

Cantando a los leones

Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas



Jonathan Brakarsh
Con Lucy Y. Steinitz


CATHOLIC RELIEF SERVICES



Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas contiene actividades para niñas, niños, adolescentes y jóvenes que han experimentado o presenciado violencia en su familia, escuela o comunidad. El taller ayuda a quienes participan a desarrollar las destrezas y la resiliencia para poder responder de manera efectiva al miedo y la violencia en sus vidas. *Ilustraciones de portada Marika Matengu*

Edición técnica y diagramación: Solveig Bang
Ilustraciones: Marika Matengu
Traducción: Tracy Philip Dreyer
Edición: Isabel Aguilar Umaña

Catholic Relief Services agradece las ilustraciones de las páginas uno a la ocho de Marika Matengu, que aparecieron originalmente en Family Health International (2009) *The way we care: A guide for managers of programs serving vulnerable children and youth* de Lucy Y. Steinitz. El dibujo del león que aparece en las páginas 31 y 49 es de Tichaona Mudhobhi.

ISBN-10: 1-61492-163-6
ISBN-13: 978-1-61492-163-9



Catholic Relief Services es la agencia internacional oficial de ayuda humanitaria de la comunidad católica de los Estados Unidos. El trabajo de CRS en pro del socorro y el desarrollo se logra por medio de programas de atención a emergencias, VIH, salud, agricultura, educación, microfinanzas y construcción de la paz. CRS alivia el sufrimiento y brinda auxilio a los necesitados en más de 100 países, sin importar raza, religión o nacionalidad.

Catholic Relief Services
228 West Lexington Street
Baltimore, MD 21201-3443 USA
1.888.277.7575
crs.org

© 2017 Jonathan Brakarsh y Catholic Relief Services. El presente material puede ser reproducido libremente para fines no comerciales siempre y cuando se atribuya la autoría al Dr. Jonathan Brakarsh y a Catholic Relief Services. Quienes busquen adaptar estos materiales deben obtener autorización previa contactando a: singingtothelions@crs.org.

Para citas: Brakarsh, J. (2017) *Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas*. Baltimore: Catholic Relief Services.

Información del autor

El Dr. Jonathan Brakarsh es psicólogo infantil y vive en Zimbabue. Ha estado comprometido toda la vida con el desarrollo de servicios de salud mental comunitarios que puedan responder a las necesidades psicológicas y sociales de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con vulnerabilidades. Este es su tercer libro de terapia infantil. Es autor de *Say and Play: A tool for young children and those who care for them* (2009, Project Concern International) y, junto a Community Information and Inspiration Team, es autor de la serie *The Journey of Life*, que ha sido traducida a varios idiomas y se ha utilizado en más de 30 países (2004, 2005, Regional Psychosocial Support Initiative). El Dr. Brakarsh es consultor internacional sobre temas de niñez.

La Dra. Lucy Y. Steinitz, asesora técnica principal en protección social de la niñez en Catholic Relief Services, contribuyó con esta guía y dirigió su producción.

Agradecimientos del autor

Como se observa en el presente libro, *Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas*, «todos estamos conectados». Nada se logra solo. Están los que pasaron antes de nosotros y los que caminan a nuestro lado. Este libro es una obra de amor que tuvo el apoyo de la sabiduría, trabajo arduo, experiencia y la amabilidad de muchas personas. Quisiera agradecerles a las siguientes personas por toda su ayuda:

Lucy Y. Steinitz, por ser la chispa que le dio vida a este libro, por su maravilloso apoyo técnico, su infinita energía, dedicación y mente que nunca se detiene.

Robert Groelsema, líder del equipo Africa Justice and Peacebuilding Working Group (CRS), por creer en este proyecto y brindar los recursos que lo hicieron una realidad.

Alice Moyo, Mary Gokova, Sekai Mudonh y el personal de CRS en Zimbabue por su hospitalidad, apoyo logístico y por abrir un espacio donde trabajar y pensar juntos.

Kathy Bond Stewart, Jane Fisher y Africa Community Publishing & Development Trust (ACPDT), por su generosidad y continuo apoyo. El libro que todos escribimos juntos, con 154 niños y niñas en 2013, *Cantando a los leones: Potenciando las voces, la participación y protección de la niñez*, fue la inspiración para seguir adelante con este importante trabajo.

Katelyn Victor, John Hembling, Lucy Y. Steinitz y otros por desarrollar un proceso de monitoreo y evaluación sensible y fácil de usar.

Los encargados de la revisión que dieron su tiempo, energía y experticia: Caroline Bishop, Nell Bolton, Robin Contino, Ana Ferraz De Campos, Jane Fisher, Leia Isanhart, John Murhula Katunga, Lisa Langhaug, Sr. Janice McLaughlin, Laura Miller Graff, Alice Moyo, Sonia Pereira, Leslie Snider, Susan St. Ville, Jean Baptiste Talla, Kathy Bond Stewart, Katelyn Victor y Lynn Walker.

Los facilitadores y facilitadoras en Zimbabue y Sierra Leona cuya creatividad y destreza dieron vida a *Cantando a los leones...*, de manera que todos oímos cantar a las personas jóvenes: Lucia Manyuchi (ACPDT), Jane Mashonanyika (TOL), Eugenia Mpande (TOL), Lightwell Mpofo (ACPDT) y Musa Kallon.

Las niñas, niños y docentes de las siguientes escuelas donde se realizó la prueba piloto de *Cantando a los leones*: las escuelas Chidoma y Nemangwe (Gokwe) y la Escuela St. Peter's (Mbare) en Zimbabue; el Proyecto de CRS para la Reintegración Familiar, Caritas Bo en Sierra Leona, y la Escuela Secundaria Técnica Nyaka (subcondado de Kambuga), en Uganda.

Aquellos que compartieron generosamente sus conocimientos: Gretchen Bachman, Sr. Elizabeth Boroma, Donal Creedon, Nicole Hartley, Jim Mascolo, Cornelius Matamba y Chindima, Rob Nairn, Meera Patel, Trish Swift, Dominique Tavernier, Ruth Verhey y John Williamson.

Barbara Kaim, que dedicó largas horas ayudando a organizar el torbellino creativo de mis pensamientos.

Mi agradecimiento a la editora, Solveig Bang, a Kaitlyn Mortimer de CRS, e inmensa gratitud a la artista, Marika Matengu.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

SECCIÓN 1: PRESENTACIONES	1
SECCIÓN 2: IMPLEMENTACIÓN DE CANTANDO A LOS LEONES	5
SECCIÓN 3: ACTIVIDADES DEL TALLER	11
Tema I: Bienvenida a <i>Cantando a los leones</i>	11
Actividad 1: Presentaciones.....	11
Tema II: Descubramos quienes somos	15
Actividad 2: El árbol de la vida	15
Actividad 3: Repaso 1 - <i>Cantando a los leones</i>	19
Tema III: Entendamos el miedo y la violencia	20
Actividad 4: Entendamos la violencia	20
Actividad 5: Respuestas alternativas a la violencia	22
Actividad 6: Entendamos el miedo	23
Tema IV: Fortalezcamos quienes somos	24
Actividad 7: ¡Solo cambie de canal!	24
Actividad 8: El lugar seguro en nuestro interior	29
Actividad 9: Los cuatro cuadros	30
Actividad 10: Montaña, agua, viento, fuego	32
Actividad 11: No es mi culpa	35
Actividad 12: Soltando problemas	38
Actividad 13: Árbol del Tesoro	40
Actividad 14: Repaso 2 - <i>Cantando a los leones</i>	44
Tema V: Hagamos conexiones	45
Actividad 15: ¡León en la montaña! ¡Corre, corre, corre!	45
Actividad 16: Lugares seguros y peligrosos	47
Actividad 17: La dinámica de los colaboradores	48
Actividad 18: Más listo que el león	49
Tema VI: Avancemos	52
Actividad 19: Pasos pequeños para subir la montaña	52
Actividad 20: onarnos mutuamente	55
Actividad 21: Mensajes	58
Actividad 22: Evaluación	59
Actividad 23: <i>Cantando a los leones</i> - ¡Una celebración!	59

SECCIÓN 4: APÉNDICES	60
Apéndice 1: Ejercicios de respiración y enraizamiento	60
Apéndice 2: Antes y después del taller	61
Apéndice 3: Lo que aprendimos	63
Apéndice 4: Qué hacer si una niña o un niño le revela que sufrió abuso	64
Apéndice 5: Ejemplo de formulario de consentimiento	65
Apéndice 6: Ejemplo de lista de asistencia	66
Apéndice 7: Plan de monitoreo y evaluación	67
Apéndice 8: Formulario de evaluación	72
Apéndice 9: Alternativas para la imagen del león	73
Apéndice 10: Certificado de logro	75

Consulte el **Suplemento*** para más lecturas, guía para la capacitación de facilitadores e informaciones adicionales para tabular los datos de monitoreo y evaluación.

CONTENIDO DEL SUPLEMENTO

Presentaciones.....	1
Más información para ayudar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes a responder al miedo y el abuso ..	2
Rompamos los ciclos de violencia	8
Cómo capacitar a facilitadores.....	10
Sesión de orientación: Descripción	13
Guía adicional para monitoreo y evaluación	15

* <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>

Will the Spanish have a
different URL?

Sección 1: PRESENTACIONES

¡Damos la bienvenida a *Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas!* Esta guía ofrece una herramienta para el facilitador que busque trabajar con niñas, niños, adolescentes y jóvenes de once años en adelante que han experimentado o presenciado violencia en su familia, escuela o comunidad. Busca ayudar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes a desarrollar destrezas y resiliencia para responder con efectividad ante el miedo y la violencia en sus vidas.

La importancia de esta guía

En las investigaciones y reportajes noticiosos vemos que la violencia es un fenómeno mundial que toma lugar en varios entornos; en nuestros países, en vecindarios, hogares y escuelas. Si no se le da tratamiento, los efectos de la violencia pueden ser especialmente dañinos para la niñez, afectando a niños y niñas el resto de sus vidas. Los resultados se pueden sentir en futuras generaciones.

Hay muchas investigaciones sobre el impacto de la violencia en la salud psicológica y física de la niñez.^{1,2} Además, se puede acceder a datos específicos del país sobre violencia contra la niñez a través de organizaciones como Unicef y los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).^{3,4}

La violencia, como la entendemos en esta guía, se refiere a las experiencias de abuso, daño, explotación o pérdida significativa, física, sexual o emocional, o la amenaza de ello. Los tipos de violencia que se consideran en *Cantando a los leones* son variados e incluyen (entre otros):

- Acoso como respuesta a la discapacidad o diferencia del niño, niña, adolescente y joven
- Peleas en el hogar
- Maltrato infantil y trata de personas
- Todo tipo de explotación sexual
- Migración forzada
- Tortura, privación de libertad o asesinato de miembros de la familia
- Guerra y conflicto armado



.....
Si no se le da tratamiento, los efectos de la violencia pueden ser especialmente dañinos para la niñez, afectando a niños y niñas el resto de sus vidas.
.....

1. National Child Traumatic Stress Network www.nctsn.org

2. Centers for Disease Control and Prevention, Adverse Childhood Events Study www.cdc.gov/violenceprevention/ace_study

3. Centers for Disease Control and Prevention, Violence Against Children Survey, www.cdc.gov/violenceprevention/vacs/

4. UNICEF, World Prevalence of Violence Against Children. www.unicef.org/media/media_75530.html

Cuando niñas, niños, adolescentes y jóvenes se ven obligados a enfrentar crisis que amenazan sus vidas, situaciones constantes de abuso o violencia, o una situación postemergencia (como un tsunami o la crisis del virus del Ébola), su sistema nervioso responde con la modalidad «pelear, huir o paralizarse». Las funciones de su corteza cerebral, su capacidad de razonar, a menudo se sobrecargan porque se ha activado su circuito emocional (el hipocampo, la amígdala cerebral). El alto nivel de activación emocional genera mayor estrés, causando impacto físico destructivo a largo plazo. Cuando una niña, niño, adolescente o joven no puede modificar la situación que lo amenaza, se aleja del contacto social porque se siente culpable o indefenso debido a experiencias pasadas y actuales. La pérdida de autonomía y el aumento de la vulnerabilidad emocional aumentan el riesgo de que estas personas se conviertan en objetivo de violencia actual o futura.^{5 6}

Es por esta razón que hemos elaborado esta guía, producto de muchos años de trabajo. En 2013, el Dr. Jonathan Brakarsh, psicólogo infantil, y la Srta. Jane Fisher, especialista en trauma, colaboraron con Africa Community Publishing and Development Trust (ACPDT-Zimbabue) para realizar un diagnóstico de las formas de violencia que afectan a niñas y niños en Zimbabue. El libro que produjo esa investigación, *Cantando a los leones: Potenciando las voces de participación y protección de la niñez*, fue singular, porque combinaba periodismo comunitario con psicoterapia, dando protagonismo a niñas y niños como investigadores, facilitadores, redactores y artistas. El proyecto actual, patrocinado por Catholic Relief Services, ha hecho que esta labor avance, ofreciendo un programa con resultados prácticos, ayudando a que niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos interesados superen el miedo y la violencia donde quiera que vivan. La idea de ponerle el nombre *Cantando a los leones* le apareció en un sueño a Jonathan Brakarsh, en el cual todos los opresores de su vida se convirtieron en leones, pero cuando los niños empezaron a cantar, los leones se tranquilizaron, sonrieron y rugieron de placer. También hay una historia sobre cantarle a los leones que viene del folclor de Tonga,⁷ que inspiró a ACPDT con su libro.



.....
Este taller de seis módulos le da a niñas, niños, adolescentes y jóvenes las destrezas para comenzar a resolver el impacto de la violencia y el abuso en sus vidas y sanar.
.....

Lo que aprenden niñas, niños, adolescentes y jóvenes

Cantando a los leones es un taller de seis módulos. Le da a niñas, niños, adolescentes y jóvenes las destrezas para comenzar a resolver el impacto de la violencia y el abuso en sus vidas y sanar. Esto incluye aprender destrezas para responder efectivamente a la violencia y el abuso actuales, para crear niveles de protección social y comenzar a resolver experiencias precoces que son negativas y destructivas. El taller *Cantando a los leones* también apunta a brindarles a quienes participan la resiliencia para enfrentar traumas futuros con flexibilidad y facilidad.

La mayoría de quienes participan en este taller han vivido múltiples traumas: la muerte de sus parientes; conflictos militares; violencia intrafamiliar; abuso sexual, emocional y físico; y trabajo infantil. El taller ofrece un momento vital para que niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos aprendan nuevos modelos y formas de responder ante los traumas en sus vidas. Estas personas viven en entornos donde presencian y experimentan actos de violencia y abuso sexual infantil a temprana edad; de ahí que aprendan la violencia. Su sentido de

5. Michel Silvestre PhD, comunicado personal, EMDR Training for Children Seminar, mayo de 2016
6. Levine, Peter y Kline, Maggie (2008) *Trauma-proofing your kids*. Berkeley: North Atlantic Books
7. Un grupo étnico en Zimbabue

autoestima y autoeficacia puede resultar dañado y esto puede generar depresión severa.

¿Cómo mitigaremos el impacto de la violencia en la vida de niñas, niños, adolescentes y jóvenes? Así como el trauma se puede volver parte de la vida de muchas personas comprendidas en estos rangos etarios, también lo puede hacer el poder de la resiliencia. Esta habilidad la poseemos todos: poder recuperarnos del miedo, la impotencia y la indefensión en nuestras vidas. Tenemos la capacidad de crear resiliencia en la medida en que enfrentamos los desafíos de la vida.

El presente taller espera enseñar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes destrezas para incrementar su resiliencia y para que encuentren la manera de cambiar su situación, o si su situación no se puede alterar de inmediato, aprender nuevas respuestas adaptativas. Este taller ayuda a los y las participantes a responder efectiva y adaptativamente ante el miedo y la violencia en sus vidas. Hay seis áreas de destrezas y conocimientos:

1. Que los y las participantes aprendan las técnicas de autorrelajación, incluyendo respiración, movimiento y meditación, para que puedan reducir la activación del circuito emocional de su cerebro que, en situaciones críticas, a menudo ahoga a la razón. El objetivo es que niñas, niños, adolescentes y jóvenes puedan tomar decisiones rápidas y efectivas, con base en la razón y no el miedo.
2. Que los y las participantes cambien la forma en que se ven a sí mismos como merecedores del abuso, manteniéndolos impotentes, y en cambio descubran sus fortalezas y atributos positivos.
3. Que los y las participantes reduzcan su aislamiento social o sensación de estigma (es decir, que aumenten sus conexiones sociales), entendiendo que no están solos, sino que son parte de una red más grande de parientes, amistades y comunidad.
4. Que los y las participantes comprendan el impacto del miedo y la violencia en sus vidas y que identifiquen recursos internos (dentro de sí) y externos (saber a quién acudir en momentos de crisis).
5. Que los y las participantes identifiquen maneras de superar la violencia y el miedo en sus vidas (es decir, potenciar la autoeficacia), analizando los problemas e implementando planes de acción.
6. Que los y las participantes sientan esperanza y tengan metas para el futuro.



.....
Las técnicas de autorrelajación reducen la activación del circuito emocional del cerebro que, en situaciones críticas, a menudo ahoga la razón.
.....

¿Cómo Cantando a los leones cambia vidas?

El mensaje de *Cantando a los leones* es que las vidas de niñas, niños, adolescentes y jóvenes que han experimentado violencia y miedo pueden cambiar si tienen las destrezas y confianza para responder de manera constructiva ante sus miedos, representados por leones, y pueden encontrar maneras de reducir o detener la violencia en sus vidas. Las y los participantes aprenderán a utilizar varias técnicas para tranquilizarse. Ya no tendrán miedo a sentir miedo, porque sabrán que un poco de miedo es bueno porque les da energía y les ayuda a concentrarse. Y si se sienten agobiados por el miedo, aprenderán técnicas de respiración, entre otros, que les ayudarán a sentirse mejor. Habrán aprendido a aprovechar sus fortalezas y a utilizarlas. Ya no se culparán a sí mismos por cosas que no son culpa suya. Podrán analizar problemas que parecen insuperables y podrán dividirlos en pasos más pequeños. Aprenderán la importancia de comunicarse con otras personas para no sentir que están solos. El resultado será que, para muchas niñas, niños, adolescentes y jóvenes, el miedo dejará de dominar sus vidas.

El taller está dirigido a:

Cantando a los leones está dirigido principalmente a niñas, niños y jóvenes adultos, desde los 11 años en adelante, separados en grupos de edad apropiados. Niñas y niños de 8 a 10 años pueden participar con apoyo adicional y adaptación del texto (ver a continuación). El taller se enfoca de manera particular en aquellos que han experimentado o presenciado violencia y abuso en sus vidas. Para niñas y niños de 8 a 10 años es mejor un taller más corto y sencillo. Mantenga un ambiente de taller animado, con mucha energía, y procure que las discusiones sean cortas. Si una persona participante no puede dibujar, que use expresiones faciales y movimientos corporales para expresar sus ideas. Vea *Trabajando con niñas y niños* (**Página 6**) para mayor información. Estas son las actividades sugeridas para este grupo etario: Actividades 1, 6, 8 a 18, 20, 21 y 23.

Si bien fue diseñado para niñas, niños, adolescentes y jóvenes, el taller también se puede usar con adultos para ayudarles a manejar su propia ansiedad y tomar control sobre los aspectos de sus vidas que causan miedo y, de esta manera, ser mejores madres y padres, modelando para sus hijas e hijos maneras efectivas de responder ante la violencia y el abuso. Para una orientación más corta para adultos, consulte el **Suplemento, Página 13**. En un sentido, estamos proporcionando una «vacuna contra la violencia» para niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos interesados.

Madres, padres y tutores tienen un rol clave en volverse sensibles al impacto de la violencia en la niñez —desde el acoso hasta el abuso sexual, y la violencia promovida por el Estado—. Madres, padres y tutores son los principales mediadores de las emociones de las niñas y los niños, ya que les ayudan a procesar la variedad de experiencias y crisis emocionales que ellos y ellas experimentan. Por ello, madres, padres y tutores se involucran participando en reuniones previas y posteriores al taller, donde se espera que se genere más interés en el rol que pueden tener en las vidas de niñas y niños.

Los líderes y lideresas comunitarios y religiosos también tienen un rol importante, de manera que se les invita a una reunión previa al taller para informarles sobre los temas de *Cantando a los leones*. Habrá una reunión posttaller en la cual los líderes de la comunidad pueden dialogar con niñas, niños, adolescentes y jóvenes para desarrollar respuestas a la violencia y el abuso en sus vidas (consulte la **Sección 2**). Los hermanos y las hermanas mayores, mentores y adultos de la comunidad que también han experimentado violencia o eventos traumáticos pueden beneficiarse participando en este taller y sus actividades.



.....
Madres, padres y tutores son los principales mediadores de las emociones de niñas y niños, ya que les ayudan a procesar la variedad de experiencias y crisis emocionales que ellos y ellas experimentan.
.....

Sección 2: IMPLEMENTANDO CANTANDO A LOS LEONES

Vistazo general

Cantando a los leones constituye una narrativa permanente de descubrimiento y empoderamiento cuyo resultado es la creación de nuevas autoimágenes, nuevos tejidos sociales y acciones. Está diseñado como un diálogo entre la persona encargada de la facilitación y quienes participan. Al facilitador se le motiva a que ponga su propia huella o influencia personal, usando su experiencia de vida para darle profundidad al taller.

Cantando a los leones es un proceso compuesto de seis temas:

- I. Bienvenida
- II. Descubramos quiénes somos
- III. Entendamos el miedo y la violencia
- IV. Fortalezcamos quiénes somos
- V. Hagamos conexiones
- VI. Avancemos

Tome en cuenta que en esta guía a menudo los términos ‘niñas y niños’ se usan para designar todos los grupos etarios. La persona encargada de la facilitación tendrá que adaptar esta designación a la edad de los y las participantes. Por ejemplo, las personas mayores de 15 probablemente quieran que se les diga ‘jóvenes’, ‘jóvenes adultos’ o ‘adolescentes’.



.....
El miedo puede existir en las vidas de las niñas y los niños aunque parezcan saludables.
.....

Participantes y facilitadores

¿Cómo se identificarán los y las participantes?

Algunos participantes serán identificados por la comunidad — ya sea por los maestros, madres y padres, líderes y lideresas, religiosos, etcétera — que se concentrará especialmente en aquellas personas a quienes la violencia y el abuso han afectado directa o indirectamente. Sería conveniente contar con una variedad de niñas y niños, ya que el miedo puede existir aun en las vidas de quienes parecen saludables. Debe haber entre 15 a 25 participantes en el taller — 20 es el número recomendado — divididos en grupos de edad apropiada. *Cantando a los leones* es para todos los que han presenciado o experimentado violencia o eventos traumáticos en sus vidas.

¿Quiénes son los facilitadores y cuáles son sus roles?

Se necesitan dos cofacilitadores y una persona recurso de la comunidad local que tenga alguna capacitación o experiencia en orientación o apoyo psicosocial. Dependiendo de las circunstancias locales, la persona recurso también puede ser una de las personas encargadas de la facilitación. Esto podría ser, por ejemplo, una enfermera, o un maestro o maestra local.

De preferencia, la persona recurso debe ser de la comunidad para que pueda brindar apoyo personalizado durante el taller, de ser necesario, y dar seguimiento después del taller, refiriendo casos que lo ameriten. La persona recurso tendrá una relación continua con las niñas, niños, adolescentes y jóvenes después del taller (por ejemplo, como parte del club de niños o grupo juvenil), realizando actividades y ayudando a que los y las participantes apliquen las destrezas que hayan aprendido.

Cuando identifique a los facilitadores, seleccione personas que sean conocidas y respetadas por las niñas y los niños, o que ya tengan experiencia y se sientan cómodos trabajando con la población participante. Una buena facilitación requiere que la persona sea:

- ✓ Enérgica
- ✓ Creativa y flexible
- ✓ Sensible ante las necesidades de las niñas y los niños
- ✓ Alguien que pueda trabajar en equipo
- ✓ Colaboradora en vez de competitiva
- ✓ Familiarizada con la cultura del grupo con el que están trabajando
- ✓ Cómoda respondiendo a los problemas y las emociones de las niñas y los niños
- ✓ Que no juzgue a los demás
- ✓ Que sepa escuchar
- ✓ Que pueda disfrutar de la energía de la niñez y la juventud
- ✓ Divertida

Se espera que los facilitadores puedan incorporar un fuerte elemento cultural al taller —canto, espiritualidad, bailes y cuentos—, de manera que la cultura local se entretaja en todas las actividades.

Trabajando con niñas y niños

La interacción que tienen los adultos con las niñas y los niños —especialmente con quienes han sido traumatizados—, es sumamente importante. A continuación, dos listas: la primera da sugerencias para interactuar con niñas y niños en general; la segunda recomienda qué hacer si las niñas y los niños se alteran durante el taller.

¿Cómo interactuar con niños y niñas?

- a. Que la niña o el niño lleve las actividades al plano físico o dramático lo más posible. Esta población aprende a través del movimiento del cuerpo, en lugar de por medio de palabras.
- b. Use diferentes tonos y ritmos de voz para mantener el interés.
- c. Muestre curiosidad e interés en lo que están haciendo las personas participantes en sus vidas.
- d. Las indicaciones deben ser sencillas y cortas.
- e. Refuerce y felicite cada contribución a la discusión que haga un participante.



.....
Los facilitadores pueden incorporar un fuerte elemento cultural al taller —canto, espiritualidad, bailes y cuentos—, de manera que la cultura local se entretaja en todas las actividades.
.....

¿Qué hacer si la niña o el niño se altera?

- Monitoree la angustia: Si la voz de la niña o el niño cambia a una voz aguda de bebé; si se aísla socialmente o se nota falta de interés, o no se involucra en las actividades; una expresión «vacía» o muy poca emoción.
- Tome acción: Alerta a la persona recurso o al facilitador/facilitadora. Haga un diagnóstico del estado emocional de la niña o el niño. Muestre empatía y consuele a la niña o al niño. De ser posible, averigüe lo que le molesta. Consulte el **Suplemento de Cantando a los leones**, «Lo que deben hacer los adultos», **Página 5**. Termine con un ejercicio de **enraizamiento** (¿Qué veo, oigo y toco?). Consulte el **Apéndice 1**.
- Si una niña o niño revela que ha sido abusada o abusado sexualmente, consulte el **Apéndice 3**.

Si la niña o el niño se altera, le da la oportunidad de empezar a resolver el dolor que lleva adentro. Si la niña o el niño se puede tranquilizar con la ayuda de los facilitadores o por sí sola o solo, esto demuestra la habilidad que tiene para lidiar con emociones fuertes.



Cómo está organizada la guía?

Esta guía se concentra en el taller, pero el éxito más grande del programa depende de la participación de madres, padres, tutores, lideresas y líderes locales, que escuchen a las niñas, niños y jóvenes hablar sobre los temas que les afectan, antes y después del taller. A continuación, una breve descripción de lo que se debe hacer antes y después del taller; le sigue una tabla que describe todas las actividades del taller, incluyendo los tiempos y cuándo comienza y termina cada módulo.

.....

El éxito del programa depende de la participación de madres, padres, tutores, lideresas y líderes locales, que apoyen el proceso y escuchen las voces de niñas, niños, adolescentes y jóvenes al hablar sobre los temas que les afectan.

.....

Antes del taller

Quienes están familiarizados con el trabajo de desarrollo comunitario tal vez ya están haciendo esto. Sin embargo, para quienes son nuevos en este campo, es importante reunirse anticipadamente con lideresas y líderes locales para explicarles el propósito del taller *Cantando a los leones* y garantizar su apoyo. También es importante reunirse con madres, padres (tutores) y participantes, con miras a obtener su consentimiento para participar. Para una descripción más detallada de las reuniones, favor consulte el **Apéndice 2**.

<p>Reunión previa al taller con niñas, niños, líderes y lideresas locales (representante de gobierno, religioso, comunitario) y/o miembros del comité local de protección infantil.</p>	<p>60-90 minutos, al menos 1 semana antes del taller</p>
<p>La reunión previa al taller con madres, padres/tutores y participantes para explicarles de qué se trata <i>Cantando a los leones</i>, obtener el consentimiento (padres) y aceptación (niñas y niños). Las personas participantes deben completar un formulario de diagnóstico pretaller.</p>	<p>60-90 minutos, al menos 1 semana antes del taller</p>

Al cierre del taller

Al final de cada día, haga un «resumen» en el que pregunte a los y las participantes qué actividades les gustaron más y lo que aprendieron.

Después del taller

Los y las participantes en el taller necesitan saber que sus preocupaciones se llevarán a la comunidad para que se tomen acciones. Algunos ejemplos podrían ser trabajo infantil, abuso sexual, presenciar un asesinato, abuso físico o emocional, o deserción escolar por falta de dinero.

Es importante que un grupo de adultos influyentes trate los temas de protección infantil con miembros del taller para desarrollar soluciones constructivas. Si el taller se realiza durante varias semanas, entonces se puede hacer una reunión de protección infantil después del módulo 3. Los miembros del taller pueden compartir lo que han aprendido con presentaciones en su escuela o en otro lugar. Las dos reuniones se describen en mayor detalle en el **Apéndice 2**.

El ejercicio postaller de protección infantil con los líderes y lideresas locales (representantes del gobierno, religiosos y comunitarios) y/o miembros del comité local de protección infantil .	60-90 minutos
Presentación postaller para los guardianes/madres y padres durante un día de ceremonia escolar, otro espacio, o convocándolos para una reunión especial.	60-90 minutos
Club de niños y jóvenes brindan apoyo adicional y seguimiento.	Continuo
Seguimiento, monitoreo y evaluación por las niñas y los niños: 3-4 meses después del taller.	30 minutos

Descripción y programa del taller

El taller puede realizarse durante 3 jornadas completas (2 módulos diarios) o 6 medias jornadas (1 módulo diario, por ejemplo, uno semanal). El control de tiempo se mantiene siguiendo de cerca los módulos, que se calculan para durar 3 horas cada uno, con un descanso corto a media jornada.

Las personas participantes se dividen en talleres apropiados para su edad. Los talleres pueden separarse por género o mixtos, según la cultura local. Lo mejor es que los adolescentes de menor edad se separen de los que son un poco mayores. Jóvenes adultos (19+) también pueden sentir la relevancia del taller, pero deben estar en su propio grupo.

Los tiempos que se sugieren aquí son aproximados. Todas las actividades son importantes, así que no las ejecute de forma acelerada. Permita que las personas participantes tengan tiempo para hacer preguntas y participar en las discusiones. Algunas actividades se tendrán que adaptar para que tengan relevancia cultural y sean apropiadas según la edad. En sociedades posconflicto o inestables, se tendrá que hacer adaptaciones adicionales, como pasar más tiempo en actividades de respiración y para tranquilizarse, o incluir situaciones actuales en la discusión. Especialmente cuando hay cambios, asegúrese de que las niñas y los niños no queden expuestos a daño físico o emocional.

Comience cada día bailando o cantando. Aparte del día 1, cada mañana pregunte qué recuerdan las personas del día anterior y cómo han aplicado en sus propias vidas lo aprendido. Si está haciendo módulos separados por varios días o una semana, haga estas preguntas al inicio de cada módulo. Antes del fin de cada jornada o módulo, pregunte a todos qué actividades les gustaron y qué aprendieron. Para terminar cada día o módulo, se recomienda hacer un breve ejercicio de respiración en un círculo. Utilice uno de este taller que le gusta, o consulte el **Apéndice I**.



.....
Algunas actividades se tendrán que adaptar para que tengan relevancia cultural y sean apropiadas según la edad.

MÓDULO 1

Tema I: Bienvenida a <i>Cantando a los leones</i>	
Actividad 1: Presentaciones	60 minutos
Tema II: Descubramos quiénes somos	
Actividad 2: Árbol de la vida	120 minutos

MÓDULO 2

Actividad 3: Repaso 1 - <i>Cantando a los leones</i>	15 minutos
Tema III: Entendamos el miedo y la violencia	
Actividad 4: Entendamos la violencia	80 minutos
Actividad 5: Respuestas alternativas a la violencia	20 minutos
Actividad 6: Entendamos el miedo	25 minutos
Tema IV: Fortalezcamos quiénes somos	
Actividad 7: ¡Solo cambie de canal!	40 minutos

MÓDULO 3

Actividad 8: El lugar seguro en nuestro interior	20 minutos
Actividad 9: Los cuatro cuadros	60 minutos
Actividad 10: Montaña, agua, viento, fuego	60 minutos
Actividad 11: No es mi culpa	40 minutos

MÓDULO 4

Actividad 12: Soltando problemas	40 minutos
Actividad 13: Árbol del Tesoro	40 minutos
Actividad 14: Repaso 2: <i>Cantando a los leones</i>	20 minutos
Tema V: Hagamos conexiones	
Actividad 15: ¡León en la montaña! ¡Corre, corre, corre!	15 minutos
Actividad 16: Lugares seguros y peligrosos	65 minutos

MÓDULO 5

Actividad 17: La dinámica de los colaboradores	40 minutos
Actividad 18: Más listo que el león	50 minutos
Tema VI: Avancemos	
Actividad 19: Pasos pequeños subiendo la montaña	50 minutos
Actividad 20: Honrarnos mutuamente	40 minutos

MÓDULO 6

Actividad 21: Mensajes	60 minutos
Actividad 22: Evaluación	30 minutos
Actividad 23: <i>Cantando a los leones</i> - ¡Una celebración!	60 minutos
Bailen y canten, o terminen un poco temprano	Cierre

Esta guía es parte de un programa más grande

Este taller para personas jóvenes es catalizador para un programa más grande de acción comunitaria con niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos. A partir de este taller, se espera la conformación de un comité de niñez o juventud que identifique los temas clave que surjan. El comité puede reunirse con los adultos interesados e influyentes y trabajar en colaboración para responder a estos temas. Una persona recurso —un adulto presente en el taller que funcione como orientador y enlace con la comunidad— tendrá un rol clave como enlace entre el comité de la niñez y la comunidad en general (ver **Apéndice 2**). Este taller también se puede vincular con actividades y proyectos de construcción de la paz a largo plazo, para que su impacto se pueda amplificar.

Las actividades de este taller también se pueden repetir después de un tiempo, cuando se haya completado el taller. Se pueden reunir grupos de discusión o clubes de *Cantando a los leones* para practicar las destrezas aprendidas en el taller, para discutir cómo aplicarlas a sus vidas y compartir las experiencias.

¿Qué materiales se necesitan para el taller?

- Pliegos de papel para cartel/papel rotafolios (dos conjuntos)
- Una resma de papel tamaño carta para escribir y dibujar
- Lapiceros, uno por niña o niño.
- Lápices de colores o plumones para hacer dibujos
- Cinta adhesiva, un rollo grueso (como mínimo)
- Una pelota para tirar (se puede hacer de papel periódico y cinta adhesiva)
- Ovillo de hilo o lana
- Una gran bolsa, caja o canasta
- Piedras grandes para llenar la caja o canasta
- Impresiones de imágenes clave: (a) imagen de un león rugiendo (Actividad 1, **Página 13**); imagen de una niña y un niño cantando (Actividad 1, **Página 12**); (c) imagen de un grupo de niñas y niños mostrando miedo, el otro tranquilo (Actividad 14, **Página 43**). Imprima tres o cuatro copias de cada imagen para que las niñas y los niños los vean fácilmente. Deben ser tamaño carta (8.5 x 11 pulgadas).
- Un sistema de sonido, computadora y parlante para poder darle volumen a la música. Si no hay disponibles, se pueden usar instrumentos musicales del país, con alguien que toque o cante.
- Cuadernos o pedazos de cartón duro que sirvan como base para escribir
- Suficientes formularios de consentimiento y diagnóstico (dos por niña o niño)
- Almohadilla de tinta para las huellas dactilares (en caso de que madre, padre o tutor no pueda firmar su nombre)
- Copias del formulario de diagnóstico (**Apéndice 8**) para cada niña o niño: antes y después del taller y 3 meses más tarde
- Copias del certificado de logro (**Apéndice 10**)
- Etiquetas para los nombres

Para mayor información, véanse los apéndices y el **Suplemento**.

Hay más documentación para consultar en el archivo de «Documentos de apoyo» en el [sitio web de CRS](#).

Arreglo de la sala

De ser posible, que el taller sea en un salón grande con las sillas en un círculo y un espacio grande en el centro. Los facilitadores se paran dentro del círculo y usan el espacio del círculo para algunas de las actividades.

Sección 3:

ACTIVIDADES DEL TALLER




TEMA 1. BIENVENIDA A CANTANDO A LOS LEONES



Nota para quien facilita: Este tema ayuda a los y las participantes a habituarse al taller y entender la dirección que tomará durante las siguientes 3 jornadas. Si los y las participantes no han completado el prediagnóstico (**Apéndice 8**) pida que lo hagan antes de dar inicio al taller.

ACTIVIDAD 1: Presentaciones

Propósito	Para ayudar a que los y las participantes se sientan cómodos y para evaluar su comprensión al inicio del taller.
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">Las imágenes de <i>Cantando a los leones</i>: una imagen de dos leones rugiendo, la otra de las niñas y los niños cantando (consulte las Páginas 12 y 13)Computadora y parlantes para reproducir música
	
	60 MINUTOS

Sugerencia: En algunos países puede que no se conozcan los leones. Adapte esto a la cultura del país, por ejemplo, usando una culebra o un tigre grande. El apéndice incluye imágenes alternas pensadas para este propósito. Consulte las **Páginas 73 y 74**.

Parte 1: Bienvenida (20 minutos)

Ponga música alegre de baile mientras llegan las niñas y los niños, o comience cantando si no hay música. Baile de manera libre, que demuestre que esta va a ser una experiencia de aprendizaje diferente, llena de movimiento y dinámicas. A medida que entran al salón los y las participantes, los facilitadores les invitan a bailar. Todos bailan juntos. Gradualmente baje el volumen de la música.

Sugerencia: Cada mañana toque música mientras entran al salón las personas e invite a los y las participantes a bailar. Después de bailar los días 2 y 3 del taller, pregunte a todos lo que recuerdan del día anterior y cómo han usado lo que aprendieron. Si todos están de acuerdo, se puede hacer una oración al inicio del día.

Los facilitadores se presentan. Luego, pida que las niñas y los niños escriban en una etiqueta el nombre que quieren que se les diga durante el taller. Las niñas y los niños se pueden presentar diciendo su nombre. Eso es suficiente. Si lo desean, las niñas y los niños pueden decir lo que se sientan cómodos compartiendo sobre sí mismos. (**Ejemplos:** La música o comida que les gusta; lo que les gusta y lo que no les gusta, de dónde vienen. Para los niños pequeños, su juego o comida favorita. Pero no hay que obligarlos; algunas niñas y niños sentirán pena inicialmente).





Optativo: Si quiere ayudar a que las niñas y los niños se sientan más cómodos con los demás, pruebe este juego. En un círculo grande, diga en voz alta una cosa que ellos y ellas tienen en común. Por ejemplo, *¿Quién tiene una prenda roja? ¿Quién viene de [un cierto vecindario]? ¿A quién le gustan las matemáticas? ¿A quién le gusta jugar fútbol?*, etc. Las niñas y los niños que tienen eso en común deben correr al centro del círculo lo más rápido que pueda. Que las niñas y los niños inventen sus propias categorías.

El facilitador coloca las dos imágenes, la de niños y niñas, y la de los leones, en la pared donde todas y todos las puedan ver. Las imágenes deben estar cerca para que los leones y los niños y las niñas se estén enfrentando. El facilitador señala las imágenes y hace las siguientes preguntas. Permita que haya tiempo para discusión.

El facilitador pregunta:

- *¿Qué pasa en esta imagen?*
- *¿Qué hacen las niñas y los niños? ¿Por qué están haciendo esto?*
- *¿Qué hacen los leones?*
- *¿Conocen a personas que hacen como los leones en esta imagen? Cuéntenme sobre ellos.*
- *¿Qué piensan que van a hacer después?*

Parte 2: Aprendamos sobre los leones (40 minutos)

Facilitador pregunta: *¿Como quiénes quieren ser: los leones o los niños y las niñas que cantan?, (pida respuestas). ¿Alguna vez le han cantado a un león? (pida respuestas).*

1. *Primero, puede ser un león o león cachorro. Tomemos aire y, a la cuenta de tres, quiero que estiremos los dedos como garras de león y a rugir lo más fuerte que puedan para que la gente que está al otro lado del país los oiga. ¡Uno, dos, tres (todos **rugen**)! ¡Cuando ruges, sientes el poder del león!*
2. *No escuché, ¡así que lo vamos a volver a hacer más fuerte! (Sugerencia: Las niñas y los niños a quienes no les gusta el ruido pueden cubrirse los oídos si el rugido los asusta, o pueden ser leones cachorros y que hagan un rugido de bebé.)*
3. *Cuéntenme sobre los leones. ¿Qué pueden hacer? (Después de recibir las respuestas, el facilitador responde que los leones pueden ser muy crueles y terribles).*
4. *¿Qué nos hacen sentir los leones? Los leones nos dan miedo. ¿Pero qué pasa si le cantamos a los leones, como en la imagen? (El facilitador selecciona a unas cuantas personas para que sean leones y les pide que rujan y sean aterradores. El facilitador pide que los demás tomen el papel de las niñas y los niños y que decidan qué canción van a cantar, y que la canten.)*
5. *Ahora, vamos a cantarles a los leones a ver qué pasa. (Todos cantan mientras los leones rugen y se mueven hacia las niñas y los niños).*

El facilitador pregunta: *¿Qué pasa cuando le cantamos a los leones? (Pida respuestas de los y las participantes). Cuando le cantan a los leones, el rugido no se escucha tan fuerte. Los leones ya no dan tanto miedo. Los leones son nuestros miedos. Cuando le cantamos a nuestros miedos, se hacen más y más y más pequeños. Y de esto se trata este taller Cantando a los leones.*

TEMA II: DESCUBRAMOS QUIÉNES SOMOS



Nota para la facilitación: Para avanzar en la vida y hacer frente a lo impredecible, los miedos, el estrés diario, tenemos que conocer y sentir nuestras raíces, de otro modo nos podemos perder. Necesitamos saber de dónde venimos y hacia dónde vamos.

ACTIVIDAD 2: Árbol de La vida

Propósito	Ayudar a darle a cada participante una identidad y visión de sus vidas. (120 minutos con una pausa para refrigerio a la mitad)		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">• Pliegos grandes de papel (tamaño rotafolios) para cada participante• Lapiceros, plumones de colores, crayolas		120 MINUTOS

El facilitador dice: Comencemos descubriendo más de nosotros mismos porque esto nos ayudará con nuestros miedos. Vamos a descubrir quiénes somos y nuestras fortalezas. Entre más nos conozcamos a nosotros mismos y nuestras fortalezas, menos nos pueden dar miedo o intimidar los demás.

Parte 1: Hagamos teatro (10 minutos)

Sugerencia: Puede pasar por alto esta sección si está con jóvenes más grandes o adultos, si cree que no lo van a disfrutar.

El facilitador dice: Esta actividad, **el Árbol de la vida**, nos enseña sobre nuestras raíces, de dónde venimos y quiénes somos. Nos enseña nuestras fortalezas para que nos volvamos más seguros de nosotros mismos y más poderosos. También nos muestra nuestras ramas, hacia dónde llevamos nuestras vidas.

1. Todos pónganse de pie y sean un árbol grande. Muéstrenme que pueden convertir su cuerpo en un árbol alto.
2. ¿Qué está en la parte baja del árbol que entra al suelo?, (pausa - pida respuestas). **Las raíces.** Muéstrenme las raíces. ¿Para qué sirven las raíces del árbol?, (pida respuestas). Sientan las raíces del árbol. Dejen que sus piernas y pies entren hasta lo profundo del suelo y los fortalezcan.
3. Subiendo el árbol, ¿qué sigue?, (pida respuestas). **El tronco.** Muéstrenme el tronco. ¿Para qué sirve? Sientan el tronco fuerte del árbol - tiene años buenos y años malos, pero sigue creciendo. Se vuelve más y más alto con los años y mueve al árbol hacia el cielo.
4. ¿Y qué parte del árbol busca llegar hasta el cielo?, (pida respuestas). **Las ramas.** Muéstrenme las ramas del árbol, buscando alcanzar el cielo. ¿Para qué sirven las ramas del árbol? Pueden cargar fruta, tan rico comerla, y las hojas que nos dan sombra.
5. Y ahora muéstrenme **las hojas** del árbol. ¿Qué hacen? Nos mantienen frescos en el calor de la tarde.
6. Y ahora muéstrenme **la fruta** del árbol. Tan rico comerla en días de calor.



Hojas: Mis talentos, destrezas y logros

Ramas: Mis esperanzas y deseos

Fruta: Lo bueno que hay en mi vida ahora

Insectos dañinos: Lo que me impide alcanzar mis esperanzas

Tiempos difíciles en mi vida

Buenos tiempos en mi vida

Raíces: De dónde vengo

Parte 2: Hagamos un dibujo (50 minutos)

El facilitador dice: *En un pliego grande de hoja para rotafolios, cada uno de nosotros dibujará su propio árbol. (Reparta pliegos grandes de papel a cada participante, compartiendo los lapiceros y marcadores de colores).*

El facilitador muestra la imagen del árbol de la vida a los y las participantes. (**Alternativa:** El facilitador dibuja cada parte del árbol mientras habla).

El facilitador dice: *Este es tu árbol de la vida. Se divide en tres partes: las **RAÍCES**, el **TRONCO** y la **CIMA**, que consiste de ramas con sus hojas y frutas.*

Deberá hacer preguntas específicas para cada parte del árbol. Espere hasta que las niñas y los niños completen la sección del dibujo antes de pasar a la siguiente serie de preguntas. Circule por el salón y observe los dibujos de árboles para garantizar que las niñas y los niños comprendieron.

1. *Dibuje las **RAÍCES** y anote de dónde viene, y de dónde vienen sus madres, padres, parientes y ancestros. ¿De qué pueblo o aldea viene? ¿De qué pueblo o aldea vienen sus padres? ¿De qué pueblo o villa vienen sus abuelos? Estas son sus raíces. Las raíces también pueden ser las personas que lo han querido y ayudado en su vida. No importa dónde viaje en su vida, las raíces están en este suelo, en este lugar.*

Sugerencia: Recuerde a los y las participantes que pueden usar un símbolo o imagen si se les dificulta escribir.

2. *Haga un dibujo del **TRONCO** y, al lado derecho del árbol, anote algunos de los eventos buenos de su vida. ¿Qué le alegró? ¿Qué momentos celebró? A la izquierda del árbol, escriba sobre algunos momentos difíciles de su vida. Si hubo un momento muy difícil en su vida lo puede representar como una cicatriz en el árbol, o mediante una rama quebrada. Imagínese que está trepando el árbol, desde las raíces hasta el tronco, y ahora las ramas.*
3. *Dibuje las **RAMAS**. En las ramas, escriba sus esperanzas y deseos para el futuro.*
4. *En las **HOJAS**, escriba sus talentos (lo que hace bien), destrezas (lo que puede hacer), y logros (lo que ha hecho). ¿Qué hace bien? (Ejemplos: Soy fuerte; soy bueno cuidando a otros; soy bueno escuchando a los demás).*
5. *En cada rama dibuje la **FRUTA**; las frutas son las cosas buenas en este momento de su vida. Las frutas también pueden ser las personas que le ayudan, quieren, o inspiran en este momento de su vida (maestros y maestras, líderes, líderes religiosos, o hasta alguien que nunca ha conocido).*



Optativo: *Finalmente, dibuje los **INSECTOS DAÑINOS** que son los obstáculos en su vida. Estas son las cosas de su vida que no le permiten alcanzar sus esperanzas. También pueden ser las cosas que cree sobre usted mismo o usted misma que interfieren con su crecimiento, como creer que no vale nada, o que es una persona tonta.*

Parte 3: Hablemos (45 minutos)

Que las niñas y los niños formen parejas y se hagan preguntas uno al otro, **O** seleccione unos cuantos voluntarios para que presenten los árboles al pleno. Asegúrese que las presentaciones sean breves.

Sugerencia: Presentar es optativo, puede que algunas personas no quieran compartir su dibujo. Si muchos quieren presentar, varios podrían presentar cada mañana del taller.

Sugerencia: Puede hacerlo como una entrevista, usando las siguientes preguntas, o bien permita que quienes estén presentando hablen de su árbol como les parezca. Pero tenga cuidado con el tiempo, y no permita que una o dos de las niñas o niños dominen las discusiones. El objetivo es que los y las participantes desarrollen una visión positiva de sí mismos, de sus talentos, destrezas y logros, pese a las dificultades de la vida.

Temas de discusión para crear una narrativa positiva de su vida:

- *Cuénteme sobre sus **raíces**, dónde vivían sus padres cuando estaban pequeños y el hogar de sus antepasados.*
- *Cuénteme sobre el **tronco**, qué momentos o eventos encuentra más difíciles en la vida, y los que han sido buenos.*

Sugerencia: Para adolescentes y adultos, pregunte ¿qué lecciones aprendieron de estas experiencias?

- *¿Quiénes son las personas importantes de su vida? ¿Cómo le han ayudado sus talentos y destrezas? (Por ejemplo, la paciencia me ha ayudado a salir adelante en tiempos difíciles y esperar hasta que mejorara la situación; cuando no sé qué hacer, busco ayuda de otros; en presencia de la miseria puedo reír y eso me ayuda a encontrar una solución).*
- *¿Qué esperanzas y deseos tiene para el futuro? ¿Cuáles son los mensajes de esperanza en su vida; cuando se pone difícil la vida, qué se dice a sí mismo para seguir adelante?*

Sugerencia: Si una niña o niño se altera mientras cuenta su relato, pida que se reúnan con la persona recurso afuera durante la sesión. Si varias personas se alteran por lo que dice otra persona, que todos se reúnan en un círculo y se tomen de las manos. El facilitador hace hincapié en que en este taller todos estamos juntos. Todos y todas tenemos dolor y alegría en nuestra vida y las compartimos aquí.

El facilitador dice: *Todos tenemos miedos, y a todos nos pasan cosas malas, pero no estamos solos. Estamos conectados a otros. Tenemos tanto en común. Todos experimentamos alegría y dolor. Todos tenemos destrezas y fortalezas que nos ayudan a superar obstáculos. Todos venimos de algún lugar; todos tenemos raíces que nos recuerdan quiénes somos. Compartimos el mismo suelo y agua. Y como un árbol, nos podemos sanar y si nuestras ramas — **nuestras esperanzas** — se cortan, podemos desarrollar nuevas ramas fuertes. Podemos tomar fuerza de los que vinieron antes que nosotros, de nuestra fe, nuestra familia, amistades y maestros, y de las personas que nos han ayudado mientras crecemos.*

Parte 4: Caminemos (15 minutos)


Pida que todos coloquen sus imágenes de árboles juntos en la misma pared para formar un bosque. Invítelos a que miren cada uno de los árboles

El facilitador dice: *Nuestras vidas son parte de un bosque donde todos crecemos juntos, conectados unos con otros. Caminemos por el bosque y miremos los árboles de los demás. Vean que es grande y fuerte nuestro bosque. Vean que nuestros árboles crecen bien juntos. No estamos solos.*

Sugerencia: De ser posible, que los árboles permanezcan en la pared durante todo el taller. Diga a las personas participantes que se pueden llevar los árboles a casa si quieren.

MÓDULO
2

ACTIVIDAD 3: Repaso 1: Cantando a los leones

Propósito	Explorar más el tema de <i>Cantando a los leones</i>		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none"> La imagen de los dos leones que se utilizó en el módulo 1 Cinta autoadhesiva 		15 MINUTOS

Pida que los y las participantes recuerden lo que hicieron en el módulo 1. Luego, ponga la imagen de los dos leones en el bosque que formaron con los árboles de la vida.

Nota: Si pasa una semana entre los módulos 1 y 2, entonces el facilitador debe volver a colocar el bosque para este ejercicio.

Quien facilita dice:

- *Los leones son todas las personas, creencias y cosas que nos dan miedo en la vida. ¿Cuáles son algunos de los leones en su vida?, (pida respuestas).*
- *Ahora vean a los leones en el bosque. ¿Qué ven?, (pida respuestas).*
- *Los leones están rodeados, encerrados. Acostumbran cazar en zonas abiertas, pero aquí en el bosque les cuesta. Si sabemos quiénes somos, nos volvemos fuertes como árboles y nos conectamos con otros, los leones no nos pueden dañar. Su poder se hace más y más pequeño.*



Sugerencia: De ser necesario, use una dinámica corta de motivación en este momento.


Quien facilita dice: *Ahora sabemos más sobre quiénes somos y nuestras fortalezas. Ahora, entendamos más sobre el miedo y la violencia que nos puede quitar nuestra fuerza, y qué podemos hacer para ser fuertes en nuestro interior.*

TEMA III ENTENDAMOS EL MIEDO Y LA VIOLENCIA



Nota para quien facilita: Entender la naturaleza del miedo y la violencia nos ayuda a reducir nuestro miedo y respuesta de pánico.

ACTIVIDAD 4: Entendamos La violencia

Propósito	Ayudar a que los y las participantes entiendan la naturaleza de la violencia y su impacto.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">• Pelota hecha de papel y cinta, para la parte 3 de esta actividad		80 MINUTOS

Parte 1: Tipos de violencia (20 minutos)

Quien facilita pregunta: *¿De qué maneras distintas se hacen daño las personas?, (pida respuestas).*

Después de escuchar las respuestas, el facilitador hace el siguiente conjunto de preguntas, pidiendo respuestas después de cada pregunta. *¡Cuidado!*, que no le está pidiendo a las niñas y los niños que nombren a las personas que han sido afectadas por la violencia, solo que reconozcan que conocen a algunas personas que han tenido la experiencia.

Quien facilita dice:

- *A veces las personas se pueden hacer daño usando palabras. ¿Han visto eso, cuando los amigos se lastiman con palabras?*
- *Las personas también pueden lastimar el cuerpo de otro. ¿Conocen a personas a quienes les haya pasado esto?*
- *Las lesiones y la violencia pueden ser físicas o por medio de palabras, o hasta por lo que uno ha visto o escuchado. También puede pasar en muchos diferentes lugares, por ejemplo:*
 - ✓ *¿Han visto que a alguien lo lastimen en la escuela? ¿Qué pasa en ese caso?*
 - ✓ *¿Han visto que a alguien lo lastimen en su casa? ¿Qué pasa en ese caso?*
 - ✓ *¿Han visto que a alguien lo lastimen en su comunidad o vecindario? ¿Qué pasa en ese caso?*

Sugerencia: Si los y las participantes no quieren hablar de estos temas, brinde algunos ejemplos. En la escuela (acoso, molestar a una niña o niño porque es diferente, castigo físico). En casa (abuso del alcohol, violencia intrafamiliar). En la comunidad (violencia militar y policial, ataques, estigmatizar a otros, hurtos, peleas).

Sugerencia: Reconozca y reafirme todas las problemáticas que expresen las niñas y los niños; no minimice ninguna de las que ellos digan. No escriba las respuestas ni en la pizarra ni en algún cartel; es suficiente con discutir estos temas.

Parte 2: La dinámica lastimada (45 minutos)

Diga a los y las participantes que se pongan de pie, se estiren y luego hagan una gran rueda.

Quien facilita dice:

- *¿Quién recuerda nuestra discusión anterior? ¿Qué ejemplos puede mencionar acerca de la manera en que las personas les pueden dañar, tanto a ustedes como a otros? (Ejemplos: pelear, pegar, acoso, excluir a otros, robar, violar y destruir casas).*

Sugerencia: Si no lo mencionan, pregunte sobre el **estigma**; o sea, excluir a alguien porque es de color «equivocado», del grupo «equivocado», físicamente discapacitado o porque se ve «extraño».

- *¿Qué le pasa a la persona que ha sido lastimada o atacada? ¿Qué le pasa a su voz? ¿Pueden denunciar lo que ha pasado?*
- *¿Qué le pasa a su cuerpo?*
- *¡Hay tantas formas de lastimarnos entre nosotros! Cuando las personas te lastiman o lastiman a alguien que tú conoces, ¿qué te dan ganas de hacer, agacharse con las manos en la cara y tratar de hacer que desaparezca el mundo, o devolver el golpe, o simplemente salir corriendo?, (pida respuestas). ¿O alguna otra cosa?, (pida respuestas).*

Ahora, empecemos otra actividad denominada **La dinámica lastimada**. Yo tiro la pelota. Cuando la atrapes, enséñanos cómo reaccionarías si alguien te hiciera daño.

- *Si quieres probar y hacer que desaparezca el mundo, ignora todo lo que está sucediendo, entonces acurrúcate o siéntate en el piso. Y luego tire la pelota a otra persona.*
- *Si quieres salir corriendo, entonces corre fuera del círculo y siéntate afuera de él. Y tire la pelota a otra persona.*
- *Si quieres devolver el golpe o vengarse entonces póngase en posición de pelea. Y luego tire la pelota. La pelota es violencia y daño. Vamos a seguir tirando la pelota en el círculo. Todos pueden tirar la pelota una vez, al final de la dinámica, nadie queda para tirarla.*

Comience tirando la pelota a un o una participante. Pida que la persona le muestre cómo reaccionaría ante la violencia en sus vidas. Cuando todos hayan tirado la pelota, el facilitador termina la dinámica.

En resumen, el facilitador dice: Todos miren el círculo, ¿qué ven?

(Pida respuestas, y haga comentarios sobre las respuestas más comunes en este grupo ante la violencia).

- *Miren lo que nos hace la violencia. ¿Y si todos trataran de matar a los demás? ¿Qué nos pasaría a todos?*
- *Si huye de la escuela o la casa, ¿eso haría que se sienta bien? ¿Y si huye y es peor?*
- *Hay muchas formas que nos afecta la violencia. La violencia afecta la manera que nos sentimos y qué acción tomamos.*

Para enlazar con la siguiente dinámica, el facilitador dice: *La violencia no solo afecta a la persona que recibe la violencia, sino que también a quienes la rodean. Cuando lo vemos, nos vienen sentimientos fuertes, miedo, odio, etc. Y esos sentimientos fuertes de miedo y odio, ¿qué hacen que queramos hacer?, (pida respuestas).*



Nota del facilitador: Para mayor información sobre los efectos de la violencia en la niñez, favor consultar «Rompamos los ciclos de violencia», en la **Página 8** del [Suplemento](#).

Parte 3: La dinámica de las vueltas y vueltas (15 minutos)

El facilitador dice: Esta es **la dinámica de las vueltas y vueltas** que nos enseña lo que sucede cuando la violencia entra a nuestras vidas.

Todos se paran en un círculo, uno detrás del otro para que todos estén viendo la espalda de la persona que tienen en frente. Una persona comienza poniendo su mano firmemente en el hombro de la persona que tienen en frente y grita «¡Usted!». Y la siguiente persona lo hace hasta que todos, uno a la vez, hayan puesto la mano firmemente en el hombro del que tienen en frente y hayan gritado «¡Usted!». Finalmente, a la persona que empezó le ponen la mano firmemente en el hombro.

Quien facilita dice: ¿Entonces, qué está pasando aquí? (pida respuestas) La violencia da vueltas y vueltas. La violencia regresa hasta la persona o el grupo que comenzó la violencia. O las personas que salen lastimadas pasan a lastimar a otras. ¿Han visto esto en su vida o en la de otra persona? (pida respuestas) Cuando son agresores, la persona fuerte lastima a la persona más débil y luego la persona débil encuentra la manera de lastimar a la persona fuerte. Y da vueltas y vueltas.

El facilitador hace un resumen final: Lo que hemos aprendido es que la violencia genera más violencia. En la siguiente actividad vamos a ver una manera que podemos detener este ciclo de violencia. Necesitamos comenzar con NOSOTROS mismos. Antes de seguir. Hagamos un ejercicio de respiración corto para clamar nuestras mentes. Todos y todas por favor siéntense.

Ejercicio de enraizamiento: Qué veo, oigo y toco

Cuando tenemos sentimientos fuertes sobre las cosas, es importante que sintamos que estamos conectados con la tierra. Este ejercicio de enraizamiento nos ayuda a hacer eso:

Quien facilita dice: Digan cuatro cosas que ven. Digan cuatro cosas que oyen. Digan cuatro cosas que pueden tocar. Tóquenlas. Digan tres cosas que ven. Digan tres cosas que oyen. Digan tres cosas que pueden tocar. Tóquenlas. Digan dos cosas que ven. Digan dos cosas que oyen. Digan dos cosas que pueden tocar. Tóquenlas. Digan una cosa que ven. Digan una cosa que oyen. Digan una cosa que pueden tocar. Tóquenla. Respiren profundamente y sáquenlo despacio. ¿Cómo se siente?

Nota: Si se dan situaciones en las que los y las participantes tienen sentimientos fuertes que los dominan o distraen, entonces utilice este ejercicio. Consulte el **Apéndice 1** para más ejercicios de respiración.

ACTIVIDAD 5: Respuestas alternativas a la violencia

Propósito

Que los y las participantes aprendan respuestas constructivas a la violencia.



20
MINUTOS

Discusión (20 minutos)

Quien facilita dice: Piensen sobre las personas que conocen que han mostrado fuerza y resiliencia ante la violencia: (pida respuestas para las preguntas de la «a» a la «b»)

- ¿Qué hicieron?
- ¿Qué recursos utilizaron? (Pregunte sobre ambos recursos internos y externos. Por ejemplo, recursos internos: paciencia, humor. Recursos externos: apoyo de la familia, ancianos de la comunidad)
- ¿Qué podemos hacer (cada una y cada uno) para detener la violencia en nuestras vidas?, (que las niñas y los niños den ejemplos; ejemplos incluyen: decirle a la mamá o al papá cómo nos sentimos cuando nos lastiman; formar grupos de apoyo escolares para ayudar a los estudiantes a detener la trata, o el abuso; orar o rezar).

Quien facilita dice: ¿Qué sugerencias le ayudarían más?, (pida respuestas).

ACTIVIDAD 6: Entendamos el miedo

Propósito

Que los y las participantes aprendan cómo nos afecta el miedo y lo que podemos hacer para calmar nuestros miedos.



25
MINUTOS

Parte 1: Un poco de miedo (10 minutos)

Quien facilita dice: *Un poco de miedo nos puede ayudar. Nos prepara para enfrentar un peligro.*

Visualización: *Siéntense y cierren los ojos. Imagínesse que usted se tuvo que quedar a trabajar tarde, en la escuela o en el campo; está caminando por la calle, usted sola o solo, y sabe que no es un lugar seguro. ¿Cómo se siente? ¿Qué le pasa a su cuerpo? Fíjense en su corazón, cómo late más rápido. Se escuchan más claramente los ruidos. Están más alertas. Imagínesse que empiezan a caminar bajo un farol o donde puedan encontrar seguridad. Este poquito de miedo le ayuda a evitar una situación peligrosa. (Que todos abran los ojos)*



Quien facilita dice: *¿Ya ven cómo un poquito de miedo les puede ayudar? (pida respuestas)*

Parte 2: Miedo paralizador (15 minutos)

Quien facilita dice: *Pero hay miedos grandes que nos pueden paralizar. Entonces necesitamos usar «la respiración larga». Cuando sientan mucho miedo, hagan dos veces la Respiración Larga. Están echando todo su miedo con el aire. Sientan sus pies en el suelo o cómo la silla soporta su cuerpo. Respiren por la nariz, llenen primero la panza, luego las costillas y luego su pecho. Respiren hondo y despacio por la nariz (a la cuenta de tres) y ahora saquen el aire **lentamente por la boca** como que están soplando una pajilla o silbando en silencio (a la cuenta de cuatro). Están sacando todos sus miedos con el aire. Volvamos a hacerlo. Sientan sus pies en el suelo o su cuerpo en la silla, respiren profundo y despacio por la nariz (a la cuenta de tres) y saquen el aire **despacio por la boca** (a la cuenta de cuatro). Solo concéntrense en sacar el aire despacio. ¿Cómo se sienten todas y todos?*

Quien facilita dice: *También está el poema «Libre del miedo» que nos puede ayudar con nuestros miedos grandes.*

La persona que facilita recita el siguiente poema una vez en voz alta y luego todos lo dicen juntos, repitiendo cada verso dos veces. Cada verso se toma aire, se dicen las palabras y hacer el movimiento con las manos mientras saca el aire.

Libre de miedo

¡Miedo, yo digo SALGA! *(Tome aire, diga las palabras, luego saque el aire duro empujando con las manos)*

¡Preocupación, yo digo SALGA! *(Tome aire, diga las palabras, luego saque el aire duro empujando con las manos)*

¡Paz, yo digo VENGA! *(Tome aire despacio, abrazándose)*

¡Amor, yo digo VENGA! *(Tome aire despacio, abrazándose)*

Sugerencia: Este poema puede estar escrito en un pliego de papel y se puede repetir regularmente durante el taller.

Quien facilita dice: *¿Ahora cómo se sienten? (pida respuestas)*

Para concluir, quien facilita dice: *Un poco de miedo es bueno porque hace que nuestro corazón palpite más rápido y nos pone en alerta. También hace que nuestra vista y oído mejoren. Estamos listos para la acción. Pero cuando tenemos miedos grandes nos podemos paralizar. Entonces necesitamos usar «la respiración larga» y repetir el poema «Libre del miedo».*

TEMA IV. FORTALEZCAMOS QUIÉNES SOMOS



Nota del facilitador: ¿Cómo mantenemos una autoestima positiva pese a las experiencias negativas de nuestra vida? Esta sección nos da las destrezas para controlar y enfocar nuestra vida emocional y reducir nuestro miedo y superar los obstáculos que nos detienen. Tenemos que asegurarnos que las cualidades mencionadas a continuación se vuelvan parte de nuestras vidas:

- **Pertenencia:** Sentir conexión con otras personas, que no estamos solos
- **Esperar** que las cosas mejoren, hasta en los momentos más oscuros o más difíciles
- **Considerar** que somos valiosos; valorarnos a nosotros mismos
- **Ser apreciado** por los demás
- **Tener sentido de propósito:** Sentir que su vida tiene un propósito
- **Sentirse seguro:** Tener un sentido de seguridad

ACTIVIDAD 7: ¡Solo cambie de canal!

Propósito

Ayudarles a los y las participantes a explorar cómo nuestros pensamientos afectan nuestros sentimientos. Si podemos pensar de otro modo, nos vamos a sentir de otro modo Y cómo nos sentimos afecta nuestra capacidad de encontrar soluciones.



40
MINUTOS

Sugerencia: Si está trabajando con personas que no están familiarizados con la Tele o la radio, trate de usar otra imagen, como «una flor con muchos pétalos».

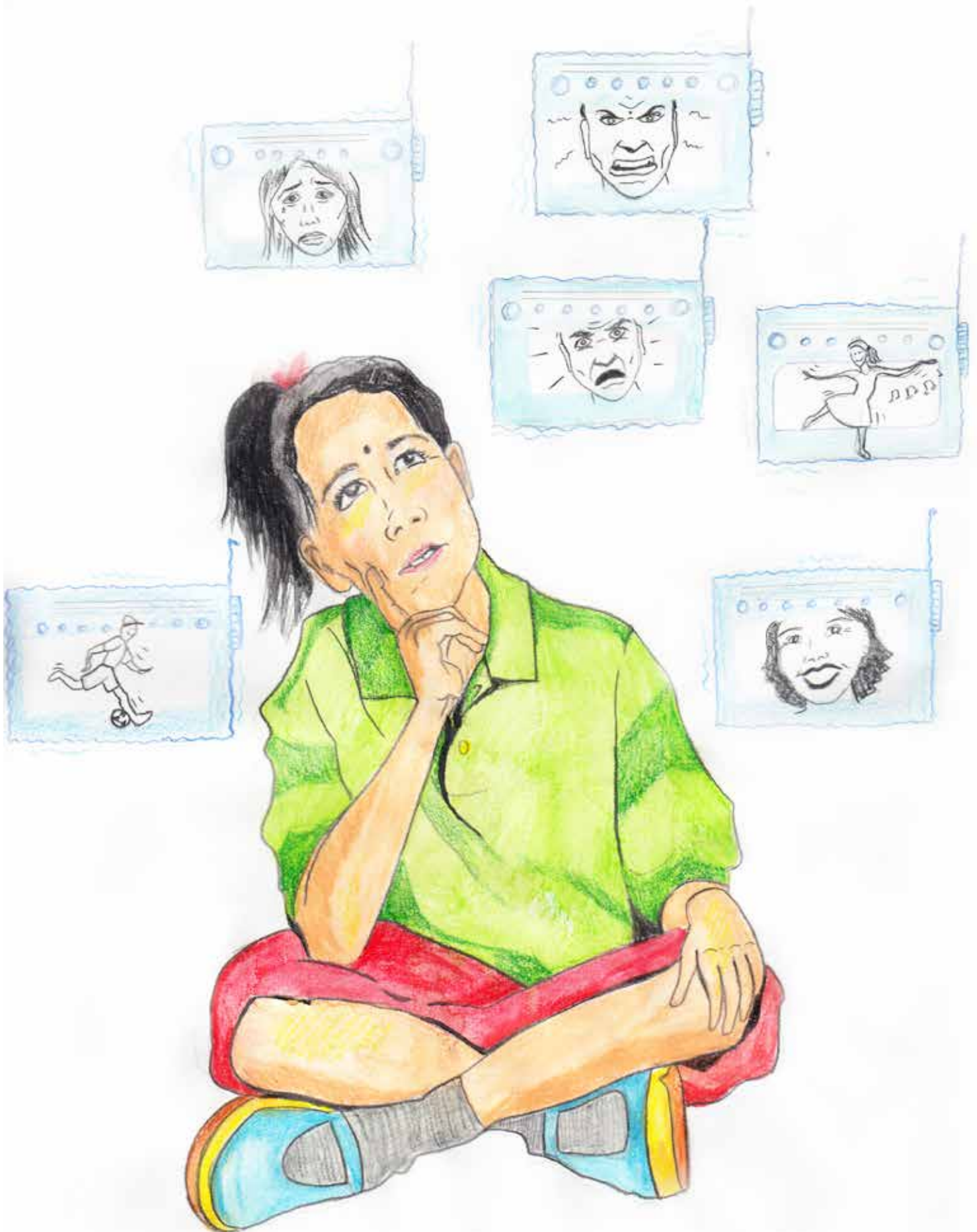
Quien facilita dice: *Acabamos de aprender una manera de tranquilizarnos cuando sentimos miedo - respirando hondo y lento. Ahora vamos a aprender otras maneras de responder efectivamente cuando nos sentimos enojados, tristes o con miedo. Cuando alguien trata de hacernos sentir mal, ¿qué podemos hacer para sentirnos mejor?* (pida respuestas, ej., conectar con otros, tener un sentido de esperanza, pertenecer a un club o equipo deportivo, orar o rezar) *Todas estas cosas son buenas.*

La persona que facilita pregunta:

- *¿Cuántos sienten que tienen amistades, padre, madre o parientes que les escuchan cuando se sienten preocupados o con miedo? Levanten la mano.*
- *¿Cuántos pertenecen a un grupo y sienten que ahí se les aprecia? Puede ser una iglesia o templo; un club; o cualquier otro grupo. Levanten la mano.*
- *¿Cuántos hacen otra cosa, como cantar, orar, escribir poesía, o salir a caminar? Levanten la mano.*
- *¿Cuántos sienten esperanza de que la vida puede mejorar? Levanten la mano.*

Sugerencia: Tome nota de las personas que no alcen la mano. Tal vez tenga que ayudarles a identificar sus fortalezas y los aspectos de ellos mismos que tienen valor. Si muy pocos participantes tienen esperanza, reconozca esto y haga hincapié en la importancia de comunicarse con las personas que lo rodean para pedir apoyo.

Quien facilita prosigue: *Cuando alguien trata de hacernos sentir mal, no tenemos que sentirnos así. Podemos aprender a cambiar nuestros sentimientos. Si cambiamos nuestra manera de pensar, entonces podemos cambiar nuestros sentimientos. (Pida ejemplos de los y las participantes de cómo pueden cambiar sus sentimientos cuando alguien hace que se sientan mal - puede dar este ejemplo si nadie lo menciona - si pensamos que no valemos nada, nos sentimos tristes; si pensamos que somos inteligentes o que tenemos talento, nos sentiremos bien). Y si cambiamos nuestros sentimientos, podemos cambiar nuestra forma de pensar. (Ejemplo: Si nos sentimos felices y disfrutamos de la vida, tenemos pensamientos felices.)*



- *Somos como radios o televisores. ¿Sabén por qué?* (pida respuestas)
- *Tenemos muchos canales. ¿Cuáles son sus canales favoritos de tele o estaciones de radio favoritos?* (pida respuestas)
- *Imagínese que es radio o tele, ¿qué canales **tiene**?* (pida respuestas e incluya algunos de los canales que digan en la siguiente parte)
- *Así es. Tenemos muchos canales.*

Sugerencia: Los y las participantes se quedan de pie hasta el final de la actividad.

Ahora pónganse de pie y muéstrenme estos canales:

- *El canal alegre* (que todos sonrían)
- *El canal triste* (que todos pongan cara triste)
- *El canal enojado* (que todos pongan cara de enojado)
- *El canal deportivo* (que todos hagan como que juegan su deporte favorito)
- *El canal del miedo* (que todos pongan cara de miedo)
- *El canal divertido* (que todos hagan algo divertido)
- *El canal del baile* (que todos bailen)
- *El canal del amor* (que todos besen sus propios brazos)
- *¿Qué canal es su favorito hasta el momento?* (pida respuestas)

Nota: Si los y las participantes necesitan guía sobre uno de los sentimientos, ponga una cara alegre, una cara triste y una cara satisfecha (después de comer bien).

Quien facilita dice: *Imagínense que están solos en un cuarto con una radio o Tele y hay un programa que no les gusta. ¿Qué hacen? Cambian el canal. Pueden hacer lo mismo en su cabeza, al interior de sus pensamientos.*

La persona que facilita dice: *iCada vez que cambiamos el canal nos sentimos de otra manera! Entonces, hagámoslo ya. ¡Solo cambie de canal!* (Que todos los y las participantes hagan un movimiento para cambiar de canal, por ejemplo menear los hombros mientras da un gran paso a un lado.

¿En qué canal está ahora? (brevemente pida respuestas)

Piense en algo que le haga sentir feliz. Véalo en su mente. Siéntalo con sus manos. Escúchelo. Lo que pensamos cambia lo que sentimos. Entonces, ¡Solo cambie de canal! ¡Es el canal alegre!

Quien facilita dice: *Entonces, cuando el canal enojado o canal del miedo salen, dígame usted mismo «Así me siento. Estoy enojado en este momento. O, tengo miedo en este momento. Pero, ¿quiero agarrarme de este sentimiento mucho tiempo? ¿Eso me ayuda?» Entonces, cuando estemos listos para soltar ese sentimiento, ¿qué hacemos?* (pida respuestas) **¡Solo cambie de canal!** (Todos hacen el movimiento).

Sugerencia: Si no pueden escoger un canal ellos solos, ¿Este es el canal del baile, canal del amor o canal alegre? Muéstreme.



Quien facilita dice: *Hay otra manera de cambiar el canal. Respire lentamente tres veces soltando el aire lentamente cada vez, y cada vez al soltar el aire diga «jaaaaa». Hagámoslo.* (El facilitador los dirige, inhalando lentamente y luego exhalando con el sonido de «jaaaaa») *Ahora **piense** en un momento que se sintió en paz, tranquilo. Tal vez estaba con su mejor amigo, o viendo Tele, o escuchando música. De nuevo, respire lentamente y lentamente saque el aire, diga «jaaaaa». Bienvenido al canal tranquilo.* (Todos se pueden sentar ahora)

Discusión: El facilitador habla con todos sobre cómo se sienten después de la actividad. En seguida, el facilitador pide que todos digan cómo van a usar esta habilidad en su vida.

Para enfocar más la discusión, la persona que facilita pregunta: *¿Me pueden contar sobre un momento en el que se sintieron enojados y decidieron soltarlo y cambiar el canal? ¿Me pueden contar sobre una vez que sentían miedo y decidieron soltarlo y cambiar el canal?*

Si el facilitador o alguno de los y las participantes tienen un relato sobre soltar un sentimiento que estaba teniendo un efecto destructivo, que lo cuente.

Por ejemplo: *La madrastra de Sara siempre hacía que ella hiciera tareas domésticas adicionales -- más que sus propios hijos e hijas. Esto hacía que Sara se sintiera muy enojada y pensaba sobre esto todo el tiempo.*

Un día, Sara se dio cuenta que a ella le gusta cantar. «Tal vez» pensó, «Puedo ser cantante cuando crezca». Entonces, Sara decidió que practicaría cantar mientras hacía las tareas domésticas. No siempre podía cantar en voz alta, pero entonces pensaba sobre las canciones que le gustan. También hizo la respiración para tranquilizarse varias veces. Sara siempre tenía que hacer sus tareas domésticas pero se sentía mejor. No estaba enojada todo el tiempo, y esto le ayudó a concentrarse cuando estaba en la escuela. Cambió la manera de responder ante una situación, aunque la situación en casa no cambió.

El facilitador les pide a todos que se pongan de pie.

En resumen, quien facilita dice lo siguiente: *A menudo no podemos cambiar nuestra situación, pero podemos cambiar cómo reaccionamos ante ella. ¡Podemos **cambiar el canal!*** (el facilitador hace el movimiento especial con todos).





ACTIVIDAD 8: EL lugar seguro en nuestro interior

Propósito

Mostrarles a los y las participantes que cuando nos sentimos agobiados por la vida, siempre hay un lugar seguro al que podemos acudir en nuestro interior. (Ejercicio de visualización).



20
MINUTOS

Quien facilita dice: Hemos aprendido maneras de calmarnos con la respiración. Y hemos aprendido cómo cambiar de canal cuando estamos hartos de sentirnos enojados, tristes o con miedo. Ahora vamos a aprender que hay un «lugar seguro» al que siempre podemos acudir en nuestro interior. Un lugar donde podemos encontrar paz y tranquilidad, no importa que tan difícil sea la vida.



Nota del facilitador: Lea la **visualización** a continuación. Pida que todos cierren sus ojos y crucen los brazos, poniendo sus manos en el hombro contrario (mano izquierda con hombro derecho; mano derecha con hombro izquierdo.) Mientras lee la historia, pida que todos se den una palmada en un hombro y luego en el otro con las manos. Esto se conoce como «abrazo de mariposa» porque sus manos dan palmadas en los hombros como alas de mariposa y a la vez uno se da un gran abrazo a uno mismo (ver la imagen del abrazo de mariposa en la **Página 28**). Indique que los y las participantes **sigan dando palmadas** en sus hombros durante toda esta actividad. El propósito del abrazo de mariposa y las palmadas es permitir que el cerebro experimente intensamente las palabras de la actividad del lugar seguro. Las palmadas aumentan el sentimiento - hacen que sea más profunda la experiencia.

El facilitador debe leer con voz suave y lenta para ayudar a que las personas se relajen. Haga pausas breves entre los párrafos. Deje que las palabras se comprendan.

Quien facilita dice: Cierre los ojos. Respire profundamente y lentamente tres veces Sienta como se relaja. Ahora piense en un LUGAR SEGURO, un lugar de verdad adonde puede ir. Puede ser adentro o afuera. Si no se le ocurre un lugar seguro real, entonces un lugar imaginario. Este es un lugar donde se siente tan bien y tan relajado. Ahora está de pie en este lugar seguro.

- Sienta como **huele** el aire. ¿Qué olor siente? Puede ser grama o el olor de la cocina o algo más.
- **Sienta** el suelo o el piso bajo sus pies.
- **Oiga** los sonidos - los árboles, los pájaros, las voces, tráfico y otros sonidos.
- Sienta el **sabor** del aire - es un sabor agradable en su boca.
- Mantenga los ojos cerrados. En su mente, **mire** alrededor en este lugar seguro y relajado. Mire en frente. Mire a los lados. ¿Qué puede ver?

En su mente, disfrute este lugar. Sienta que es tan pacífico. Fíjese en lo que siente su cuerpo - ¿se siente relajado? Si tiene dolor o tensión en alguna parte de su cuerpo, concéntrese en esto por un momento mientras respira hondo varias veces. Con cada aliento se siente más y más relajado. Este es su lugar SEGURO. Puede ir ahí en cualquier momento que quiera con solo cerrar los ojos y respirar profundamente tres veces. Cada vez que respira, sienta cómo se relaja más y más. Qué cómodo se siente, que contento y en paz se siente. Disfrútelo. (Espere uno o dos minutos, permita que todos lo disfruten).




Nota de quien facilita: Recuerde a los y las participantes que cuando se sientan alterados o solo quieran sentirse bien pueden hacer el abrazo de mariposa.

Ahora llegó el momento de regresar a este salón. Contaré hasta tres y abrirán los ojos. Uno - están sintiendo la energía en su cuerpo. Dos - regresará a este lugar seguro cuando quiera. Tres - abra los ojos, siéntase despierto, alerta y refrescado.

Discusión: ¿Qué se siente tener un lugar interior que es seguro y relajado?

Sugerencia: No le pida a los niños y niñas que revelen su lugar seguro; es privado.

ACTIVIDAD 9: Los cuatro cuadros⁸

Propósito	Permitir que los y las participantes experimenten una técnica que alivia el sufrimiento y que se puede usar cuando la necesiten.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none"> Lapiceros, lápices o crayolas Papel A4 (tamaño libro), una hoja por participante 		60 MINUTOS

Sugerencia: No utilice marcadores para esta actividad porque la tinta penetra hasta el otro lado del papel donde van a hacer dibujos.



Nota de la persona que facilita: Aunque esta actividad puede provocar sentimientos fuertes en los y las participantes, al final del ejercicio muchas de las niñas y los niños se sentirán mejor, experimentarán menos dolor de sus pensamientos y sentimientos. A todas las niñas y los niños se les pedirá hacer un redoble (en la silla, mesa, suelo o pared) mientras miran su dibujo. La razón es que hacer redobles le ayuda a nuestro cerebro a pensar más rápidamente sobre las cosas y que nuestros miedos se reduzcan más rápido.

Entregue una hoja de papel a cada participante y un lapicero/lápiz. Pida que dibujen su lugar seguro - o un símbolo que les recuerde el lugar seguro - llenando la hoja. Repita que deben llenar todo un lado de la hoja, pero solo un lado, porque el otro lado será para otra cosa.

Quien facilita dice: *Piense en su **lugar seguro**. Haga un dibujo de su lugar seguro, llenando todo un lado de la hoja. Mire su dibujo y haga un redoble lentamente. (Haga el redoble lento 20 veces) ¿Cómo se siente?*

Lado uno - Un lugar seguro (este es un ejemplo)

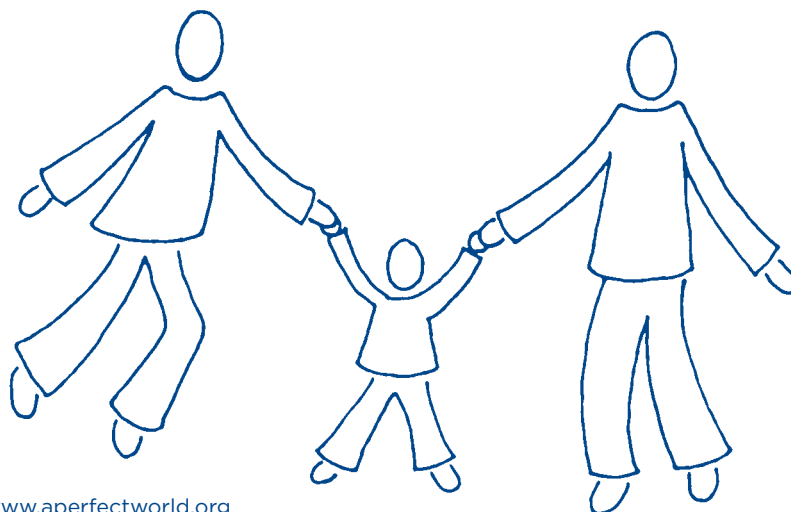


Imagen por cortesía de www.aperfectworld.org

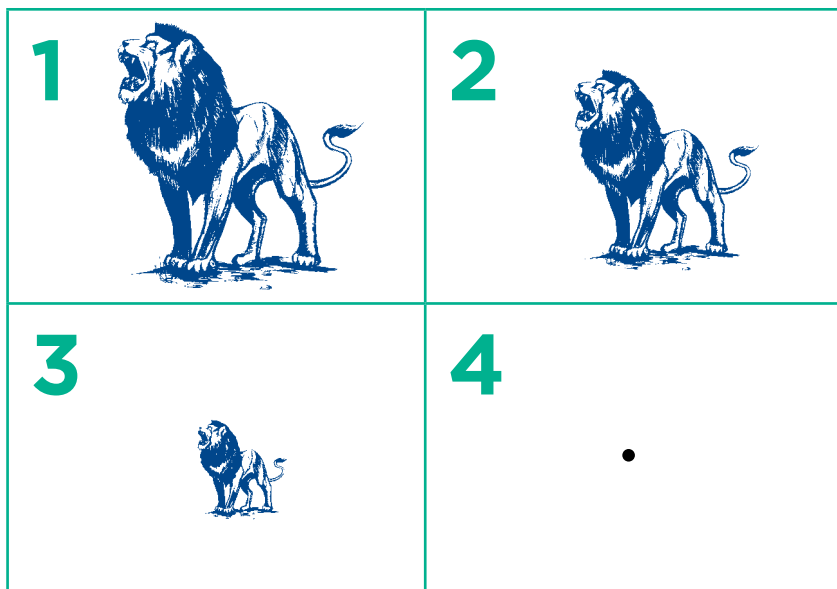
8. Adaptado de Jarero I., Artigas, L., Hartung, J. (2006) 'EMDR integrative group treatment protocol: A post-disaster trauma intervention for children and adults'. *Traumatology*, 12, 121-129

Luego diga a las y los participantes que le den vuelta a la hoja. Dígalos que doblen la hoja en cuatro partes, para que haya cuatro cuadros. Pida que enumeren cada cuadro; los números 1 y 2 van arriba, los números 3 y 4, abajo. Indique que van a dibujar algo que da miedo en este lado de la hoja, pero primero tienen que escuchar y seguir las indicaciones con cuidado.

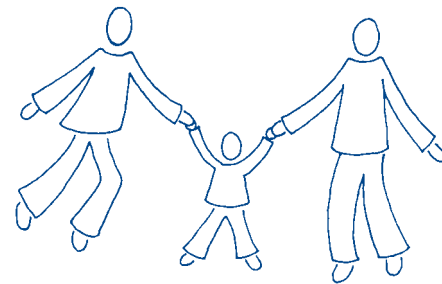
Quien facilita dice: *Imagínese si pudiera tomar lo que sea que le da miedo y hacerlo tan chiquito que ya no le diera miedo. Esto es lo que va a aprender a hacer ahora.*

1. **La persona que facilita dice:** *Ahora dele vuelta a la hoja de papel y en el cuadro de arriba dónde pusieron el **número 1**, dibuje un recuerdo que le da miedo, o cualquier cosa que le da miedo. Si no sabe que poner, dibuje un león que da miedo con dientes afilados. Haga **grande** el dibujo, que llene todo el cuadrado. Mire la imagen y hagan el redoble lento. Yo le avisaré cuando va a parar. (Cada vez, que redoblen lentamente 20 veces)
Ahora pare. ¿Cómo se siente? ¿Dónde lo siente en su cuerpo? Mire el dibujo. Redoble lentamente otra vez. Bien. (Una cuantas respuestas es suficiente para cada pregunta)*
2. *Ahora en el cuadro **número 2**, haga el mismo dibujo más pequeño, el tamaño de su dedo **pulgar** de arriba a abajo. Ahora, mire el dibujo. Redoble lentamente, siga mirando el dibujo. Ahora pare. ¿Ahora cómo se siente su cuerpo? Bien. Volvamos a hacer el redoble.*
3. *Ahora, en el cuadro **número 3**, haga un dibujo más pequeño de lo que les da miedo, del tamaño de su **uña**. Mire el dibujo. Redoble lentamente. Ahora pare. ¿Ahora cómo se siente su cuerpo? Fíjese que cada vez que dibujan se sienten mejor y mejor.*
4. *Ahora en el cuadro **número 4**, hagan el dibujo del tamaño de un **punto (.)** Redoble lentamente. Pare. Respire hondo y saque el aire lentamente. ¿Ahora cómo se siente su cuerpo? ¿Se sienten diferente?*
5. *Ahora regrese al primer dibujo de su **lugar seguro** (del otro lado de su hoja de papel). Mire el dibujo. Redoble lentamente. Cierre los ojos. Respire hondo lentamente y saque el aire lentamente. Escuche los sonidos alrededor suyo. Escuche su aliento y sienta su cuerpo en la silla. Vea su lugar seguro en su mente. Toque las cosas en su lugar seguro. Respire profundamente. Vuelva a tocar las cosas en su lugar seguro. Cuando haya terminado, respire hondo y saque el aire. Abra los ojos lentamente.*

Lado dos - Cuatro imágenes en secuencia de algo que da miedo (este es un ejemplo)



Discusión: El facilitador les pregunta a las niñas y los niños cómo se sienten ahora a comparación de cuando comenzaron. El facilitador felicita a las niñas y los niños porque pudieron controlar lo que les da miedo. El facilitador les dice a las niñas y los niños que pueden llevarse sus cuatro cuadros a casa.



Haga un recordatorio que cuando se sientan tristes, enojados o tengan miedo en su hogar o en la escuela, pueden hacer los **cuatro cuadros** y se sentirán mejor.

ACTIVIDAD 10: Montaña, agua, viento, fuego

Propósito

Permitir que los y las participantes se conecten con los elementos de la naturaleza y utilicen su poder para responder a emociones fuertes y situaciones difíciles.



60
MINUTOS



Nota de quien facilita: Hay muchas religiones y prácticas espirituales que toman de la naturaleza para soporte y sanación. Esta actividad le ayuda a las niñas y los niños a usar el poder de diferentes elementos en la naturaleza para ahondar su conexión con la fuerza que tienen en su interior, y les ayuda a desarrollar una variedad de estrategias para responder ante diferentes situaciones. Al final, asegúrese de que todas y todos comprendan la diferencia entre fuerza dura y fuerza suave.

Parte 1: Discusión (10 minutos)

Nota: los y las participantes se imaginan como diferentes partes de la naturaleza. Moverán sus cuerpos como una montaña, agua, fuego y viento. Cuando se les pida que se «conviertan» en una montaña, por ejemplo, deben actuar y sentir lo que es ser una montaña.

El facilitador dice: *Cuando nos encontramos en una situación difícil, tenemos la solución en todo lo que nos rodea - **montaña, agua, viento y fuego.***

1. *Conviértase en **montaña** - Párese como una montaña. Nada le puede hacer daño. Usted tiene tanto poder. Camine como una montaña. ¿Qué pasa en su interior cuando se convierte en montaña? (que las personas compartan sus experiencia)*
2. *Entonces nos convertimos en **agua** - suave y corriendo, puede pasar por cualquier cosa. Muévase por el salón como agua. Puede moverse alrededor de cualquier obstáculo. Entonces también puede quedarse quieto. Quédese muy quieto, como una posa de agua en un día sin viento. ¿Qué pasa en su interior cuando se convierte en agua? (pida respuestas)*
3. *Entonces nos convertimos en **viento** - Ligeros y veloces. Siempre se está moviendo. Nada lo puede parar. Muévase como el viento. Podemos pensar como el viento, dejar que nuestros pensamientos vayan en cualquier dirección sin límite. Podemos mover nuestra mente en toda dirección. (Opción: Vayan a sentarse afuera y observen el movimiento de los árboles y las nubes impulsadas por el viento). ¿Cómo se siente diferente ser viento en vez de montaña? (pida respuestas)*
4. *Entonces nos convertimos en **fuego** - Es tan poderoso. Puede destruir casi todo. Es pura energía. Como el sol en la tierra. Véase como un fósforo que arde. (Opción: Encienda un fósforo. Entonces encienda una candela y que las y los y las participantes la observen). Véase como candela. Véase como un gran fuego. Este fuego también da luz para que las personas puedan ver. ¿Cómo se siente?*
5. *Entonces, vuelva a la **montaña**. Poderosa, se mantiene firme, observando.*

Quien facilita dice: *¿Qué pasa en su interior cuando es uno de estos - montaña, agua, viento, fuego? ¿Cuál es su favorito?*



Parte 2: Drama (40 minutos)

El facilitador divide a las personas en cuatro grupos. Cada grupo recibirá un elemento diferente (montaña, agua, viento, fuego) para usar al representar una situación que decidirán o de una de las sugerencias a continuación. Los y las participantes tendrán 10 minutos para preparar su representación teatral y 3 a 4 minutos para presentarla. Los facilitadores deben hacer hincapié que su drama tiene que ser corto.

- *Lo están acosando en la escuela. (Montaña)*
- *Una situación de su propia vida. (Agua)*
- *Su padre llega borracho a la casa y está muy enojado con usted. (Viento)*
- *Un desconocido está tratando de entrar a la fuerza a su casa. (Fuego)*

Al final de las representaciones dramáticas, **pregunta el facilitador:** *¿Qué aprendimos viendo estas representaciones?*



Nota de la persona que facilita: Usando los ejemplos de las representaciones dramáticas anteriores, el facilitador explica que no siempre hay que huir de lo que le da miedo a uno. Si tiene interacción o interlocución con lo que le da miedo, como las personas hicieron en sus representaciones, puede hacer frente al miedo de mejor manera.

Parte 3: Fuerza dura y fuerza suave(10 minutos)

El facilitador dice: *A veces es mejor ser agua, otras veces montaña, otras veces fuego o viento. En diferentes situaciones se necesitan diferentes acciones. A veces necesitamos responder con toda el poder que tenemos como fuego o montaña. Ser como el fuego o ser como montaña es usar **fuerza dura**. Una persona utiliza la fuerza dura cuando le hace frente a la injusticia o se resiste cuando alguien trata de obligarlos a algo malo.*

Sugerencia (optativo): El facilitador puede demostrar fuerza dura empujando a alguien que se opone a su fuerza. No empuje a la persona tan fuerte que pierden su equilibrio.


El facilitador sigue: *A veces tenemos que rodear a alguien, tomar un camino diferente o evitar una situación. Somos como el viento, que no puede ser capturado. Somos como el agua que rodea la piedra. No nos oponemos a la otra persona. Nos movemos con él o ella. Cedemos pero seguimos fluyendo. Ser como el agua o el viento es **fuerza suave**.*

Sugerencia (optativo): El facilitador puede demostrar fuerza suave pidiendo que alguien lo empuje. Para esta demostración, deben usar la mitad de su fuerza. En vez de oponerse, el facilitador toma un paso a un lado y suavemente jala a la persona en la dirección que están empujando. La persona sigue moviéndose o caminando con el facilitador.

El facilitador pregunta: *¿Cuáles son algunos ejemplos en su vida del uso de fuerza dura? (Ejemplo: Responder con fuerza igual o superior, usar palabras o fuerza física ante el desafío de otro). ¿Cuáles son algunos ejemplos del uso de fuerza suave en su vida? (Ejemplos: Negociar, hablar amablemente con una persona enojada). Ambas la fuerza dura como la fuerza suave son importantes: depende de la situación.*



ACTIVIDAD 11: ¡No es mi culpa!

Propósito	Ayudarle a los y las participantes a reconocer que no siempre tienen culpa y liberarlos de culparse solos.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">• Papel tamaño carta (8.5 x 11 pulgadas)• Cinta adhesiva• Marcadores		40 MINUTOS



Nota de quien facilita: Podemos fortalecernos para responder de manera efectiva ante situaciones difíciles en la vida, pero también es muy importante que las niñas y los niños no se culpen a sí mismos por cosas de las que no tienen la culpa. Por estar en una situación más débil en familias y sociedades, las niñas y los niños pueden ser objeto de culpa cuando en realidad la culpa la tiene otro. La culpabilidad que experimentan las niñas y los niños cuando se les culpa incorrectamente, lastima la percepción que tienen de sí mismos como seres humanos valiosos. (Ver la imagen en la **Página 35**)

1. En esta dinámica, las niñas y los niños corren a una esquina del salón si responden que «Si» y a la esquina opuesta del salón si responden que «No». Con cada resultado, le pedirá a una o dos de las niñas y los niños que digan la razón que dijeron que «Sí» y por qué dijeron que «No», para ayudarles a ver claramente cuando tienen la culpa y cuando no son responsables.
2. El facilitador anotará «SI, ES MI CULPA» con letras grandes en una hoja de papel tamaño carta y la colocará con cinta autoadhesiva en un lado del salón para que todos la vean. En otra hoja de papel tamaño carta el facilitador anotará «NO, NO ES MI CULPA» y lo pegará con cinta en la otra pared.
3. El facilitador escoge ocho declaraciones, cuatro de la categoría A y cuatro de la categoría B.

Mezcle los enunciados de la categoría A para que sea más interesante. Si permite el tiempo, puede escoger enunciados adicionales.

Categoría A: Es tu culpa si...

Estos ítems son ejemplos de cuando **no es** culpa de la niña o el niño:

- ¿Su tío se lastimó el pie y le grita a usted?
- ¿Su padre le pega cuando las notas de la escuela y no son buenas, aunque hizo su mejor esfuerzo?
- ¿Hay una guerra en su país y tuvo que salir huyendo?
- ¿Sus padres se gritan?
- ¿Hace algo malo como niño soldado después de que llegaron los militares a su casa y lo amenazaron con matarlo si no se les unía?
- ¿Su padre roba algo para pagar sus estudios y lo arrestan?
- ¿Arrestan a su padre la policía o los militares?
- ¿Su casa o aldea es atacada?
- ¿Su padre o madre muere de VIH y sida?
- ¿Es violada cuando sale a hacer un mandado de noche?

Sugerencia: En ambientes conservadores, donde no se puede hablar en público sobre temas sexuales, puede usar la palabra «atacada» en vez de «violada».

Nota: Violación/ataque nunca es culpa de la persona. Ninguna persona merece que la ataquen. El facilitador necesita hacer hincapié en que no importa que haga la niña o el niño o la ropa que use, nadie quiere que lo ataquen. **Nunca** es culpa de la niña o el niño.

Categoría B: Es tu culpa si...

Estos ítems son ejemplos de instancias en que ***tal vez puede ser*** culpa de la niña o niño.

- ¿La mandan a la tienda y pierde el dinero por descuidado?
- ¿No saluda con respeto a un familiar que llega de visita porque a usted no le cae bien?
- ¿No hizo su tarea escolar aunque tenía suficiente tiempo?
- ¿Se va a una zona que sabe que es peligrosa, aunque tenía prohibido ir ahí (ej., por enfrentamientos) y lo lastiman?
- ¿Le dice cosas malas a alguien y trata de lastimarlo debido al conflicto o la guerra en su región?
- ¿No regresa a casa hasta tarde, sin decirle a nadie y no tiene una buena razón?
- ¿No barre en frente de su casa antes de ir a jugar fútbol con sus amigos?
- ¿Pasa tiempo con amigos que lo inducen a las drogas o alcohol, y empieza a consumirlos?

Por cada declaración, quien facilita dice: Corra a un lado del salón o al otro, dependiendo si su respuesta es «Sí, es mi culpa» o «No, no es mi culpa».

Escoja una o dos personas de cada grupo para que expliquen por qué escogieron esa respuesta. Empiece con el grupo con menos personas. Las niñas y los niños pueden cambiar de posición pero no deben tratar de persuadir al otro grupo.

El facilitador finaliza brevemente esta actividad con la siguiente pregunta: *Si es nuestra culpa, ¿cuál es una buena forma de manejarlo?* (pida una o dos respuestas). *Si nos echan la culpa por equivocación ¿cómo manejamos eso?* (pida una o dos respuestas).

Sugerencia: Haga una **dinámica de animación** aquí o inserte uno en los ejercicios de **enraizamiento** o de **respiración** (Ver **Apéndice 1**). Otra alternativa es preguntarle al grupo si conocen un baile corto o una canción que todos pueden hacer fácilmente.



ACTIVIDAD 12: Soltando problemas

Propósito	Enseñarles a los y las participantes a soltar esas experiencias que les impiden que avancen y progresen en la vida.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">• Una gran bolsa, caja o canasta• Palos, piedras u otros artículos pesados para meter en la bolsa		40 MINUTOS

Quien facilita dice: *Saber cuándo es nuestra culpa y cuando no, es importante porque nos ayuda a descargar un poco del peso de la vida de nuestros hombros. Nos ayuda a tomar responsabilidad por lo que hemos hecho y rehusar aceptar responsabilidad por cosas que no hemos hecho.*

Cada cierto tiempo, necesitamos limpiar y sacar los problemas de nuestra vida que hemos coleccionado dentro de nosotros. Los problemas tal vez no desaparezcan, pero nos sentiremos aliviados y podemos ver el mundo de otra manera que nos puede ayudar a encontrar respuestas. Nos daremos cuenta de que algunos problemas no son nuestros y los podemos soltar. Tal vez tengamos nuevas ideas para resolver algunos problemas porque nos sentimos aliviados y mejor. Esto es lo que hay que hacer.

Parte 1: Poner nuestros problemas en la bolsa (25 minutos)

Dígale a las niñas y los niños que vayan afuera a traer una piedrita o palito uno por cada uno de sus problemas y regresen.

Sugerencia: El facilitador ya debe tener algunas cosas pesadas en la bolsa. Si no hay palitos y piedritas disponibles para los y las participantes, hay que reunirlos anticipadamente.

Cuando vuelvan las niñas y los niños, el facilitador les recuerda que los palitos y piedritas representan los problemas de sus vidas. Pida que cada niña o niño ponga los palitos o piedritas en la bolsa, una a la vez. Mientras los ponen en la bolsa, dicen el problema en voz alta o en su mente. El facilitador levanta la bolsa y comenta que está muy pesada. Algunas de las niñas o niños pueden tratar de levantarla.

Quien facilita pregunta: *¿Qué hay que hacer con esta bolsa de problemas?* Pida respuestas y que el grupo se ponga de acuerdo que acción van a tomar.

El facilitador pide la ayuda de todos para cargar esta bolsa pesada de problemas y sacarla de sus vidas. Varias personas levantan la bolsa pesada y todos los siguen afuera al lugar acordado.

Sugerencia: Si las personas solo reunieron palitos, puede hacer una fogata y quemar el contenido de la bolsa. Si son piedras, haga un agujero y entierre los problemas o encuentre un árbol grande y coloque las piedras alrededor del tronco del árbol para que la «Madre Tierra» oiga los problemas y los purifique, con deseos que todos los presentes sean liberados de sus problemas.

Cuando lleve la bolsa de problemas afuera, que todos se tomen de las manos en una rueda, mientras se están liberando de los problemas. De ser posible, encuentre una canción relevante o invente una canción sobre soltar nuestros problemas y reducir nuestra carga.



Parte 2: Barrer nuestros problemas (20 minutos)

De regreso en el salón, el **facilitador dice**: *En caso que todavía queden problemas, imaginen que sus problemas se les caen al suelo. Como hojas que caen de los árboles. O una serpiente que desecha su piel. Salte y sacúdase para que todos los problemas caigan al suelo. Y ahora es hora de barrer todos sus problemas.*



Quien facilita dice: *Tengan, una escoba para cada una y cada uno. ¡Sacúdase los problemas y barra con ellos!* (El facilitador distribuye escobas imaginarias a todos y comienzan a barrer. Cantan. Asegúrese que todos barran los problemas hasta echarlos por la puerta).

Sugerencia: Use la letra de una canción típica sobre barrer, ordenar la vida. Todos cantan la letra juntos mientras barran los problemas echándolos de sus vidas, o inventan su propia canción.

Discusión: Cuando todos regresen al salón, se sientan. **La persona que facilita pregunta a todos**: *¿Cómo se sintió esta actividad? ¿Cómo se sintieron ustedes? ¿Tienen una parte favorita?*

Quien facilita dice: *Ahora tienen una escoba a la par, para cuando la necesiten. Lo más importante es que sigamos soltando el peso de los problemas en nuestras vidas, que no dejemos que nuestros problemas sean tantos y tan pesados que nos paralicen.*

ACTIVIDAD 13: Árbol del Tesoro

Propósito

Permitir que los y las participantes generen un espacio en su interior donde guardar todo lo bueno de ellos y ellas, y que nadie se los puede quitar.



40
MINUTOS



Nota del facilitador: Esto refuerza el mismo tema que la actividad anterior, **el lugar seguro en nuestro interior**. Es bueno tener una variedad de enfoques e imágenes para ayudar a que las niñas, niños y jóvenes aprendan importantes estrategias de afrontamiento. Esta actividad también hace un vínculo importante con la actividad **El árbol de la vida**.

Quien facilita dice: *Hemos aprendido a soltar los problemas que nos pesan. Aprendimos cómo convertirnos en diferentes partes de la naturaleza - montaña, agua, viento y fuego - para ayudarnos a responder de manera efectiva ante situaciones difíciles. Ahora vamos a aprender a protegernos de las personas que nos lastiman. Cuando las personas nos critiquen, cuando digan cosas malas sobre nosotros y no ven lo bueno que hay en nuestro interior, es importante saber lo que es realmente bueno en uno mismo.*



Nota de quien facilita: Lea esta historia **lentamente** y con expresión. Hágalo de manera que suene muy interesante y cautivadora. Cuéntela de manera que contaría una historia alrededor de una fogata o un cuento antes de dormir. Las niñas y los niños deben cerrar los ojos mientras lee la historia.

Quien facilita dice: *Les voy a contar una historia. Es una historia sobre un árbol que empezó a crecer hace mucho, mucho tiempo. Se llama el **Árbol del Tesoro**. Cuando las personas llegaban con hachas a cortar el árbol, las hachas se arruinaban. Cuando trataban de cortar el árbol con sierras, las sierras se arruinaban. Nada podía destruir el Árbol del Tesoro.*

El Árbol del Tesoro es muy sabio, porque vive para siempre. Sienta cómo palpita su corazón. Sienta su aliento. El Árbol del Tesoro vive en su interior. Vive en el pulso de su corazón y en su aliento. El Árbol del Tesoro lo protege. Piense en todas las cosas buenas que han dicho sus amigos y amigas sobre usted. Piense en todas las cosas buenas que las personas que lo aman o quieren han dicho sobre usted. Piense en sus fortalezas y las cualidades buenas que usted sabe que tiene. Nómbrelas en su mente. En su mente, tome nota de estas cosas. Las quiere recordar.



Ahora el *Árbol del Tesoro* lo llama. Cuando llega, usted ve que es alto y fuerte. Hasta puede ver las marcas dónde las personas trataron de cortarlo. Y se acerca al *Árbol del Tesoro* y le toca la corteza. ¡Puede sentir el calor y energía del árbol! Y entonces el árbol se abre, solo para usted. **Lo conoce solo a usted.**

Puede ver hasta el centro del árbol. Puede ver todos los anillos del árbol, los años buenos y los años difíciles. Los años buenos tienen anillos gruesos y los años difíciles tienen anillos delgados, uno por año. Y en el centro del árbol hay una caja hecha de oro y joyas. Llega alcanza caja y la levanta. Es hermosa. Brilla con la luz.

Abra la caja y pone la lista mental de todas sus cualidades buenas adentro. Sus fortalezas, sus talentos y todo lo bueno de usted – todos caben en la caja. **¡Estos son suyos!** Luego, cierre la caja, devuélvala al centro del árbol y el árbol se cierra.

Y dentro de su mente el *Árbol del Tesoro* le habla a usted. Dice, «Abriré solo para usted. Guardaré todo lo bueno, todas las cosas buenas tuyas estarán seguras para que nadie se las pueda quitar nunca. Las personas podrán lastimar su cuerpo, pero nunca pueden lastimar su alma. Yo lo protejo, y lo bueno que hay en usted se encuentra protegido. Cuando regrese y abra la caja dorada, verá lo bueno que es usted. Solo sienta en su corazón. Ahí estoy».

Y ponga su mano en su corazón y sienta que ahí crece el *Árbol del Tesoro*.

Nota: las niñas y los niños ponen sus manos en sus corazones y ahí las tienen varios momentos, sintiendo el calor.

Discusión: Quien facilita dice: Abran lentamente los ojos y respiren profundo y saquen el aire. ¿Cómo se siente tener un protector de todo lo bueno que son? (pida respuestas) Pongan sus manos donde está el *Árbol del Tesoro* en su interior y siéntanlo un minuto.


Quien facilita dice: En el *Árbol del Tesoro* están todas esas cosas hermosas que le ayudan a sentirse bien con usted misma o usted mismo. Ya no necesita pelear con la persona que le hace daño, porque ya sabe lo que usted tiene en su interior. Su bondad está en un lugar secreto y no hay nadie que se lo pueda quitar.



Sugerencia: Haga una **dinámica de animación** en este momento o uno de los ejercicios de **enraizamiento** o de **respiración** (consultar el **Apéndice 1**). Como alternativa, pregunte al grupo si conocen un baile o canción corta que todos puedan hacer juntos fácilmente.



ACTIVIDAD 14: Repaso 2 - Cantando a los leones

Propósito	Resumir las principales lecciones de la sección IV: Fortalezcamos quienes somos.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">Imagen de dos leones rugiendo (Ver Página 13). Hay dos grupos de niñas y niños (ver la Página 43). Un grupo se ve que tiene mucho miedo, el otro se ve tranquilo y está observando a los leones. Algunos de los niños de este grupo están sonriéndole al león.		20 MINUTOS

El **facilitador hace las siguientes preguntas**, tomando tiempo para algunas respuestas:

- *¿Qué pasa en esta imagen?*
- *Hay dos grupos de niñas y niños. ¿Cuáles son las diferencias?*
- *¿Qué creen que están pensando cada grupo de niñas y niños?*
- *¿Qué creen que piensan los leones cuando ven el grupo de niñas y niños tranquilos, solo viendo, sin alterarse?*
- *¿Qué creen que están haciendo las niñas y los niños para estar tranquilos mientras los leones les rugen?*
- *¿Conocemos personas que son como estos leones? Son las personas que tratan de asustarnos. Rugen. Nos hacen sentir mal sobre nosotros mismos. Nos hacen de sentir débiles.*
- *¿Por qué se comportan de esta manera estas personas leones? ¿Por qué quieren asustar, agredir o intimidar a otros?*



La persona que facilita pregunta: *¿Qué hemos aprendido de esta actividad?* (pida respuestas)



TEMA V. HAGAMOS CONEXIONES



Nota para quien facilita: Cuando enfrentamos momentos difíciles, tenemos dos opciones:

- Si no podemos cambiar el *entorno* o la *situación* que estamos viviendo, podemos cambiar nuestra *respuesta* ante lo que está sucediendo. (Esta fue la discusión de la sección anterior) O, en cambio
- Podemos cambiar nuestro *entorno* (lo que vamos a discutir ahora) y quitar lo que hace miserables nuestras vidas.

En esta sección, vamos a explorar maneras para cambiar lo que está sucediendo afuera de nosotros para establecer lugar seguros para las niñas y los niños, y fomentar que los adultos se vuelvan defensores de las problemáticas de la niñez.

En esta sección también se explora el poder de sanación de la comunidad. La comunidad puede hacer esto de varias maneras:

- **Establecer lugares seguros para la niñez** – las niñas y los niños no se pueden sanar hasta que se sientan seguros.
- **Hay que brindarles colaboradores** – las niñas y los niños no pueden sanar a menos que encuentren a otros, adultos o niñas y niños, con los que puedan hablar y en quien confiar. Hasta en casos en los que la policía y las autoridades no puedan ayudar, pueden haber colaboradores en la comunidad que pueden tomar las acciones necesarias.

Obtenga mensajes claros y acciones de los líderes de la comunidad, ayuden a los hogares encabezados por menores que son vulnerables ante la explotación y motive a las personas que tengan valor para decir que está mal el abuso y la violencia y que tomen acción.

Es importante que las niñas y los niños tengan el apoyo de amistades y adultos para abordar sus problemas y no se debe esperar que logren cambiar las cosas completamente a solas.

ACTIVIDAD 15: ¡León en la montaña! ¡Corre, corre, corre!

Propósito	Dinámica de animación que crea conexiones.		15 MINUTOS
------------------	--	--	----------------------

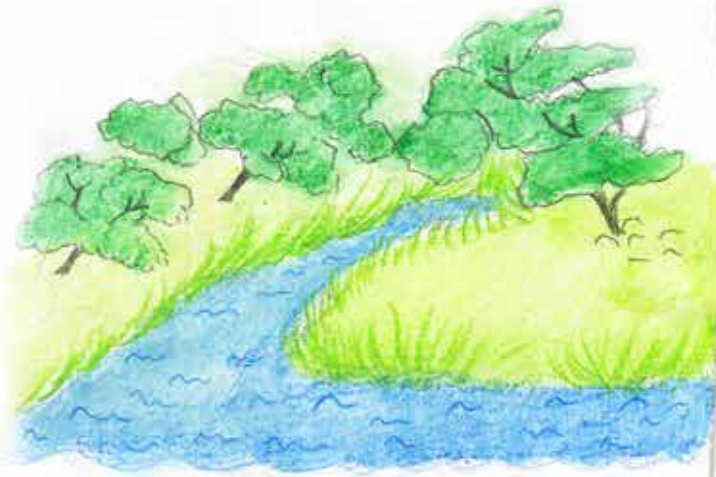
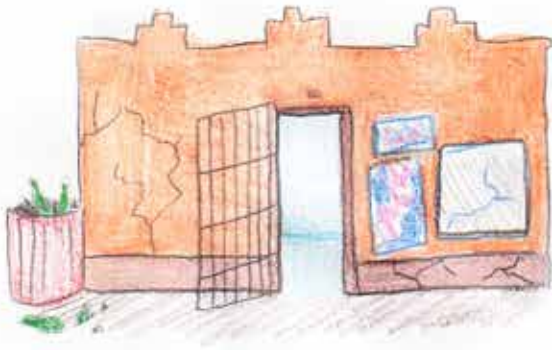
El facilitador dice: Yo voy a decir, «¡León en la montaña! ¡Corre, corre, corre!» varias veces y ustedes van a correr en un gran círculo. Cuando yo pare y grite un número, rápido tienen que ponerse en grupos de ese número. Para que sea más interesante. Voy a decir dos números y deben ponerse en grupos que tengan el número de personas que mencioné. Por ejemplo, si digo «Dos y tres» pueden hacer un grupo de dos personas o uno de tres. Cada vez que diga dos números se van a poner en esos grupos lo más rápido que puedan. ¿Todos listos?

Acción: El facilitador repite la frase tres veces, «¡León en la montaña! ¡Corre, corre, corre!» Todos deben cantar con él mientras corren. El facilitador primero grita «Dos y tres». Entonces el facilitador dice la frase y grita «Cuatro y cinco». El facilitador repite la frase de nuevo, y grita «Seis y siete». Después de decir la frase otra vez, el facilitador invita a que las niñas y los niños griten dos números y todos corren a formar grupos. Finalmente, el facilitador grita el número «¡Cien!» para que todos se reúnan en un solo grupo.

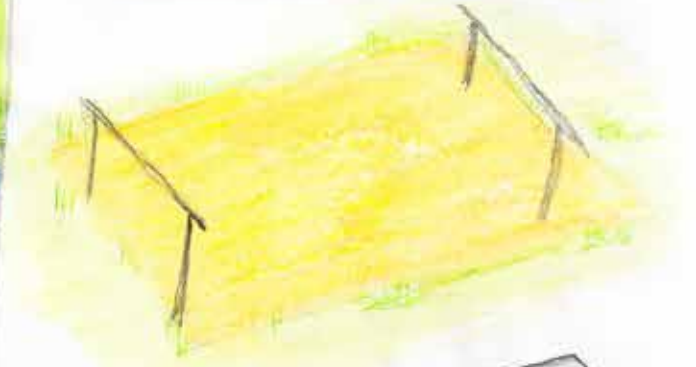
Sugerencia: Ninguna niña o niño debe quedar fuera de un grupo, por eso se usan dos números.

El facilitador dice: Aunque a veces podemos pelear con los leones solos (los leones son todas las cosas que nos dan miedo), a menudo dependemos de la ayuda de otros para enfrentar el miedo y la violencia en nuestras vidas. En esta sección del taller, vamos a aprender en qué partes de nuestra comunidad están los lugares seguros y los peligrosos, quienes son las personas que nos pueden enfrentar los retos de nuestras vidas, y qué acción podemos tomar con los colaboradores de la comunidad para hacer una diferencia.


Lugares peligrosos



Lugares seguros



ACTIVIDAD 16: Lugares seguros y peligrosos

Propósito	Que los y las participantes aprendan dónde en la comunidad pueden estar seguros y dónde es peligrosos y cómo protegerse contra la violencia y el abuso.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">• Rotafolios o papelógrafo• Lapiceros, marcadores de colores y crayolas		65 MINUTOS

El facilitador dice: *En este taller hemos aprendido cómo crear un ambiente seguro en nuestro interior y ahora vamos a aprender a crear un ambiente seguro afuera de nosotros, en el mundo donde vivimos.*

Parte de protegernos a nosotros mismos es conocer los lugares seguros y los peligrosos dónde vivimos. Cuando los conocemos, podemos encontrar a personas que nos pueden ayudar a mejorar nuestros vecindarios. Como niñas, niños y jóvenes, podemos ayudar con lo que conocemos y lo que sabemos hacer, y luego necesitamos que los adultos hagan su parte.

Parte 1: Hagamos un dibujo (35 minutos)

- Forme grupos con personas del mismo vecindario - que viven a 10 minutos a pie - (con un máximo de cuatro personas por grupo).
- Entregue un pliego grande de papel (rotafolios o papelógrafo) a cada grupo y pida que dibujen los lugares peligrosos y seguros en su vecindario. Pongan una «X» o cara triste:-) en los lugares peligrosos. Pongan un círculo «O» o una sonrisa:-) en los lugares seguros. Cuando terminen, todos colocan en la pared sus dibujos, creando una «galería de arte». Las personas miran los dibujos, observando cuáles son los lugares peligrosos y los seguros que más se mencionan. (La ilustración de la **Página 46** solo es una muestra).

Parte 2: Discutamos (30 minutos)

Respondan las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles son los lugares seguros en su comunidad? ¿Por qué son seguros?*
- *¿Cuáles son los lugares peligrosos en su comunidad?*
- *¿Qué pueden hacer los niños y las niñas para que estos lugares sean más seguros?*
- *¿Qué pueden hacer los adultos para que estos lugares peligrosos sean más seguros?*

Sugerencia: Las sugerencias de lo que se puede hacer para que los lugares peligrosos sean más seguros:

Salir en grupos o con colaboradores adultos para estar seguros; salir por una ruta diferente, más segura, aunque tome más tiempo; pedir al gobierno local que instale luces en las calles oscuras; pedir más encargados de seguridad o colaboradores adultos para que patrullen las áreas que se suelen usar de noche, como para ir a sacar agua. ¿Otras ideas? Especialmente si hay peligro en casa, hablar con personas en las que confía y pedir la ayuda que necesita.


El facilitador dice: *Hacer que los lugares peligrosos sean más seguros implica trabajar con adultos de confianza que pueden hacer más seguros nuestros hogares y comunidades. En la siguiente actividad, vamos a averiguar quiénes pueden ser colaboradores en las situaciones difíciles de nuestras vidas.*

Ejercicio de respiración con la panza llena

*iRESPIRE! Ponga ambas manos debajo del ombligo. Cuando tome aire, sentirá que su panza se dilata y se pone más grande. Cuando saque el aire, sentirá que su panza se vuelve a aplanar. Haga este ejercicio tres veces. Dígase a sí mismo «¡Panza GRANDE!» cuando tome aire, y «¡Panza PEQUEÑA!» cuando saque el aire. Fíjese en la sensación de tener los pies en el suelo. Fíjese en su respiración en su panza. ¿Cómo se siente? **N.B. Cet exercice peut être utilisé selon les besoins. Son but est d'aider la personne à se sentir calme, centrée et bien ancrée dans la terre.***



ACTIVIDAD 17: La dinámica de los colaboradores

Propósito	Identificar quienes son los diferentes tipos de colaboradores en las vidas de los y las participantes para ayudarles a superar situaciones difíciles.
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">• Papel tamaño A4• Marcadores• Cinta tirro autoadhesiva
	
	40 MINUTOS



Nota del facilitador: Los colaboradores son personas que pueden llegar cuando estamos en crisis o enfrentando una situación difícil, ej., un hermano o hermana mayor, madre o padre, maestro o maestra, trabajador social, enfermera, vecina o vecino, abuela o abuelo, etc. En esta actividad, las niñas y los niños primero tienen que identificar quienes son los colaboradores más comunes en su comunidad. El nombre de cada tipo de colaborador se escribe en un papel y todos los papeles se ponen en la pared. Luego, para cada situación específica que presenta el facilitador, las niñas y los niños deben escoger rápidamente a la persona que buscarían para que los ayuden haciendo fila frente al nombre o título de esa persona. En seguida, hay que tener una discusión corta en cuanto a por qué las niñas y los niños se decidieron por esa persona para esa situación. Entonces, con esta actividad se hace un diagnóstico rápido de quienes son las personas de la comunidad que más se buscan para temas de protección. Los colaboradores con las filas más largas indican quién es importante en la comunidad para ese tema en particular. Se debe consultar con estos individuos para temas y programas relacionados con la niñez. Puede repetir esta actividad en algunos meses para ver si hay cambios.

El facilitador pregunta: *¿Quiénes son las personas más importantes que le ayudaron en su vida?*

Decidan como grupo en un máximo de cinco colaboradores, no los nombres reales de las personas, más bien, quienes son, ej., hermana mayor, maestra, etc.

Sugerencia: Permita un máximo de dos miembros de la familia nombrados como colaboradores para que se incluyan a más personas de la comunidad como maestras, enfermeras y vecinos.

El facilitador hace una etiqueta para cada colaborador en un papel tamaño A4. Una etiqueta extra será marcada «No sé». No debe haber más de seis etiquetas en total (cinco colaboradores y una etiqueta «No sé»). Ponga las etiquetas en la pared a medio metro de distancia o ponga cada etiqueta con cinta en el respaldo de unas sillas y colóquelas en fila.

El facilitador lee cada uno de los siguientes escenarios uno a la vez en voz alta:

¿Quién le puede ayudar si...

- *La mamá de una amiga o amigo está muy enferma y ya no puede trabajar?*
- *Obligan a una amiga o amigo a dejar sus estudios para que un hermano menor pueda estudiar?*
- *A una amiga o amigo lo está abusando sexualmente su guardián?*
- *Una amiga o amigo le dice que se quieren lastimar?*
- *Una amiga o amigo ve que su mamá y papá se gritan y lastiman a menudo?*
- *A una amiga o amigo lo están acosando en la escuela?*
- *A una amiga le dicen que la van a obligar a casarse con un hombre mucho mayor?*
- *Una amiga o amigo queda separado de su familia después de una gran inundación (o guerra)?*
- *Una amiga o amigo ve que destruyen su hogar en la guerra y siempre está triste?*
- *A un amigo lo reclutan los militares o rebeldes para que luche?*

Sugerencia: Puede pedir que los y las participantes digan situaciones adicionales. Puede adaptar las situaciones antes mencionadas cuando los y las participantes son adultos y para su cultura o entorno.

Después de leer cada escenario, los y las participantes corren lo más rápido que puedan y forman una fila frente al colaborador que buscarían para que les ayudara. Pida al grupo más grande que expliquen por qué escogieron ese colaborador.


Sugerencia: Siempre es bueno tener un plan de contingencia. **En algunos escenarios, el facilitador le pregunta al grupo más grande frente a un colaborador:** *¿Si este colaborador no le ayuda, a quién más puede acudir?*

Si el grupo «No Sé» es bastante grande, pregúnteles si hay otro colaborador que buscarían, haga la etiqueta de esa persona, y repita el escenario para ver cuántas personas consultarían con esa persona.

Para cada situación, anote cuáles colaboradores tienen las filas más largas, y las personas que forman la línea frente a la persona «No sé». Las personas que hacen fila frente a la persona «No Sé» necesitan ayuda especial para identificar a las personas de apoyo. El colaborador con la fila más larga es indicación de quién es importante en cuanto a ese tema en la comunidad. Puede darle seguimiento después del taller, para garantizar que este grupo de colaboradores sean utilizados plenamente.

Discusión: (10 minutos) **El facilitador pregunta:** (a) *¿Qué aprendieron de esta actividad?* (b) *Seleccionen a uno de los colaboradores de la lista y describan cómo pueden trabajar juntos adulto y niña o niño para resolver uno de los escenarios que se mencionaron antes.*

ACTIVIDAD 18: Más listo que el león

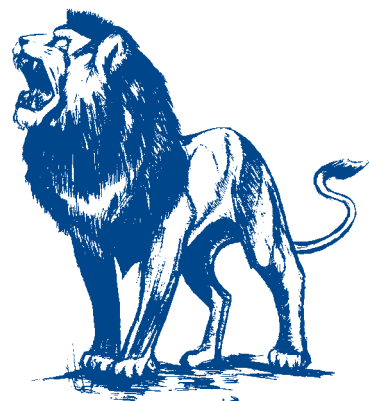
Propósito	Crear estrategias para que los y las participantes se puedan proteger del abuso y la violencia en sus vidas.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">Imagen de dos leones rugiendo (Ver Página 13)		50 MINUTOS

Parte 1: Más listo que el león (20 minutos)

El facilitador dice: *Si contamos con el apoyo de nuestras amistades y los colaboradores que se interesan por nosotros, podemos conquistar casi todos los problemas. Aunque estemos solos, no se trata de ser más fuerte que el león, sino que hay que ser más listo que el león. Quiero contarles de alguien que era tan listo que el león no lo podía lastimar.*

El león y el conejo⁹

A un conejo lo estaba persiguiendo un león muy feroz. Trató de huir del león pero nada parecía funcionar. Entonces, el conejo decidió correr a un hoyo profundo. Cuando el conejo estaba entrando, el león atrapó una pata del conejo. El conejo pensó rápido qué hacer, y sorprendentemente el conejo empezó a reírse y dijo, «Tío León, no me atrapó. Atrapó una raíz de árbol». De cólera, el león soltó la pata del conejo. Entonces volvió a echar mano y esta vez sí agarró una gran raíz y el conejo quedó libre. Pero el conejo exclamó, «¡Disculpe Tío León, por favor suélteme porque esta vez me atrapó!» Al oír esto, el león empezó a jalar de la raíz, pensando que sacaría al conejo del hoyo. En ese momento, el conejo escapó por otra salida, seguro y fuera



9. Adaptado por el facilitador de *Cantando a los leones* Lightwell Mpfu de una fábula de Zimbabue

de peligro. Mientras tanto, el león jaló y jaló la raíz hasta que se quebró y el león se dio cuenta que el conejo había sido más listo. Decidió esperar al conejo en el hoyo, sin darse cuenta de que había escapado. Con el tiempo, el león se cansó de esperar y se marchó. Ser sabio lo salvó.

Discusión: ¿Qué aprendieron de la historia? ¿Alguna o alguno ha sido más listo que un león? (pida respuestas). ¿Alguna vez ha sido más listo que otros problemas? (pida respuestas)

Ahora que hemos aprendido que podemos ser más listos que el león, veamos qué podemos hacer cuando los leones nos quitan algo.

Parte 2: ¡No nos pueden lastimar! (15 minutos)



Nota del facilitador: En esta dinámica, las niñas y los niños están protegiendo algo que consideran de mucho valor. Podría ser una amistad, su futuro, su educación, etc. Que cada niña y niño decida lo que es valioso. Encuentran una manera de que se mantenga su círculo y ser fuertes ante la presencia de los leones que representan a las personas y fuerzas que amenazan con quitarles lo que atesoran las niñas y los niños.

Pida a dos voluntarios para que sean los leones. Dígalos a los demás niños y niñas que formen un círculo, que se tomen de las manos, viendo hacia afuera para que puedan mirar a los leones. Su trabajo es impedir que el león tome lo que es valioso para ellos dentro del círculo. Deben formar un círculo cerrado y cantar para alejar a los leones. Es importante que los leones sepan que no pueden usar sus garras ni toda su fuerza para romper el círculo.

El facilitador dice: *El león representa cualquier cosa que nos dé miedo.* (El facilitador señala la imagen del león). *Puede ser un familiar, un militar, un agresor, un terremoto o cualquier otra cosa. El león también representa esas cosas o personas que nos quitan la alegría. Puede ser creer que no somos suficientemente buenos. Puede ser sus familiares que sienten celos de nosotros. ¿Quiénes son los leones de su vida?* (pida respuestas)

En esta dinámica, vamos a proteger de los leones algo que es muy valioso para nosotros. Piensen en algo valioso que quieren proteger en su vida. (Ejemplos - su buena reputación, su infancia, el amor de alguien, su futuro). *¿Nos pueden decir lo que van a proteger?* (pida respuestas)

Tomémonos de las manos y formemos un círculo viendo hacia afuera. Esa cosa valiosa que está protegiendo va en el centro del círculo. Los leones van a tratar de robarlo. Ahora encontremos una canción para cantarla y sentirnos fuertes. ¡Asegúrense de que no importa qué hagan los leones, que no puedan entrar a nuestro círculo!

Sugerencia: Dígale a las niñas y los niños que es un drama, y que los leones deben simular que son feroces, pero no deben realmente lastimar a nadie ni botar a nadie.

Sugerencia: En secreto dígale a dos de las niñas o niños que si los leones logran entrar al círculo que deben tomar el tesoro invisible en el centro del círculo y salir corriendo en la dirección contraria para que los leones no lo puedan alcanzar. El facilitador debe pedir que el juego PARE.

Parte 3: Discusión (15 minutos)

- *¿Cómo fue su experiencia al no dejar pasar al león?*
- *¿Cómo se sintieron los leones cuando no podían agarrar a ninguno?*
- *¿Cómo se sentía ser león? ¿Qué es sentirse solo?*
- *¿Cómo podemos domesticar al león en vez de ser violentos o huir?*


Sugerencia: Para la última pregunta, que los miembros del grupo cuenten historias. Por ejemplo: *¿Cómo podemos hacer para que un agresor sea nuestro amigo en vez de tener que vivir cada día con ese miedo en nuestro estómago?* Solución: *Varias personas se ponen de acuerdo para unirse y juntos hablan con el agresor. Le dicen al agresor que si molesta a alguno, ellos, por ejemplo, no jugarán con él, le dirán a la maestra, etc. Entonces, podría ser mejor que se comporte y que mejor vaya a jugar con ellos.*

El facilitador dice: *Juntos somos más fuertes. Cuando cantamos, cuando tenemos la ayuda de otros, el león no nos puede dañar. Cuando somos listos, juntos como grupo, a veces podemos domesticar al león. Cuando hacemos estas cosas, lo que nos da miedo en la vida ya no parece tan grande y ya no nos da tanto miedo.*

Sugerencia: Haga una **dinámica de animación** en este momento o uno de los ejercicios de **enraizamiento** o de **respiración** (consultar el **Apéndice 1**). Como alternativa, pregunte al grupo si conocen un baile o canción corta que todos puedan hacer juntos fácilmente.

TEMA VI. AVANCEMOS

Nota del facilitador: Esta sección reúne todas las ideas y técnicas que se han enseñado durante el taller para darle a los y las participantes un sentido de fuerza y esperanza renovada. Cuando estamos en un proceso de cambio, pensamos sobre lo que queremos soltar, lo que queremos guardar y honrar sobre nosotros mismos, y lo que podemos hacer para garantizar un futuro mejor. Al hacer esto, todos tenemos que establecer prioridades de lo que queremos pensar, sentir y cómo comportarnos. Al final de esta sección, realmente podemos cantarles a los leones.

ACTIVIDAD 19: Pasos pequeños subiendo la montaña ¹⁰			
Propósito	Para ayudarle a los y las participantes a identificar los pasos pequeños que pueden tomar para superar los sentimientos de impotencia que puedan sentir al enfrentar la violencia y abuso.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">• Un pliego grande de papel rotafolios• Marcadores		50 MINUTOS



Nota del facilitador: Esta actividad aprovecha las destrezas de resolución de problemas internos o emocionales que aprendieron en **¡Solo cambio de canal!** En esta actividad, el enfoque es dividir los problemas grandes en partes pequeñas, para que se pueda avanzar paso a paso. Nota: Esta actividad no se trata de realmente solucionar un problema, sino que de tomar pasos en la dirección correcta.

Parte 1: Tomemos pasos pequeños (15 minutos)

El facilitador hace un dibujo de una gran montaña en un pliego grande de papel (tamaño rotafolios). Hay pasos pequeños que suben la montaña.

El facilitador señala los pasos pequeños que suben la montaña y dice: *A veces los problemas que enfrentamos parecen tan grandes que sentimos que nunca podemos llegar a la cima y resolverlos. Pero si solo pensamos en los primeros pasos que tenemos que dar, nos sentimos mejor porque hemos hecho algo. Tal vez no resolvamos todos los problemas de una vez, pero hemos comenzado a subir. Después, se hace más fácil tomar los siguientes pasos pequeños para subir la montaña.*

El facilitador dice: *Estamos al pie de una montaña muy escarpada. Vea si puede tocar el cielo falso, que representa la cima de la montaña. Trate de llegar de un solo salto. ¿Alguno lo puede hacer? Ahora, suban en una silla y traten de hacerlo. (Nota: cuidado de no pararse en sillas de plástico que se pueden quebrar) Nos acercamos a la cima tomando pasos pequeños.*

Tomamos pasos pequeños cada día para alcanzar nuestras metas. ¿Cómo llegó desde donde durmió anoche hasta acá? (pida respuestas)

Sugerencia: Las personas responden que caminaron, que llegaron en auto o tomaron un bus. Pero divídalo más. Primero, se levantaron de la cama o de donde durmieron. Luego tal vez se asearon, se vistieron, y comieron algo. Luego reunieron lo que querían traer al taller. Tal vez un lapicero y algo para abrigarse. Salieron de la casa. Caminaron por una calle y luego tal vez otra. El asunto principal es que hasta la cosa más pequeña si se hace de forma progresiva tiene una diferencia positiva.

10. Adaptado con permiso, ACDPT (2013) *Singing to the lions: Enhancing children's voices, participation and protection*. Cape Town: Fingerprint Cooperative.



El facilitador dice: Siempre tomamos pequeños pasos para alcanzar nuestras metas, pero cuando entramos en pánico o nos ponemos muy enojados o muy tristes, nos olvidamos de tomar a diario los pasos pequeños.

En una situación de la que no podemos escapar y no la podemos cambiar, ¿entonces qué hacemos? (que los y las participantes den ejemplos de sus propias vidas para cada una de las siguientes situaciones):

- Tal vez podamos decirnos algo que nos haga sentirnos mejor (pida ejemplos de los y las participantes)
- Podemos cuidarnos (pida ejemplos)
- Podemos encontrar una manera pequeña de resistirnos a lo que está sucediendo (pida ejemplos)



Puede ser que estos pasos no cambien toda la situación, pero nos pueden ayudar para acercarnos a la cima de la montaña y sentimos que tenemos un poco más de poder en nuestras vidas.

Sugerencia: Este es un ejemplo que puede dar el facilitador. *Mis familiares son refugiados. Mi padre llega borracho a la casa y me pega todos los fines de semana. Yo puedo: (a) Decirme a mí misma (mismo) que voy a ir a hablar con la maestra (maestro) que me puede ayudar, (b) Asegurarme de alimentarme lo suficiente y cuidarme, (c) Involucrar a los ancianos de la familia, (d) Esconderme o buscar una forma pequeña de resistirme a lo que está sucediendo, o (e) Decirle a mi maestra (maestro) favorita el siguiente día, y ella sugiere que puedo quedarme en casa de los vecinos los sábados por la noche. (Ninguna de estas es la resolución del problema, pero ayuda de alguna manera).*

El facilitador dice: Piensen en un problema en su vida que es muy grande y difícil de cambiar. ¿Cuál es la cosa **más pequeña** que pueden hacer para hacer una diferencia en una situación que no pueden cambiar? (pida respuestas)

El facilitador pregunta:

- Si tiene un gran costal de harina o arroz afuera, y usted está sola o solo sin carretilla, ¿cómo hace para mover el gran costal a la casa? (pida respuestas) (*Respuesta:* una taza a la vez)
- ¿Hay algún refrán del país que se sepa que tiene que ver con resolver problemas grandes tomando pasos pequeños? (pida respuestas) (El facilitador puede dar algunos ejemplos como los siguientes).

Ejemplos:

- Un viaje de mil millas comienza con un solo paso - Lao Tzu
- El secreto de salir adelante es empezar - Mark Twain
- De palo en palo se hace un bulto - proverbio ugandés

Parte 2: Drama (35 minutos)

(10 minutos de preparación, 35 minutos para las representaciones, 10 minutos de discusión)

Organice a todos en tres grupos. De ser posible, forme un grupo de niños, un grupo de niñas y un grupo mixto. Cada grupo hará una breve representación dramática (35 minutos) que muestra los pasos pequeños que toman para responder a una situación difícil en su vida. Que cada grupo presente la situación antes de la representación. Haga énfasis en que cada grupo debe mostrar claramente los pasos que se toman para responder ante una situación difícil. Si prefiere, el grupo puede presentar una canción o poema.


Sugerencia: Los facilitadores deben circular entre los grupos ayudando al proceso creativo.

Discusión: ¿Qué aprendimos? ¿Hubieron diferencias entre la forma que el grupo de las niñas y el de los niños tomaron sus pasos pequeños? **El facilitador dice:** Los pasos pequeños son poderosos. Tomamos pasos pequeños en una situación que no podemos cambiar, pero los pasos suelen terminar cambiando la situación.

Ejercicio de la bomba de aliento

iRESPIRE! Si alguna vez sintió que no sabía cómo tomar el primer paso para subir la montaña, entonces pruebe **la bomba de aliento. Se llenará de energía.** En este ejercicio usted es como una bomba de agua. Ponga los puños a la par de sus hombros, hacia afuera con los brazos doblados. Tome aire, empuje los brazos rectos hacia arriba sobre su cabeza, con los puños al aire. Exhale, jale los puños de regreso a la altura de los hombros, diciendo la palabra «¡Jo!» Hágalo tres veces rápido y se sentirá lleno de energía. **Nota:** Este ejercicio se puede usar según la necesidad. El propósito es ayudarles a los participantes a sentirse fuertes y alertas.

ACTIVIDAD 20: Honrarlos mutuamente

Propósito	Que los participantes desarrollen una autoimagen positiva y se alegren al ver el placer que causan en los demás con sus comentarios positivos.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">• Papel A4• Lapiceros• Tirro o ganchos• Libreta de ejercicios o cartón duro		40 MINUTOS



Nota del facilitador: Este ejercicio se relaciona con el **Árbol del Tesoro** creando un documento de todas las cosas buenas que piensan de nosotros las demás personas del taller. También es parte del proceso de cambio en tres partes: Soltar lo que ya no necesitamos, lo que honramos en nosotros y en otros en el presente, y qué podemos hacer para asegurar un mejor futuro.

El facilitador dice: *Antes aprendimos que para cambiarnos y nuestras vidas hay que soltar las cosas que ya no necesitamos guardar, problemas, miedos y enojos viejos, que nos pesan. Ahora vamos a ver lo que queremos honrar en nosotros. ¿Cuáles son las cosas buenas en nosotros que queremos apreciar y mantener?*

*Entonces, primero saltamos unas cuantas veces para deshacernos de las cosas viejas que queremos soltar – enojo viejo, problemas viejos y preocupaciones viejas. Sacudamos todo eso para que se caiga. (Todos saltan varias veces sacudiendo los brazos para que todo se caiga). Si tienen sus escobas, prepárenlas. Si no, yo paso y le doy una. (El facilitador distribuye las escobas imaginarias). Vamos a barrer para sacar esto del salón. (Todos **cantan** la canción para barrer, mientras barren la suciedad y la sacan por la puerta). Ahora, estamos listos y listas.*



- Entregue a cada niña o niño una hoja de papel tamaño A4, y pídeles que pongan sus nombres en el centro y dibujen un cuadro o un círculo alrededor de su nombre. Cada niña o niño pide que alguien le coloque en la espalda la hoja con su propio nombre, ya sea con cinta tirro o ganchos.
- Entregue a cada niña o niño un lapicero o marcador y pídeles que escriban en la espalda de cada persona la razón por la que les cae bien o la admiran. Pueden escribir o dibujar un símbolo. Recuérdeles que solo deben escribir cosas positivas. **Sugerencia:** Por ejemplo «Me gusta su sonrisa», «Usted es amable», «Usted baila bien».
- Motive a todas las niñas y los niños que escriban en la hoja de todos los demás. Los facilitadores deben hacer esta dinámica con las niñas y los niños. En la imagen puede entender cómo se ve esta actividad.



Sugerencia: Las niñas y los niños pueden usar una libreta delgada o cartón duro bajo el papel para que sea más fácil escribir. Deben asegurarse que el marcador o lapicero no penetre el papel y no manche la camisa de la otra persona.

Al final del ejercicio, pida que se quiten el papel de sus espaldas y lo lean en silencio.


Discusión:

- *¿Cómo se sintió antes de que las personas empezaran a escribir en su hoja?*
- *¿Cómo se sintió escribir en la hoja de las demás personas?*
- *¿Cómo se sintió cuando se quitó la hoja de la espalda y la leyó?*
- *¿Cómo se siente que lo aprecien a uno?*
- *¿Cómo se siente apreciar a otros, hacer que otros se sientan bien?*

El facilitador dice: *Recuerden que a veces hacen cosas malas, o hay personas le dicen o hacen cosas malas a usted, pero las palabras de esta hoja de papel siempre serán parte de usted.*



ACTIVIDAD 21: Mensajes¹¹

Propósito	Compartir ánimo y esperanza, ampliando desde un enfoque individual al mundial, compartiendo mensajes de esperanza y sabiduría con niñas y niños de todo el mundo sobre cómo superar el miedo y la violencia en nuestras vidas.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">• Tiras de papel tamaño A4, más o menos• Lapiceros y crayolas• Cuerda para la línea de oraciones		60 MINUTOS



Nota del facilitador: Hemos hablado de la importancia de soltar las cosas pasadas, honrarse a uno mismo y a los demás en el presente, y ahora vamos a compartir nuestra sabiduría con otras niñas y otros niños para que puedan tener un futuro mejor.

1. El facilitador amarra una cuerda desde una pared hasta la pared contraria, en la que se van a colgar - como banderines - los mensajes de las niñas y los niños al final de esta actividad.
2. Explique a los y las participantes que se les entregará una hoja de papel en la que pueden escribir o dibujar un mensaje de esperanza para todos los niños y las niñas de su cantón, pueblo, país y el mundo, sobre cómo parar la violencia o transformarla. El mensaje debe ser breve, unas cuantas líneas. Anime a que los y las participantes decoren estos mensajes, a modo de darles esperanza a otros.
3. Permita que los participantes se tomen su tiempo preparando sus mensajes. Luego, uno por uno, la niña o el niño deben decir en voz alta su mensaje y colocarlo en la cuerda que atraviesa el ancho del salón para crear una hilera de «banderines».

Sugerencia: La cuerda con los mensajes se puede ver como una «línea de oraciones» que sueltan oraciones y mensajes de sabiduría cuando sopla el viento.


El facilitador dice: *Cuando sopla la brisa, llevará sus mensajes al mundo.*

Sugerencia: Si no hay brisa, que todos los participantes abaniquen con las manos los banderines a modo de crear una brisa que lleve los mensajes al mundo.

Sugerencia: Esta línea de esperanza se puede guardar después del taller para exhibir en un lugar dónde la puedan ver en el futuro las niñas, los niños y otros.

11. Adaptado con permiso de Africa Community Publishing Development Trust, Harare, Zimbabue

ACTIVIDAD 22: Evaluación

Propósito	Permite que el facilitador reciba retroalimentación para evaluar el impacto del taller.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none"> Formulario de evaluación fotocopiados (Vea el Apéndice 8) 		30 MINUTOS




Nota del facilitador: La presente evaluación escrita se puede facilitar de modo oral si las niñas y los niños no se les facilita la lectoescritura. Consultar el **Apéndice 7** para las instrucciones. Cada niña y niño completa su Formulario de Evaluación (**Apéndice 8**) y se lo entrega al facilitador cuando lo haya completado.

Es importante dar seguimiento a este taller con acciones que aprovechen las actividades y lecciones aprendidas en *Cantando a los leones*. Para garantizar que esto suceda, los participantes pueden seleccionar un Comité de Acción. La persona recurso trabajará con el comité para ayudar a identificar los temas clave que salieron a la luz durante el taller, junto con otras prioridades que quiera trabajar con los líderes comunitarios. Consulte **Apéndice 2**, Después del taller, para más información.

Sugerencia: Haga una **dinámica de animación** en este momento o uno de los ejercicios de **enraizamiento** o de **respiración** (consultar el **Apéndice 1**). Como alternativa, pregunte al grupo si conocen un baile o canción corta que todos puedan hacer juntos fácilmente.

ACTIVIDAD 23: Cantando a los leones - ¡Una celebración!¹²

Propósito	Crear en las niñas, los niños y jóvenes la confianza en su habilidad de transformar y superar la violencia.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none"> Imagen de dos leones que rugen y niños y niñas que cantan (Ver las Páginas 12 y 13). 		60 MINUTOS

- Coloque la Imagen de los leones que rugen y niños y niñas que cantan en la pared.
- Organice a los participantes en tres grupos (haga grupos diferentes a los de las actividades anteriores). Los participantes pueden decidir en qué grupo desean estar:
 - El primer grupo debe presentar un baile o representación teatral en silencio (sin hablar) sobre lo que significa para ellos *Cantando a los leones*.
 - El segundo grupo debe escribir y recitar un poema o crear un cartel artístico grande en una hoja de papelógrafo (uno para todo el grupo) sobre lo que significa para ellos *Cantando a los leones*.
 - El tercer grupo debe crear una canción sobre lo que significa para ellos *Cantando a los leones*.
- Los participantes crean una ceremonia de baile, canto, teatro o poesía, mostrando que es posible cantarle a los leones y superar la violencia. Cada grupo debe crear y mostrar una manera que pueden superar el miedo y la violencia en sus vidas. Después de que se cante la canción de *Cantando a los Leones*, todos forman un círculo, se toman de las manos y cantan la canción juntos y juntas, o una canción distinta sobre estar juntos, ser fuertes y poder enfrentar nuestros miedos. Baile y canto de celebración.

Si hay certificados (optativo) se distribuyen en este momento. Ver los Certificados de Logro en el **Apéndice 10**.

12. Adaptado de ACDPT, *Singing to the Lions* (2012).

APÉNDICE 1

Ejercicios de respiración + enraizamiento

Estos ejercicios se pueden utilizar en cualquier momento durante el taller o después. También se recomienda que al menos un ejercicio de respiración se use al inicio y al finalizar cada día.

Ejercicio de la bomba de aliento

¡RESPIRE! En este ejercicio usted es como una bomba de agua. Ponga los puños a la par de sus hombros, hacia afuera con los brazos doblados. Tome aire, empuje los brazos rectos hacia arriba sobre su cabeza, con los puños al aire. Exhale, jale los puños de regreso a la altura de los hombros, diciendo la palabra «¡Jo!». Hágalo tres veces rápido y se sentirá lleno de energía.

Ejercicio de respiración con la panza llena

¡RESPIRE! Ponga ambas manos debajo del ombligo. Cuando tome aire, sentirá que su panza se dilata y se pone más grande. Cuando saque el aire, sentirá que su panza se vuelve a aplanar. Haga este ejercicio tres veces. Dígase a sí mismo «¡Panza GRANDE!» cuando tome aire, y «¡Panza PEQUEÑA!» cuando saque el aire. Fíjese en la sensación de tener los pies en el suelo. Fíjese en su respiración en su panza. ¿Cómo se siente?

Ejercicio de aliento largo

¡RESPIRE! Respire profundamente tomando aire (contando hasta 3) y ahora saque **lentamente** el aire como que está soplando en una pajilla o silbando en silencio (contando hasta 4). Volvamos a hacerlo. Fíjense en la sensación de sus pies en el suelo, tomen aire (contando hasta 3) y sacando **lentamente** el aire (contando hasta 4). Solo concéntrese en respirar lentamente. ¿Cómo se siente?

Ejercicio de enraizamiento: Qué veo, oigo y toco

Cuando tenemos sentimientos fuertes sobre las cosas, es importante que sintamos que estamos conectados con la tierra. Este ejercicio de enraizamiento nos ayuda a hacer eso:

El facilitador dice: *Digan cuatro cosas que ven. Digan cuatro cosas que oyen. Digan cuatro cosas que pueden tocar. Tóquenlas. Digan tres cosas que ven. Digan tres cosas que oyen. Digan tres cosas que pueden tocar. Tóquenlas. Digan dos cosas que ven. Digan dos cosas que oyen. Digan dos cosas que pueden tocar. Tóquenlas. Digan una cosa que ven. Digan una cosa que oyen. Digan una cosa que pueden tocar. Tóquenla. Respiren profundamente y sáquenlo despacio. ¿Cómo se siente?*

APÉNDICE 2

Antes y después del taller

Contexto

Cantando a los leones nos enseña que hay dos formas de reaccionar ante el miedo y la violencia en nuestras vidas. Una es tratar de cambiar la situación. Aunque no tengamos éxito completo, siempre hay cosas que podemos realizar para hacer una diferencia positiva y reducir el problema. Podemos pedir ayuda, fortalecer nuestras conexiones con amigos y seres queridos, desarrollar nuestra habilidad para resolver problemas y tomar pequeños pasos para superar nuestra situación.

Otra cosa que podemos hacer es controlar la manera que respondemos ante este miedo, para que no nos agobie. Podemos practicar técnicas de respiración y otros ejercicios para tranquilizarnos. Sentimos más autoestima cuando realizamos nuestros talentos y destrezas, y que ya hemos superado dificultades en el pasado y lo podemos volver a hacer. Los y las participantes del taller *Cantando a los leones* aprenden destrezas experimentándolas - mientras la pasan bien.

Antes del taller

Antes del taller, debe haber dos sesiones separadas:

- **Una con líderes locales** (60-90 minutos): La organización patrocinadora - y de ser posible, los facilitadores - deben reunirse con los líderes locales (representantes del gobierno, religiosos y comunitarios) y/o miembros del comité local de protección infantil, para discutir el propósito del taller y obtener su apoyo. Use la Sección I, Presentación, concentrándose en *Lo que aprenden niños, niñas y jóvenes*, y *El taller está dirigido a*. Si es apropiado, puede recortar el tiempo de una actividad de «ejemplo» - ej., *Actividad 8: El lugar seguro en nuestro interior* - que se puede usar para explicar cómo funciona *Cantando a los leones*. Para una orientación detallada para los líderes de gobierno y comunitarios que incluye más ejercicios vivenciales, vea la *sesión de orientación* en la **Página 13** del **Suplemento**.
- **Con madres, padres, niños y niñas** (60-90 minutos): Una reunión similar con madres, padres, guardianes y principales cuidadoras de las niñas y los niños seleccionados para el taller. Ver lo anterior y use la Sección 1 de esta guía para explicar el propósito del taller. Luego, pida que los adultos firmen un **formulario de consentimiento** dando permiso para que participen las niñas y los niños. Las niñas y los niños deben firmar su aceptación en el mismo formulario (**Apéndice 5**). Luego, mientras se les hace la demostración con la actividad de ejemplo a los adultos - es decir, la *Actividad 8: El lugar seguro en nuestro interior* - las niñas y los niños deben completar el formulario de **evaluación previa al taller** (**Apéndice 8**).

Las madres, los padres o guardianes de las niñas y los niños que no asistan a la reunión previa al taller también deben firmar el **formulario de consentimiento** antes de que comience el taller. Además, las niñas y los niños que no completen el **formulario de evaluación** previo al taller en este momento, lo deben hacer el primer día, 30 minutos antes del inicio de la primera sesión. Se les debe pedir que lleguen temprano para este propósito.

IMPORTANTE: *Cantando a los leones* funciona mejor con niñas y niños que son parte de una institución establecida como escuela o iglesia, o que pertenecen a un club o grupo, como grupo juvenil o club de niñas y niños, que puede brindar apoyo adicional y seguimiento.

Después del taller

Se planifican sesiones adicionales después del taller, con la ayuda de los participantes (ej., el Comité de Acción):

- **Los representantes de niñas, niños o jóvenes se reúnen con líderes locales y miembros del comité local de protección infantil** (60-90 minutos): El éxito de esta reunión dependerá de una minuciosa planificación previa entre los representantes de las niñas y niños nombrados en el taller y los asesores adultos (maestros, persona recurso, facilitadores, adulto de confianza). Cualquier cantidad de niñas y niños representantes que tengan interés se pueden ofrecer de voluntarios.

Los asesores adultos se deben reunir con líderes locales antes de la reunión con los representantes de las niñas, niños o jóvenes para hablar de lo siguiente:

1. ¿Qué problemáticas relacionadas con la niñez o juventud han recibido su atención? ¿Cómo han respondido ante estas problemáticas?
2. ¿Cómo se puede escuchar a la niñez o juventud sin que se sientan agobiados o intimidados? ¿Qué ideas tienen?

La pauta básica es que los adultos líderes y los miembros del Comité de Protección Infantil (o grupo parecido) deben entender que **las niñas y niños son expertos en cuanto a sus propias vidas**. Saben más que nadie lo que es ser niña, niño o joven, así que sus opiniones y soluciones deben ser respetadas.


Asegúrese de que haya más niñas y niños que adultos presentes en la reunión, para que no se sientan abrumados. Si los adultos dominan, entonces los asesores adultos deben intervenir para garantizar que se escuche a las niñas y los niños.

Los representantes de la niñez deberán estar claros sobre cuáles son los temas que desean tratar en esta reunión con base en lo que se discutió durante el taller de niños y niñas. Durante esta reunión, las niñas y los niños hablan de las problemáticas y lo que quieren que se haga al respecto. Los adultos responden con sus ideas. Se redacta una agenda de acción en el que se decide lo que harán niños y niñas, y lo que harán los adultos para efectuar cambios. Se establece un cronograma y se pone una fecha para la siguiente reunión.

- **La presentación posterior al taller ante los guardianes, madres, padres o comunidad** durante un día de ceremonia en la escuela, o en otro espacio, o convocando a madres y padres para una reunión especial. Esta es una oportunidad para que niñas, niños y jóvenes compartan lo que han aprendido. Se pueden usar las actividades de la *Actividad 21 Mensajes*, y los bailes, poesías y canciones de la *Actividad 23 Una celebración*.
- **Clubes de niñas, niños y jóvenes (o discusiones en clase o en la iglesia)**. Como parte de clubes actuales o instituciones con trayectoria como iglesias o escuelas, los adultos de confianza pueden brindar la oportunidad para que niñas, niños y jóvenes se reúnan y hagan lo siguiente:
 1. Hablar de sus experiencias aplicando las lecciones aprendidas después del taller. ¿Cómo han usado las diferentes actividades y lecciones que aprendieron?
 2. Hablar sobre los desafíos actuales en sus vidas y obtener ideas de los miembros del grupo sobre qué hacer para superar estos desafíos.
 3. Hacer algunas de las actividades del taller que les puedan ayudar a pensar más sobre las cosas.
 4. Aplicar estas soluciones y destrezas en sus vidas.
 5. Reunirse de nuevo para compartir experiencias y practicar las destrezas.

APÉNDICE 3

Lo que aprendimos

Actividad optativa de repaso			
Propósito	Resumen de las lecciones aprendidas. Es una actividad práctica de repaso para implementarla varias semanas después del final del taller.		
Materiales que se requieren	<ul style="list-style-type: none">• Imagen de dos leones rugiendo• Cuadros de papel• Lapicero• Cinta autoadhesiva		40-60 MINUTOS

1. Coloque la imagen de dos leones con tirro en la pared. En una hoja pequeña de papel (del ancho y largo de la palma de la mano), cada niña y niño hace un dibujo o escribe un mensaje sobre algo que aprendieron en *Cantando a los leones*, es decir, una manera que aprendieron a sobreponerse al miedo y la violencia en sus vidas. Cada niña y niño debe decir su mensaje en voz alta y pegar el mensaje en la pared alrededor de los leones (para domesticarlos).
2. Todos vienen a leer los mensajes que rodean a los dos leones.
3. El facilitador hace un breve resumen de las lecciones aprendidas por los participantes.
4. Como punto final, el **facilitador dice**: *Hay tantas cosas que podemos hacer para cambiar nosotros y para cambiar los leones para no tener que seguir con miedo. Vean que los leones han sido domesticados por estos mensajes.*

Sugerencia: Antes de hacer el punto final, si hay tiempo y los participantes todavía están poniendo atención, el facilitador puede señalar los temas principales del taller, pidiendo que cada uno nombre algunas de las actividades relevantes de ese tema:

- Descubramos quienes somos (*Árbol de la Vida*)
- Entendamos el miedo y la violencia (*Entendamos la violencia, Entendamos el miedo*)
- Fortaleciendo quienes somos (*¡Solo cambie de canal!, El lugar seguro en nuestro interior, El Árbol del Tesoro*)
- Hagamos conexiones (*Dinámica de los colaboradores, ¡León en la montaña! ¡Corre, corre, corre!, Más listo que el león*)
- Avancemos (*Pasos pequeños, Honrarnos mutuamente, Mensajes*)

Las actividades favoritas del taller también se pueden repetir, ahora o en otro momento. Otras actividades se pueden encontrar en línea, por ejemplo, en: http://capacitar.org/emergency_kits.html

APÉNDICE 4

Qué hacer si una niña o un niño le revela que hubo abuso

Si una niña o un niño le dice al facilitador o persona recurso que ha sido-, o está siendo, abusada o explotado, es importante que de inmediato le ofrezca su apoyo y hacer lo que pueda para proteger la dignidad y autorespeto de la niña o el niño. Para comenzar, esto significa que hay que asegurarse que se pueda enfocar en la niña o el niño, sin distracciones. Escuche con cuidado, y deje que la niña o el niño se tome el tiempo para contar su historia del modo más completo que sientan que están listos para hacerlo. No interrumpa a la niña o el niño, porque puede ser que no vuelva a hablar del tema. Asegúrese de escuchar, no le ponga más presión haciendo preguntas. Recuerde a la niña o al niño que lo que sucedió no es la culpa de ella o él. No haga promesas que no pueda cumplir, incluyendo sobre la confidencialidad.

Su respuesta inmediata se puede resumir en cinco mensajes que es importante que le transmita. Aunque esto no lo tiene que decir exactamente en estas palabras, es bueno que los facilitadores se las aprendan de memoria para que las puedan recordar si hay necesidad.

1. Le creo.
2. Me alegra que me lo haya contado.
3. Me da pena que esto le haya sucedido a usted.
4. No es su culpa.

- a) Necesito contarle a alguien más que le pueda ayudar (un familiar, tía, policía) y/o
- b) Vamos juntos a una de las personas que le puede ayudar.

Para las denuncias de abuso infantil, también puede que deba (según la ley del país) reportar sus sospechas a una autoridad gubernamental o alguien más que pueda ayudar, incluyendo entre otros, a la persona responsable de la protección de la niñez (denuncias y seguimiento) en su organización. Informe a la niña o al niño de que va a tomar acción de su parte. La niña o el niño podría no querer que haga la denuncia, así que tendrá que explicar que es importante hacerlo para su protección en el futuro. Discuta las opciones con la niña o el niño. ¿Quién es la persona que quiere que invite a esta discusión? Tenga paciencia y escuche de manera sensible. La empatía y el sentido de importancia que usted ofrece pueden influenciar de manera fuerte la habilidad de la niña o el niño de recuperarse de este abuso en el futuro.

Asegúrese de hacer seguimiento de parte de la niña o el niño para garantizar que se están tomando acciones de apoyo.

APPENDIX 5

Ejemplo de formulario de consentimiento

Cantando a los leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas es un taller de CRS que es amigable para la niñez, que toma 3 jornadas completas o 6 medias-jornadas, y está diseñado para ayudar a que niñas, niños y adultos aumenten su capacidad de superar el temor a la violencia, el abuso y la explotación en sus vidas y sus comunidades. El taller trata temas delicados que pueden ser difíciles de hablar. Los facilitadores están disponibles para ayudar a las niñas y los niños si se alteran. La participación en todas las actividades y en el taller es voluntario, y se tiene que obtener permiso de la niña o el niño y de la madre, el padre o guardián.

Para entender el efecto que tiene *Cantando a los leones* en los niños y las niñas, y planificar futuras mejoras al programa, CRS también quiere hacer unas preguntas básicas a todos los participantes antes y después del taller (inmediatamente después y aproximadamente 3 meses después). No se utilizarán nombres. En su momento, CRS podrá desear tomar fotos del taller; repetimos, es un acto voluntario y su se pedirá su permiso.

Yo _____, como madre, padre/guardián doy permiso para que mi hijo/hija, hijos/hijas::

- **participe en el taller *Cantando a los leones***
- **ayude a CRS respondiendo preguntas de manera anónima**
- **que le tomen fotografías durante el taller**

Nombre de la niña o el niño	Edad	Participación	Recopilar datos	Fotografías	Firma de la madre, el padre o guardián (o huella dactilar)	Fecha
		Si	Si	Si		
		No	No	No		
		Si	Si	Si		
		No	No	No		
		Si	Si	Si		
		No	No	No		

Como la persona menor nombrada abajo, entiendo que mi participación en todas las actividades del taller *Cantando a los leones* es voluntaria. He declarado que doy permiso para:

- **participar en el taller *Cantando a los leones***
- **ayudar a CRS respondiendo preguntas de manera anónima**
- **que se me tomen fotografías durante el taller**

Nombre de la niña o el niño	Edad	Participación	Recopilar datos	Fotografías	Firma (o huella dactilar) de la niña o el niño	Fecha
		Si	Si	Si		
		No	No	No		
		Si	Si	Si		
		No	No	No		
		Si	Si	Si		
		No	No	No		

Testigo representante de CRS:

Nombre y apellido

Firma

Fecha

Lugar

APÉNDICE 6 Ejemplo de lista de asistencia

Nombre del país		Comunidad		Organización patrocinadora	
Duración del taller	3 días _____ Más de 3 días _____	Nombre y detalles para contacto Facilitador No. 1		Nombre y detalles para contacto Facilitador No. 2	

Participación individual: Complete UNA fila por cada participante. Indique asistencia en cada módulo que participó. Además, indique si cada participante ha completado:

Formulario de evaluación:

- Primero, antes del taller
- Segundo, inmediatamente después del taller
- Tercero, tres meses después del taller

	Nombre completo de la niña o el niño	Género Masculino / Femenino	Edad	Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3	Módulo 4	Módulo 5	Módulo 6	Formulario de evaluación		
										1	2	3
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Imprima más páginas de ser necesario.

Resumen al final:

RESUMEN	Total participantes		Total niños y niñas 8-12	Total niños y niñas 13+	Total niños y niñas Módulo 2	Total niños y niñas Módulo 3	Total niños y niñas Módulo 4	Total niños y niñas Módulo 5	Total niños y niñas Módulo 6	Total que completaron formulario de evaluación		
	Masculino	Femenino								-1-	-2-	-3-

Edad: registrar edad cumplida en su último cumpleaños

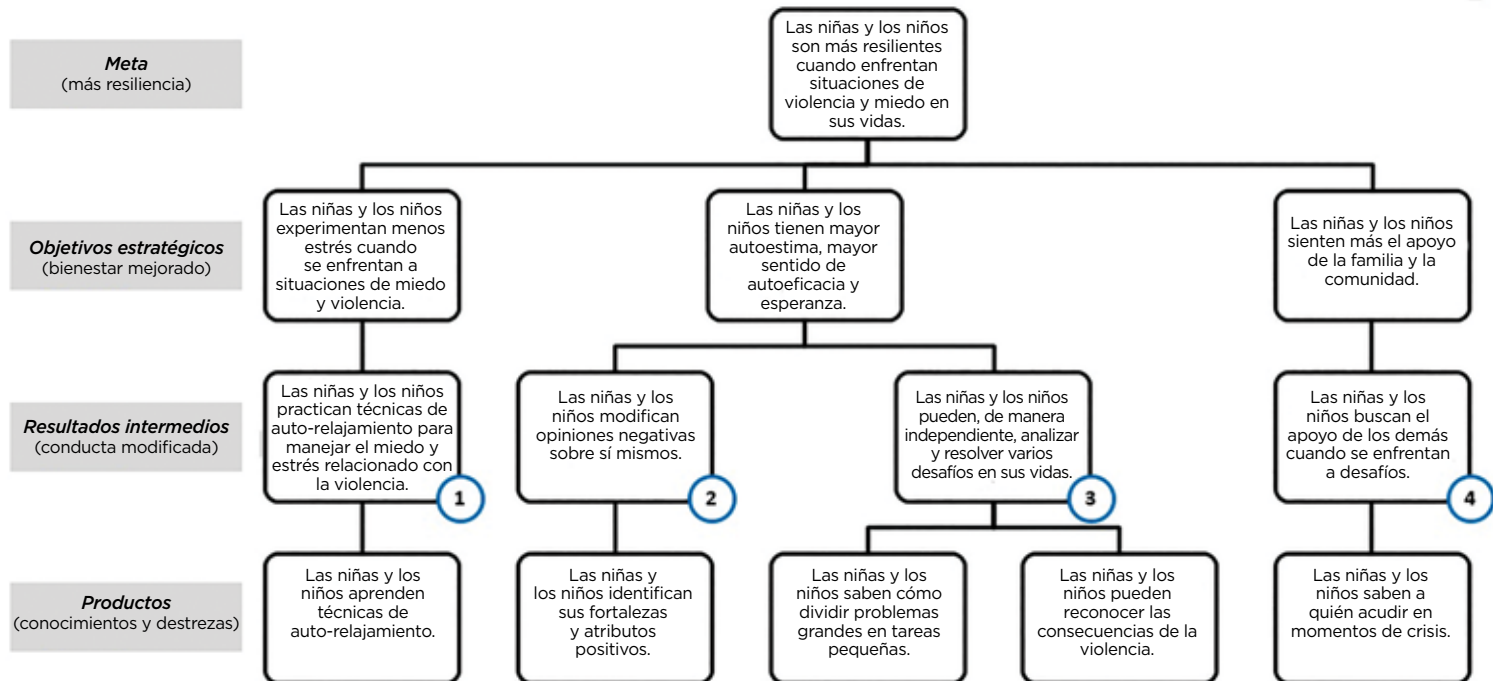
APÉNDICE 7

Plan de monitoreo y evaluación

Apéndice 7 contiene indicaciones para implementar el formulario de evaluación de *Cantando a los leones*. Consultar **Apéndice 8** para el formulario de evaluación.

El presente plan de monitoreo y evaluación (M&E) fue desarrollado para el uso de los facilitadores de *Cantando a los leones*. Está diseñado para evaluar los productos de proceso (número de participantes, módulos completados, etc.) y la adquisiciones de los participantes en cuanto a conocimientos, destrezas y conductas impartidas en las actividades del taller. Se basa en un marco de resultados (ver la *Figura 1*) que vincula los productos del taller (conocimientos y destrezas) y los resultados intermedios (conductas) con su meta a más largo plazo: *Niñas y niños con más resiliencia al enfrentar situaciones de violencia y temor en sus vidas*.

Figura 1: Marco de resultados de *Cantando a los leones*



Cantando a los Leones ofrece un método sencillo para evaluar estos cambios deseados, así como sugerencias para facilitadores que deseen implementar un marco de M&E más robusto. El método más sencillo que se describe aquí, consiste de una lista de asistencia y un cuestionario de evaluación con 20 preguntas (**Apéndice 8**) (para cambios en conocimientos, destrezas y conductas). El anterior consiste de enunciados en los cuales se pide que los participantes digan si están de acuerdo o no están de acuerdo. Cada enunciado está vinculado a uno de los cinco productos en la lista de la *Figura 1*, y a actividades específicas del taller (ver *Figura 2*). El cuestionario de evaluación se administra tres veces a los participantes: (1) directamente antes del taller (evaluación previa al taller); (2) inmediatamente después del taller (primera evaluación posterior al taller); y (3) 3 meses después del taller (segunda evaluación posterior al taller).

Referencia a productos y actividades

No.	Ítem (Categorías de respuesta: De acuerdo/ no de acuerdo)	Referencia a resultado intermedio	Referencia a actividades del taller
1	Cuando me da miedo algo, trato de pensar en cosas que me hacen feliz.	1	7, 8
2	Respirar lenta y profundamente es una manera de sentirme mejor cuando tengo miedo.	1	8, 12+
3	Cuando pasa algo malo, no puedo hacer más que sentirme mal por lo que sucedió.	2	10
4	Cuando pasan cosas malas, creo que es mi culpa.	3	11
5	Cuando me da miedo algo, me concentro en todas las cosas horribles que pueden suceder.	1	5, 8, 9, 12
6	Cuando alguien es violento, mis únicas opciones son salir corriendo y esconderme o devolver el golpe.	1	5, 7, 8, 9, 12
7	Si sus padres se gritan y luego hay una pelea, es su culpa que estaban peleando.	3	11
8	Cuando los problemas se sienten grandes, trato de resolverlos poco a poco.	3	19
9	Cuando me encuentro en una situación mala, trato de pensar que soy una persona buena.	2	2, 13, 20
10	Cuando tengo un problema, generalmente siento que soy el único que tiene este problema.	4	15
11	Conozco un adulto en mi comunidad con quien puedo hablar cuando tengo un problema.	4	17
12	Si su amiga sale de noche a traer agua y alguien la ataca, es su culpa que la atacaran.	3	11
13	La violencia significa que debe haber una herida física. Si lastima a alguien con palabras, no es violencia.	3	4
14	Se me ocurren al menos unas cuantas cosas que hago bien.	2	2
15	Conozco los lugares que son peligrosos y los que son seguros donde vivo.	4	16
16	Suelo pasar tiempo pensando sobre las cosas malas de mi vida.	1	7, 8, 9, 12
17	Cuando los problemas se sienten grandes, siento que no puedo hacer nada al respecto.	3	18, 19
18	Sé que otras niñas y niños tienen cosas buenas que decir sobre mí.	2	20
19	Creo que es mejor no hablar con otras personas sobre mis problemas.	4	15, 17
20	Cuando siento miedo, puedo tranquilizarme.	1	5, 7, 8

Hay sugerencias para facilitadores que desean implementar un marco de M&E más robusto en un documento aparte disponible [en línea](#). Incluye hipervínculos para escalas validadas diseñadas para evaluar cambios en autoeficacia, autoestima, esperanza y resiliencia - cambios de largo plazo que buscan los objetivos estratégicos y la meta del taller. Estas escalas, que son más largas y más complejas, pueden ser mejores para implementación entre una sub-muestra de participantes y con encuestadores entrenados.

Instrucciones para administrar componentes M&E

Todos los usuarios de CRS de *Cantando a los leones* deben, como mínimo, usar la lista de asistencia, administrar el examen pre-capacitación y los exámenes post-capacitación de 20 ítems, y presentar los datos a singingtothelions@crs.org.

Lista de asistencia

La lista de asistencia se debe usar para llevar control de los participantes de cada módulo y el día del taller de *Cantando a los leones*. Consultar el **Apéndice 6** para ver un ejemplo de lista de asistencia. Los facilitadores pueden crear su propia plantilla, pero deben incluir el país y lugar de la comunidad donde se realizó el taller, la organización patrocinadora, la duración del taller (fecha de inicio y de cierre) y los nombres de los facilitadores y su información de contacto. Para cada participante, anote su nombre, género y edad. Marque cada módulo en el que participó la niña o el niño (módulos del 1 al 6) y las evaluaciones que ha completado (evaluación pre-taller, primera evaluación pos-taller y segunda evaluación pos-taller)

Evaluaciones pretaller y postaller

Las evaluaciones de 20 ítems, pre y postaller, de *Cantando a los leones*, deben ser administradas en tres momentos distintos:

- 1. La evaluación previa al taller** debe ser antes de la primera sesión de taller, de preferencia durante la reunión de información previa a la intervención, donde están presentes ambos guardianes/padre-madre y la niña o el niño. Si esto no es posible, las niñas y los niños deben llegar temprano y llenar la evaluación pre-taller antes de la primera sesión.
- 2. La evaluación pos-taller** inmediatamente después del taller, antes de la sesión final.
- 3. Segunda evaluación pos-taller**, aproximadamente 3 meses después de completado el taller.

Antes de administrar las evaluaciones, los facilitadores deben obtener el consentimiento de padre, madre o guardián y la aceptación de la niña o el niño. El rol del consentimiento informado es garantizar que los participantes conozcan y entiendan (a) las razones de reunir esta información, (b) cómo será usada y en qué medida, (c) los riesgos y beneficios de su participación, y lo más importante, (d) sus derechos en cuanto a: rehusarse a participar en el proceso, rehusarse a responder ciertas preguntas puntuales, y de parar en cualquier momento. El consentimiento informado se debe obtener usando un **formulario de consentimiento**, que se encuentra en el **Apéndice 5** de la **Página 65**.

Los facilitadores deben imprimir un **formulario de evaluación** en blanco (ver **Apéndice 8**) para cada participante. Antes de distribuir el formulario los facilitadores deben completar la sección sombreada de cada cuestionario, indicando el **país** y la **comunidad o lugar** que toma lugar el taller, **la fecha de inicio y fecha de cierre del taller**, y si es la **evaluación pre-taller** (No.1), **la primera evaluación pos-taller** inmediatamente después del taller (No. 2) o la **segunda evaluación pos-taller** 3 meses más tarde (No. 3).

Después de distribuir los formularios, los facilitadores deben pedir que los participantes marquen su edad (cuántos años tienen cumplidos) y su género. Los participantes no tienen que poner sus nombres en sus formularios; los facilitadores van a agregar los datos de la evaluación para calcular una puntuación promedio para el grupo.* Después de que los participantes hayan marcado su edad y género, el facilitador debe leer las *Instrucciones de los Participantes* en voz alta. Éstos ofrecen un enunciado como ejemplo que genera una respuesta de los participantes de estar de acuerdo o no estar de acuerdo. En la evaluación, los círculos (O) están relacionados con respuestas **De Acuerdo**, y los cuadrados [] se asocian con respuestas **No de Acuerdo**, para dar opciones de respuestas visuales para participantes con limitada capacidad de lectura. Los participantes deben completar un círculo o cuadrado para indicar su respuesta al enunciado de ejemplo y los enunciados que siguen.

Los participantes alfabetizados de cualquier edad deben completar el formulario de manera independiente, si lo desean. Como alternativa, el facilitador puede leer los enunciados del formulario en voz alta. Los participantes pueden completar sus respuestas después de la lectura de cada ítem del facilitador.

* Los facilitadores que desean medir cambios a nivel individual deben consultar *Guía Adicional para Monitoreo y Evaluación* en la **Página 15** del Suplemento, disponible en <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>.

Antes de que comiencen los participantes, los facilitadores deben hacer el recordatorio de que no deben copiar las respuestas de otro, que sus respuestas serán anónimas y confidenciales, y que no se deben preocupar de responder «bien o mal», sino que deben responder de manera honesta, según lo que sepan o sientan. Es su opinión lo que se busca. Los facilitadores deben animar a que los participantes respondan todas las preguntas y no dejen nada en blanco. A la hora de reunir los formularios, los facilitadores pueden revisar para ver si los participantes han dejado algo en blanco. De ser así, se debe pedir que los participantes completen el formulario.

Los facilitadores deben asignar 30 minutos para completar las evaluaciones antes de comenzar las actividades de *Cantando a los leones* (en la reunión pre-intervención, o antes de la primera sesión) y después de completado el taller (Actividad 22 y 3 meses después). El cuestionario puede tomar menos de 30 minutos.

Procedimientos de puntuación

Después de que todos los participantes hayan completado sus formularios, los facilitadores deben reunir y marcar las respuestas. Primero, los facilitadores deben asignar una clave numérica - 0 o 1 - a cada respuesta. Algunos ítems tienen la clave en reversa. La *Figura 3* a continuación tiene información para codificar cada ítem. Fíjese que no haya preguntas sin respuesta (respuestas en blanco) deben ser codificadas con un 0. Aunque asignar un 0 - la respuesta «mala» - a respuestas en blanco, no es ideal, facilita la agregación de los datos y su análisis. Los facilitadores que quieran medir cambios a nivel individual deben marcar las respuestas de manera diferente, y deben consultar *Guía Adicional para Monitoreo y Evaluación* en la **Página 15** del **Suplemento**.

Figura 3: Clave para ítems

Números de ítems	De respuesta	
1, 2, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 20	<input type="radio"/> De acuerdo.....	1
	<input type="checkbox"/> No de acuerdo.....	0
3, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 19	<input type="radio"/> De acuerdo.....	0
	<input type="checkbox"/> No de acuerdo.....	1

Para usuarios de CRS, el siguiente paso es dar entrada a los datos numéricos - junto con los datos sobre la edad y género - en la **Hoja de Entrada de Datos** de *Cantando a los leones* que puede [descargar](#). Este libro Excel está diseñado para guardar respuestas de las evaluaciones previa y posteriores al taller, y generar automáticamente un resumen de los datos. Después de completar el libro Excel, los facilitadores deben guardar y presentar el libro a singingtothelions@crs.org.

Los usuarios de otras organizaciones también pueden usar el libro y presentar sus datos a CRS, pero pueden también marcar las evaluaciones manualmente si lo desean. Se brinda información adicional sobre la puntuación está en la *Figura 4* de la siguiente página. Los resultados de los usuarios ajenos a CRS también se pueden incluir con otras evaluaciones programáticas o informes.

Figura 4: Puntuación - cálculos e interpretaciones

Puntuación	Cálculo	Interpretación
Puntuación total media	Sume las respuestas de todos los ítems del 1 al 20 y divida por el número de participantes que completaron la evaluación.	Los puntajes altos sugieren una mejor asimilación del contenido de <i>Cantando a los leones</i> Nota: La puntuación varía de 0-20
La puntuación media de las preguntas de «Conocimientos y Destrezas» de <i>Cantando a los leones</i>	Sume las respuestas de las preguntas 2, 6, 7, 11, 12, 13, y 15 y divida por el número de participantes que completaron la evaluación.	Los puntajes altos sugieren una mejor asimilación de los conocimientos y destrezas de <i>Cantando a los leones</i> Nota: La puntuación varía de 0-7
La puntuación media de las preguntas de «Cambio Conductual» de <i>Cantando a los Leones</i>	Sume las respuestas de las preguntas 1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19, y 20, y divida por el número de participantes que completaron la evaluación.	Los puntajes altos sugieren una mejor asimilación de los cambios conductuales deseados de <i>Cantando a los Leones</i> Nota: La puntuación varía de 0-13
La puntuación media del Resultado Intermedio 1: Niñas y niños practican técnicas de autorelajación para manejar el estrés relacionado con el miedo y la violencia	Sume las respuestas de las preguntas 1, 2, 5, 6, 16, y 20, y divida por el número de participantes que completaron la evaluación.	Los puntajes altos sugieren una mejor asimilación del Resultado Intermedio 1 Nota: La puntuación varía de 0-6
La puntuación media del Resultado Intermedio 2: Niñas y niños alteran la autopercepción negativa	Sume las respuestas de las preguntas 3, 9, 14, y 18, y divida por el número de participantes que completaron la evaluación.	Los puntajes altos sugieren una mejor asimilación del Resultado Intermedio 2 Nota: La puntuación varía de 0-4
Puntuación total media del Resultado Intermedio 3: Niñas y niños pueden analizar independientemente y resolver varios desafíos en sus vidas	Sume las respuestas de las preguntas 4, 7, 8, 12, 13, y 17 y divida por el número de participantes que completaron la evaluación.	Los puntajes altos sugieren una mejor asimilación del Resultado Intermedio 3 Nota: La puntuación varía de 0-6
La puntuación media del Resultado Intermedio 4: Niñas y niños buscan apoyo de otros cuando enfrentan desafíos	Sume las respuestas de las preguntas 10, 11, 15, y 19 y divida por el número de participantes que completaron la evaluación.	Los puntajes altos sugieren una mejor asimilación del Resultado Intermedio 4 Nota: La puntuación varía de 0-4

APÉNDICE 8

Formulario de evaluación

Indicaciones para los participantes:

Primero, díganos su edad y si es niño o niña.

- Edad: _____
- Género (marque uno):
Niño ____ Niña ____

Facilitador: Complete esta sección antes de pasar este formulario a los participantes:

Nombre del país: _____

Nombre de la comunidad: _____

(Evaluación pre-taller)

- Primera Evaluación pos-taller
- Segunda Evaluación pos-taller
- Duración del taller

Duración del taller

Fecha de inicio: _____ Fecha de cierre _____

Ahora, oiga al facilitador mientras lee los siguientes enunciados o, si puede, lea los enunciados usted. Piense si está de acuerdo o si no está de acuerdo con cada uno. Si está de acuerdo, llene los círculos (○). Si no está de acuerdo, llene los cuadrados (□).

Ejemplo

	De enunciado	De acuerdo	No de acuerdo
#	Creo que el arroz es la cosa más deliciosa que he comido en mi vida.	○	□

Si está DE ACUERDO

	De enunciado	De acuerdo	No de acuerdo
#	Creo que el arroz es la cosa más deliciosa que he comido en mi vida.	●	□

Si NO ESTÁ DE ACUERDO

	De enunciado	De acuerdo	No de acuerdo
#	Creo que el arroz es la cosa más deliciosa que he comido en mi vida.	○	■

	Énoncé	De acuerdo	No de acuerdo
1	Cuando me da miedo algo, trato de pensar en cosas que me hacen feliz.	○	□
2	Respirar lenta y profundamente es una manera de sentirme mejor cuando tengo miedo.	○	□
3	Cuando pasa algo malo, no puedo hacer más que sentirme mal por lo que sucedió.	○	□
4	Cuando pasan cosas malas, creo que es mi culpa.	○	□
5	Cuando me da miedo algo, me concentro en todas las cosas horribles que pueden suceder.	○	□
6	Cuando alguien es violento, mis únicas opciones son salir corriendo y esconderme o devolver el golpe.	○	□
7	Si sus padres se gritan y luego hay una pelea, es su culpa que estaban peleando.	○	□
8	Cuando los problemas se sienten grandes, trato de resolverlos poco a poco.	○	□
9	Cuando me encuentro en una situación mala, trato de pensar que soy una persona buena.	○	□
10	Cuando tengo un problema, generalmente siento que soy el único que tiene este problema.	○	□
11	Conozco un adulto en mi comunidad con quien puedo hablar cuando tengo un problema.	○	□
12	Si su amiga sale de noche a traer agua y alguien la ataca, es su culpa que la atacaran.	○	□
13	La violencia significa que debe haber una herida física. Si lastima a alguien con palabras, no es violencia.	○	□
14	Se me ocurren al menos unas cuantas cosas que hago bien.	○	□
15	Conozco los lugares que son peligrosos y los que son seguros donde vivo.	○	□
16	Suelo pasar tiempo pensando sobre las cosas malas de mi vida.	○	□
17	Cuando los problemas se sienten grandes, siento que no puedo hacer nada al respecto.	○	□
18	Sé que otras niñas y niños tienen cosas buenas que decir sobre mí.	○	□
19	Creo que es mejor no hablar con otras personas sobre mis problemas.	○	□
20	Cuando siento miedo, puedo tranquilizarme.	○	□

APÉNDICE 9

Alternativas para la imagen del león

En los países donde no hay leones, puede reemplazar con otro animal apropiado como una serpiente grande o un tigre que represente los miedos de las niñas y los niños. Cuando se mencionen los leones en el texto, simplemente sustituya con el otro animal.





APÉNDICE 10

Certificado de logro

(Ver la siguiente página)

Note que las niñas y los niños pueden hacer o decorar sus propios certificados. En la siguiente página hay una muestra, si se usa, habrá que sacar fotocopias con anticipación. La distribución puede tomar lugar al final del taller o en una reunión posterior del grupo.

CERTIFICADO



El presente certifica que

Ha completado exitosamente

Cantando a los Leones Taller

Y

Firmas de los facilitadores

Fecha

Lugar

fe. acción. resultados.

Catholic Relief Services, 228 West Lexington Street, Baltimore, Maryland 21201-3443
crs.org

Cantando a los Leones: Una guía del facilitador para superar el miedo y la violencia en nuestras vidas, es una guía que permite que facilitadores le ayuden a niñas, niños y jóvenes a desarrollar habilidades para resolver el impacto de la violencia y el abuso en sus vidas y sanarse. Al final del taller descrito en esta guía, los participantes habrán aprendido que pueden transformar sus vidas y ya no sentirse dominados por el miedo. Aunque se ha desarrollado para las personas jóvenes, incluyendo dinámicas, arte y canciones, el taller *Cantando a los Leones* también se puede usar con adultos para ayudarles a manejar la ansiedad, tomar acción en aspectos de sus vidas que causan miedo, y de esta manera convertirse en mejores padres, madres y cuidadoras.

