede inducir a confusión en la delimitación entre la vida profesional y privada. En casos extremos, puede llegar a fusionarse completamente la vida profesional y la privada. Esto es especialmente cierto cuando usted vive y trabaja en el mismo complejo que sus colegas las 24 horas al día durante una emergencia. Esto puede afectar su relación con su familia y amigos en forma negativa.

Disminución del nivel de tolerancia: Preocuparse por los traumas de los niños y niñas por un período de tiempo extendido puede hacer que sea menos tolerante a los problemas de los demás. Puede irritarse y distanciarse emocionalmente de su familia y amigos. Asimismo, puede acostumbrarse tanto al trauma que deja de sentir empatía por las personas con otras dificultades.

Temor de trabajar con ciertas categorías de personas: Los asistentes con una enorme carga de trabajo, demasiados casos difíciles y casos que pueden desencadenar su propia ansiedad, pueden volverse gradualmente temerosos de trabajar con casos que exponen su propia vulnerabilidad. Estas son reacciones normales cuando lleva una pesada carga de trabajo por períodos extendidos. Si no se siente seguro, solicite a un colega que se encargue.

IMPRESO 6, DÍA 3

Ejemplos de estrategias para reducir el estrés

Psicológicas, emocionales y personales

- Autocontrol: Sea consciente de sus señales de estrés y reaccione para reducir o prevenir el estrés malo.
- Concéntrese en cuestiones específicas que pueden cambiarse. No insista en problemas mayores que están fuera de su alcance.
- Mantenga expectativas realistas sobre usted mismo.
- Realice actividades que disfrute: leer libros, escuchar música, jugar juegos, pasatiempos.
- Practique técnicas de relajación como meditación y yoga.
- No se olvide de prestar atención al presente, a su vida día a día y a la familia.
- Recuerde su sentido de humor.
- Mantenga un equilibrio saludable entre las actividades serias y divertidas.
- Participe en prácticas religiosas o espirituales.

Físicas

- Mantenga su cuerpo en forma y recuerde hacer ejercicio.
- Asegúrese de dormir suficiente.
- Coma con regularidad y coma comida saludable.
- Limite el consumo de alcohol y tabaco.

Sociales

- Mantenga una buena red social: Permanezca en contacto con su familia y amigos.
- Sea activo socialmente: Comparta tiempo de calidad con su familia y amigos.
- Comparta sus sentimientos con colegas, amigos o familia.
- Comunique sus necesidades a otros.
- Apoye a las demás personas y demuestre que se preocupa por ellos.

Laborales

- Hable con su supervisor si necesita ayuda.
- Solicite que definan claramente sus funciones para que sepa qué se espera de usted.
- Trate de variar su trabajo de modo que no tenga que hacer lo mismo todo el tiempo.
- Está preparado para períodos difíciles de trabajo.
- Haga una pausa cuando lo necesite.
- Crea un sistema de apoyo entre pares.
- No trabaje más horas de lo necesario.
- Comparta tiempo de calidad con los colegas para relajarse y divertirse.
- Cómo pueden apoyar los supervisores y líderes de equipo
- Está disponible para las emergencias en todo momento.
- Celebre reuniones regulares para dar orientación y apoyo.
- Proporcione supervisión y el desarrollo de capacidades.
- Proporcione a los asistentes descripciones claras de sus tareas, funciones, responsabilidades y expectativas.
- Aliente y apoye a sus asistentes.
- Respete la confidencialidad a fin de que las personas se sientan seguras y puedan admitir el estrés y buscar ayuda.
- Crea un ambiente donde los asistentes pueden hablar y compartir sus problemas en forma abierta sin temor a consecuencias.
- Haga hincapié en el autocuidado.
- Refiera a los asistentes a ayuda profesional de ser necesario.

IMPRESO 8, DÍA 3

Ejemplos de actividades de reducción del estrés

Los tres ejercicios de relajación presentados aquí como los tres ejercicios de relajación en este impreso combinan la respiración y la relajación muscular. Si usted es el que imparte las instrucciones, lea las direcciones en tono de voz suave y lento, dando tiempo para que los participantes puedan inhalar y mantener la respiración, exhalar lentamente y tensar y luego relajar los músculos lentamente, según las instrucciones.

Si está haciendo los ejercicios por su cuenta, lea las instrucciones con cuidado y asegúrese de entender qué hacer y cuándo antes de empezar el ejercicio para estar claro cuando lo realice. Esto le ayudará a relajarse.

Ejercicio 1

Siéntese en una posición cómoda. Cierre los ojos o desenfóque los ojos. Si es necesario, puede hacer ajustes durante el ejercicio. Los movimientos lentos no alteran su relajación.

Ayude a su cuerpo a empezar a relajarse tomando unas cuantas respiraciones lentas y profundas. Luego, respire lentamente mientras cuenta silenciosamente hasta cuatro. Mantenga la respiración y cuenta silenciosamente hasta cuatro. Seguidamente, exhale suave y calmadamente mientras cuenta hasta cuatro. Cuente silenciosamente hasta cuatro y entonces inhale contando en silencio hasta cuatro. Mantenga la respiración y cuenta silenciosamente hasta cuatro, exhale contando hasta cuatro. Continúe así por unos cuantos minutos adicionales.

Luego, respire profundamente por la nariz unas cuantas veces y exhale un poco más fuerte por la boca con un gran suspiro, al imaginar que está exhalando la tensión de su cuerpo.

Ejercicio 2

Siéntese en una posición cómoda o acuéstese. Cierre los ojos o desenfóque la vista. Haga puños muy apretados con ambas manos, tan apretados que puede sentir la tensión en los antebrazos. Ahora suelte la tensión repentinamente. Note la sensación de relajación subiendo por sus brazos. Haga puños apretados nuevamente con ambas manos y ábralos repentinamente. De nuevo, note la sensación de relajación en los brazos. Deje que la sensación de relajación muscular atraviese lentamente por sus brazos, luego por los hombros al pecho, al estómago y las caderas. Continúe concentrándose en esta sensación de

relajación y desplácelo hacia la parte arriba de las piernas, a través de las rodillas hasta la parte inferior de las piernas, a los tobillos y los pies. Deje que esta sensación de relajación se mueva lentamente de sus hombros al cuello hasta la quijada, frente y cuero cabelludo. Respire profundamente y relájese más al exhalar. Repita el ejercicio si desea una relajación más profunda.

Al continuar haciendo el ejercicio, poco a poco se sentirá mucho más relajado. Cada vez que exhale le será más fácil llegar a un estado de calma y relajación. Cuando está relajado, como lo está ahora, puede pensar con mayor claridad o sencillamente disfrutar la sensación de calma, serenidad y silencio.

Cuando esté listo, empiece a mover suavemente las manos y los pies, tal vez estrecharse y bostezar, y abra lentamente los ojos como si se despertara de una refrescante siesta.

Después del ejercicio, es probable que se sienta más alerta y con más energía, con una mayor sensación de confianza personal y control sobre cómo se siente y piensa.

Ejercicio 3

El ejercicio 3 no debe hacerse hasta tanto pueda hacer los ejercicios 1 y 2 eficazmente.

Siéntese en una posición cómoda. Cierre los ojos o desenfóque los ojos. Respire profundamente dos o tres veces. Cada vez, mantenga la respiración por unos segundos y luego exhale lentamente, concentrándose en la sensación del aire que sale de su cuerpo. Ahora apriete fuertemente ambos puños y luego tense los antebrazos y los bíceps. Mantenga la tensión por cinco o seis segundos. Ahora relaje los músculos. Al relajar la tensión, hágalo de golpe como apagar la luz.

Concéntrese en la sensación de relajación en sus brazos por 15 o 20 segundos. Ahora tense los músculos de la cara al igual que la quijada. Haga esto por 5 o 6 segundos y luego relájese. Concéntrese en la relajación por 15 o 20 segundos. Seguidamente, arquee la espalda y tire del estómago hacia afuera mientras respire profundamente. Mantenga la respiración por unos segundos y relájese. Ahora tense los músculos en los muslos, pantorrillas y glúteos. Mantenga la tensión por unos segundos y relájese. Concéntrese en la sensación de relajación en todo su cuerpo mientras respire lenta y profundamente.



Save the Children trabaja en 120 países. Salvamos las vidas de niños y niñas. Luchamos por sus derechos. Les ayudamos a desarrollar su potencial.

Nuestra visión es la de un mundo en el que todos los niños y niñas tengan asegurado el derecho a la supervivencia, la protección, el desarrollo y la participación.

Nuestra misión es impulsar avances significativos en la forma en que el mundo trata a los niños y niñas, con el fin de generar cambios inmediatos y duraderos en sus vidas.

