# YO APOYO A MIS AMIGOS



# CUADERNO DE TRABAJO DEL PARTICIPANTE

Una formación para niños, niñas y adolescentes sobre cómo ayudar a un amigo angustiado.

**Basado en los principios de la Primera Ayuda Psicológica**

3

El kit de recursos *Yo apoyo a mis amigos* ha sido publicado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en asociación con Save the Children (SC)/MHPSS Collaborative y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**Publicado por primera vez en junio de 2021**

Se otorga permiso para usar, copiar y distribuir este documento, parcial o totalmente, siempre y cuando la fuente de referencia aparezca en todas las copias.

**© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), junio de 2021**

Todos los derechos reservados. Se requiere permiso para reproducir cualquier parte de esta publicación. Para solicitudes de permiso, envíe un correo electrónico a: nyhqdoc.permit@unicef.org

*Este producto conjunto refleja las actividades de las diferentes agencias en torno a un tema de interés común. Los principios y políticas de cada agencia se rigen por las decisiones relevantes de su órgano rector. Cada agencia implementa las intervenciones descritas en este documento de acuerdo con estos principios y políticas y dentro del alcance de su mandato.*

**Desarrollo conceptual:** Miyuki Akasaka (SC Japón), Anne-Sophie Dybdal (SC Dinamarca)

**Autores:** Pernille Hansen (Consultora), Karin Tengnäs (Consultora).

**Colaboradores:** Marie Dahl (SC Dinamarca), Zeinab Hijazi (UNICEF), Roz Keating (SC Dinamarca), Anna Koehorst (UNICEF), Grethe Markussen (SC Dinamarca), Jennie O'Connell (Consultora), Ruth O'Connell (SC Dinamarca), Alison Schafer (OMS), Leslie Snider (SC/MHPSS Collaborative), Kai Yamaguchi Fasting (SC Alemania).

**Edición:** Green Ink, Jennifer Groves (Consultora), Kate Harris y Leslie Snider (SC/ MHPSS Collaborative), Nancy Sternberg Goodman (Consultora).

**Cita sugerida:** Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Save the Children/MHPSS Collaborative y Organización Mundial de la Salud, *Yo apoyo a mis amigos- Cuaderno de trabajo del participante,* UNICEF, Nueva York, 2021.

El kit de recursos *Yo apoyo a mis amigos* incluye:

- La Guía teórica y práctica
- El Manual de formación
- El Cuaderno de trabajo del participante
- El Manual de formación de facilitadores y Puntos Focales



El kit de recursos está disponible en línea:
https://www.unicef.org/protection/mental-health-psychosocial-support-in-emergencies

**Agradecimientos especiales a:**

Nos gustaría agradecer de manera especial a los revisores pares: Dalia Amin, Nicole Bohl, Marcia Brophy (International Medical Corps), Lucia Castelli (AVSI Foundation), Cristian De Luca y Camilla Lodi (Norwegian Refugee Council), Ali Etrati Khosroshahi, Naru Fukuchi (Miyagi Disaster Mental Health Care Centre), Brighton Gwezera (REPSSI), Bayan Hakki (Istanbul Bilgi University – Trauma and Disaster Mental Health Department),Takashi Izutsu (The University of Tokyo), Lynne Jones (FXB Center for Health and Human Rights, Harvard University), Alison Joyner(Plan International Noruega),Yoshiharu Kim (Japan National Centre of Neurology and Psychiatry), Yuzuru Kawashima (National Hospital Organisation Disaster Medical Centre), Michelle May (Education CannotWait), Peter Ventevogel (ACNUR), y Louise Vinther-Larsen (Cruz Roja Danesa), y the Reference Centre for Psychosocial Support, Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

***De Proteknôn:*** Stephanie Delaney, Judi Fairhom, Laurene Graziani, Sara Lim Bertrand, Claire O'Kane, y Melinda Van Zyl.

***De Save the Children:*** Joy Abi Habib (Líbano), May Aoun, Aida Bekic y Jennifer Gayles (Estados Unidos), Anke Dietrich (Alemania), Anne Filorizzo Pla (Dinamarca), Christian Ghislain Popotre (Global), Rana Kharrat (Líbano), Elyse Leonard (Noruega), Angela Mazer Marshall (Siria), Irem Mirzai y Mehmet Sercan Erbecer (Turquía), Rebecca Nakaweesi (Sudán del Sur), Marta Petagna y Natalia Tapies (Medio Oriente y Europa del Este), Rebecca Smith (Reino Unido), Arz Stephan (Yemen), y Katy Wall (África oriental y meridional).

***De la Organización Mundial de la Salud:*** Batool Fatima, Jennifer Hall, Daniel Han, Aiysha Malik, y Nigel Rollins.

**Agradecimientos:**

Agradecemos a todo el personal y los voluntarios de Save the Children que ayudaron a poner a prueba los materiales. De SC Japón: Maiko Fujii Souta Ichikawa, Seiji Konno, Daiki Sawada y Tomoko Tsuda, junto con Ryoko Ohtaki (Japan National Centre of Neurology and Psychiatry) y Tomoko Uchida (Miyagi Disaster Mental Health Care Centre). De SC Jordania: Israa Abujamous, Rami Inkheili y Rana Sabha. De SC Mongolia: Byambasuren Batmunkh, Darikhand Bayar, Davaasuren Chuluunbat, Oyunmaa Enkhbat, Dulamsuren Erdenebileg, Hiroshi Okamoto, Tsedendamba Peljee, Narantuya Rentsendorj, Tamir Sandagsuren, Togtokhmaa Zagir. De SC Turquía: Basak Ertem y Mehmet Sercan Erbecer.

También agradecemos a todos los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, padres, madres, cuidadores y facilitadores en Japón, Jordania, Mongolia y Turquía que ayudaron a desarrollar estos materiales.

**Diseño y producción:**

the Limelight Productions - *www.thelimelight.eu*

# YO APOYO A MIS AMIGOS



**Mi nombre:** _____

**Nombre de mi Punto Focal:** _____

# Querido Participante,

¡Estamos muy contentos de presentarte la formación ***Yo apoyo a mis amigos***!

Cuando un niño, niña o adolescente atraviesa una situación difícil, a menudo es útil contar con el apoyo de un amigo o amiga**. En otras palabras, tú eres una fuente importante de apoyo para tus amigos, ¡al igual que ellos lo son para ti!**

Esta formación acerca de la primera ayuda psicológica se rige por tres principios sencillos: **OBSERVAR, ESCUCHAR y CONECTAR.** Usaremos estos principios y aprenderemos cómo podemos notar cuando otro niño(a), o "compañero(a)", no se siente bien. También aprenderemos cómo podemos apoyarlos escuchando y mostrando empatía y cómo podemos ayudarlos a conectarse con adultos que proporcionarán apoyo adicional. No es fácil ayudar a otra persona que está triste o afligida. Por lo tanto, también aprenderemos **formas de cuidarnos a nosotros mismos como "compañeros de apoyo".**

Este es tu cuaderno de **trabajo personal**. Contiene la agenda y varias hojas de trabajo y material escrito que se utilizarán durante la formación. El facilitador te orientará para saber cuándo usar tu cuaderno de trabajo.

Los facilitadores de esta formación están aquí para hacer de esta una experiencia de aprendizaje divertida y segura para ti. Siempre puedes consultarles si tiene alguna pregunta o inquietud durante la formación.

Esta formación no podría haberse desarrollado sin la retroalimentación de otros niños, niñas y adolescentes que han participado. Por lo tanto, estás invitado a compartir cualquier comentario o idea que puedas tener durante la formación. Esto nos ayudará a continuar mejorándola para futuros participantes.

# Contenido

**04** ¿Qué significan los términos?
*Una lista de palabras que usaremos en esta formación y su significado.*



## MATERIAL ESCRITO

**08** Material escrito #1: Agenda para la formación *Yo apoyo a mis amigos (Sesión 1)*

**12** Material escrito #2: Estrategias de autocuidado para los compañeros de apoyo *(Sesión 10)*

**16** Material escrito #3: ¿Qué es el apoyo de pares?
*Sesión (11)*



## HOJAS DE TRABAJO

**18** Hoja de trabajo 1: Los principios de la primera ayuda psicológica
*(Sesiones 5, 6 y 7)*

**20** Hoja de trabajo 2: Buenas habilidades para escuchar
*(Sesión 6)*

**22** Hoja de trabajo 3: Detalles de mi Punto Focal
*(Sesión 7)*

**24** Hoja de trabajo 4: Mi flor de apoyo
*(Sesión 7)*

# ¿Qué significan los términos?

# ¿QUÉ SIGNIFICAN LOS TÉRMINOS?

En esta formación, usamos muchos términos nuevos. Aquí se ofrece una explicación de lo que significan. Si no estás seguro del significado de una palabra, pregunta a uno de los facilitadores o a tu **Punto Focal.**



## CONFIDENCIALIDAD:

La confidencialidad significa respetar la privacidad de otras personas. Cuando un amigo o amiga confía en ti, no debes revelar sus problemas personales a otras personas ni hablar de ellos a sus espaldas. Es importante hacerle saber a tu amigo o amiga que mantendrás la confidencialidad de lo que te diga, a menos que exista el riesgo de que él (ella) u otra persona sea lastimada. En tales situaciones, es necesario romper la confidencialidad y buscar el apoyo del Punto Focal u otro adulto de confianza.



## ANGUSTIA:

Cuando alguien muestra reacciones a una experiencia difícil, como tristeza, enojo, preocupación o de alguna otra manera está afligido, podemos decir que esta persona está "angustiada". Escucharás este término muchas veces a lo largo de esta formación. Estas reacciones son normales y no hay nada de qué avergonzarse.

## PARES:

Podemos llamar a otros niños, niñas o adolescentes nuestros 'pares' si están en un grupo de edad similar al nuestro.



## COMPAÑERO DE APOYO:

Como participante de esta formación, aprenderás a apoyar a otros niños, niñas y adolescentes que se sientan tristes o afligidos. Por lo tanto, tú y los demás participantes de esta formación se conocen como "compañeros de apoyo".

## PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA:

Ayudar a las personas que están pasando por experiencias difíciles es algo que hacemos de forma natural y se puede llamar ‘primera ayuda psicológica' (PAP). Los tres principios fundamentales de PAP son: OBSERVAR, ESCUCHAR y CONECTAR. Para obtener más información sobre lo que es (y no es) PAP, *por favor ver el Material escrito # 3 en este cuaderno.*



# Material escrito #1
# Sesión 1

## AGENDA PARA LA FORMACIÓN
## YO APOYO A MIS AMIGOS

# DÍA 1

| Sesión | Título | Duración | Tiempo | Material a distribuir |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **Introducción, consolidación del equipo y confianza**<br>*1.1 Juego: Pasa la pelota*<br>*1.2 Lo que tenemos en común*<br>*1.3 Por qué estamos aquí y asentimiento informado*<br>*1.4 Las reglas de juego*<br>*1.5 Distribución del Cuaderno de trabajo del participante* | 75 min | 09.00-10.15 | Material escrito #1: *Agenda* |
| | *Pausa* | *20 min* | *10.15-10.35* | |
| **2** | **Nuestra comunidad**<br>*2.1. Fuentes de seguridad y apoyo en nuestra comunidad* | 50 min | 10.35-11.25 | |
| | Pausa breve | *5 min* | *11.25-11.30* | |
| **2** | *2.2. Riesgos y experiencias difíciles de niños, niñas y adolescentes de nuestra comunidad* | 30 *min* | 11.30-12.00 | |
| | *Pausa para almorzar* | *45 min* | *12.00-12.45* | |
| **3** | **Nuestras reacciones a las experiencias difíciles**<br>*3.1. Reacciones normales a las situaciones difíciles.*<br>*3.2. Muéstrame cómo te ves cuando te sientes ...* | 45 min | 12.45-13.30 | |
| | *Pausa* | *15 min* | *13.30-13.45* | |
| **3** | **Nuestras reacciones a las experiencias difíciles**<br>*3.3. Más acerca de las reacciones y emociones* | 25 min | 13.45-14.10 | |
| **4** | **Diferentes formas de apoyo**<br>*4.1* ¿Qué resulta útil cuando atraviesas una experiencia difícil? | 20 *min* | 14.10-14.30 | |
| | ***Resumen del día 1*** | ***30 min*** | ***14.30-15.00*** | |
| | **DURACIÓN TOTAL** | **6 horas** | | |

# DÍA 2

| Sesión | Título | Duración | Tiempo | Material a distribuir |
|---|---|---|---|---|
| | ***Bienvenidos de nuevo y recapitulación*** | ***30 min*** | ***09:00–09:30*** | |
| **5** | **Cómo apoyar a mi amigo o amiga: OBSERVAR**<br>*5.1 Introducción a los tres principios de PAP*<br>*5.2 El principio de OBSERVAR* | 40 min | 09:30-10:10 | *Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP* |
| | *Pausa* | *20 min* | *10:10–10:30* | |
| **6** | **Cómo apoyar a mi amigo: ESCUCHAR**<br>*6.1. El principio de ESCUCHAR: Contacto inicial*<br>*6.2. Juego: ¿Qué ocurrió?* | 50 min | 10:30-11:20 | *Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP* |
| | *Pausa* | *10 min* | *11:20–11:30* | |
| **6** | **Cómo apoyar a mi amigo: ESCUCHAR**<br>*6.3 El principio de ESCUCHAR: escucha activa* | 30 *min* | 11:30-12:00 | *Hoja de trabajo 2: Buenas habilidades para escuchar* |
| | *Pausa para almorzar* | *45 min* | *12:00-12:45* | |
| **6** | **Cómo apoyar a mi amigo: ESCUCHAR**<br>*6.4. Practiquemos las habilidades de escucha activa* | 45 min | 12:45-13:30 | |
| | *Pausa* | *15 min* | *13:30–13:45* | |
| **7** | **Cómo apoyar a mi amigo o amiga: CONECTAR**<br>*7.1 El principio de CONECTAR*<br>*7.2 El papel del Punto Focal*<br>*7.3. Otros adultos de confianza en mi red* | 55 min | 13:45-14:40 | *Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP*<br>*Hoja de trabajo 3: Detalles de mi punto focal*<br>*Hoja de trabajo 4: Mi flor de apoyo* |
| | ***Resumen del día 2*** | ***20 min*** | ***14:40-15:00*** | |
| | **DURACIÓN TOTAL** | **6 horas** | | |

# DÍA 3

| Sesión | Título | Duración | Tiempo | Material a distribuir |
|---|---|---|---|---|
| | ***Bienvenido de nuevo y recapitulación*** | ***30 min*** | ***09:00–09:30*** | |
| 8 | **Confidencialidad**<br>*8.1. Juego: Teléfono roto*<br>*8.2. ¿Cuándo no podemos prometer confidencialidad?* | 50 min | 09:30–10:20 | |
| | *Pausa* | *20 min* | *10:20–10:40* | |
| 8 | **Confidencialidad**<br>*8.3. Revisión y discusión de escenarios* | 30 *min* | 10:40-11:10 | |
| | *Pausa* | *10 min* | *11:10-11:20* | |
| 9 | **El autocuidado y los límites personales** | 40 min | 11:20–12:00 | *Material escrito #2: Estrategias de autocuidado para los compañeros de apoyo* |
| | *Pausa para almorzar* | *45 min* | *12:00-12:45* | |
| 10 | **Practicando la Primera Ayuda Psicológica - juegos de roles** | 75 min | 12:45-14:00 | *Material escrito #3: ¿Qué es el apoyo entre pares?* |
| | *Pausa* | *15 min* | *14:00-14:15* | |
| 11 | **Actividad de cierre, evaluación y recapitulación** | 45 min | 14:15-15:00 | |
| | **DURACIÓN TOTAL** | **6 horas** | | |

# Material escrito #2
# Sesión 9

# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA LOS COMPAÑEROS DE APOYO

# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA LOS COMPAÑEROS DE APOYO

## 1 CONOCE Y PROTEGE TUS LÍMITES

Esto es muy importante para un compañero de apoyo. Desde el inicio, trata de ser lo más honesto posible con tu amigo o amiga sobre lo que puedes y no puedes hacer. Decir que no o proteger tus propios límites personales no significa que dejes de ser un amigo o amiga cariñoso(a) o comprensivo(a). Puede decir, por ejemplo, *"Entiendo que esto es algo realmente difícil. Me temo que no podré ayudarte (por mi cuenta) con esto. Además, lo que me estás diciendo parece un problema en el que solo un adulto puede ayudarte".* Si la persona empieza a confiar cada vez más en ti y empiezas a sentirte abrumado(a), nunca es demasiado tarde para cuidar de tu propio bienestar. Puedes decir: *"Me preocupo mucho por ti y me gustaría ayudarte. Pero estoy empezando a sentir que esto es demasiado para que lo manejemos solos. Seguiré siendo tu amigo o amiga, pero ¿qué tal si tratamos de encontrar a alguien más con quien también puedas hablar?*

## 2 PIENSA POSITIVAMENTE

Acepta que algunas cosas no se pueden cambiar y concéntrate en las cosas que sí se pueden cambiar. Trate de enfocar tus pensamientos en tus aspectos personales positivos, en lugar de reparar en lo negativo. Recuerda que siempre podemos extraer algún aprendizaje que nos servirá en el futuro, incluso a partir de las experiencias más difíciles.

## 3 INTENTA DIVERTIRTE TODOS LOS DÍAS

Recuerda tu sentido del humor y tu capacidad para reír con otras personas. Es importante que te permitas reír sin sentirte culpable si tú o un amigo o amiga están pasando por un momento difícil.

## 4 INCORPORA EL APRENDIZAJE, LA DIVERSIÓN Y EL CARIÑO A TU VIDA

La vida no se trata solo de estudio, trabajo u otras actividades serias, y tampoco se trata solo de diversión y ocio. Ambos aspectos son importantes. Esfuérzate por lograr un equilibrio saludable en tu vida. Incorpora a tu vida actividades que disfrutes, como leer libros, escuchar música, jugar juegos o practicar tus pasatiempos.

# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA LOS COMPAÑEROS DE APOYO (cont.)

## 5 RECONOCE TUS LÍMITES

Si bien hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a alguien, también hay muchas cosas que están fuera de tu control. Concéntrate en lo que puedes hacer para mejorar la situación, pero recuerda que no puedes arreglarlo todo. Escuchar atentamente a tu amigo o amiga, evitando los prejuicios, ya es útil.

## 6 MANTENTE ACTIVO(A)

El ejercicio físico es importante para ayudar a prevenir sentimientos de tristeza, preocupación o ansiedad. Busca ejercicios que te gusten, como caminar, correr, bailar, nadar o jugar al fútbol. Se recomiendan todo tipo de deportes, pero es importante que no corras riesgos al practicarlos.

## 7 APRENDE A RELAJARTE

La meditación y el yoga son técnicas que pueden ayudarte a sentirte tranquilo(a) y relajado(a). La oración u otras prácticas espirituales pueden ser útiles para algunas personas. Otra alternativa es pasar tiempo en medio de la naturaleza, quizás observando aves, plantas o flores. Concéntrate en algo que te mantenga en el momento presente.

## 8 DUERME BIEN

El sueño es esencial para tu concentración y para tu bienestar mental y emocional. Asegúrate de dormir bien por la noche y lo suficiente según lo que necesite tu cuerpo. Apaga todos los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte, ya que la luz de estos dispositivos puede interferir con tu capacidad para dormir.

## 9 ALIMÉNTATE LO MÁS SALUDABLE POSIBLE

Come de la manera más regular y saludable que puedas. Esto significa comer muchas frutas y verduras y evitar el exceso de azúcar y cafeína. Esto es importante para tu salud física y mental.

# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA LOS COMPAÑEROS DE APOYO (cont.)

## 10 DEBES ESTAR DISPUESTO(A) A PEDIR AYUDA

Recuerda a las personas que hacen parte de tu propia red de adultos y en quienes confías. Cuéntales lo que has aprendido en la formación 'Yo apoyo a mis amigos' y pregúntales si pueden ser tu "adulto seguro", aclarándoles que es posible que necesites su apoyo. Asegúrate de tener sus datos de contacto guardados de forma segura y de saber cómo acceder a ellos. Compartir sentimientos con una persona de confianza es una forma saludable de aliviar el estrés. A veces, basta con hablar con una persona de confianza, pero en algunas situaciones es posible que necesites ayuda profesional de un trabajador social o psicólogo. Si hablas de tu situación como compañero de apoyo, recuerda respetar la confidencialidad de las personas involucradas.

## 11 PASA TIEMPO CON AMIGOS O AMIGAS Y FAMILIARES

Mantente socialmente activo(a) participando en actividades con tus amigos o amigas y familiares. Escucha música con ellos. Ejercítense y practiquen pasatiempos juntos. Cantar y bailar son buenas formas de aliviar el estrés. También puede haber otras actividades comunitarias que disfrutes y que te brinden apoyo.

## 12 EVITA LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO NEGATIVAS

Evita tomar alcohol o drogas como medio para reducir el estrés. Estos pueden tener un efecto temporal en términos de mejorar tu estado de ánimo o hacer que te sientas más relajado(a), pero los efectos a largo plazo pueden causar daños a tu mente y a tu cuerpo.

# Material escrito #3
# Sesión 10

## ¿QUÉ ES EL APOYO DE PARES?

# ¿QUÉ ES EL APOYO DE PARES?

| El apoyo de pares es ...  | El apoyo de pares no es ...  |
|---|---|
| Identificar a un niño, niña o adolescente (compañero o compañera) angustiado. Por ejemplo, está triste, afligido o muestra indicios de que no está bien. | Algo que solo los adultos o los profesionales pueden proveer. |
| Conocer las necesidades e inquietudes de los compañeros y compañeras, haciendo preguntas sencillas y escuchando activamente. | Pedirle a alguien que le cuente en detalle lo que le ha sucedido si le molesta hablar al respecto. |
| Consolar al compañero o compañera y ayudar a que sienta tranquilo(a). | Presionar al compañero o compañera para que te cuente su historia. |
| Brindar atención y apoyo práctico que no hagan que el compañero o compañera se sienta peor. | Asesoramiento o terapia profesional. |
| Ayudar al compañero o compañera a acceder a las necesidades básicas, como alimentos, agua, protección e información. | Un proceso en el que se espera que el compañero de apoyo actúe solo o tenga soluciones para todos los problemas. |
| Ayudar al compañero o compañera a conectarse con información, apoyos sociales (incluidos familiares o amigos) o servicios. | Ser psicólogo(a). 'Reparar' a tu amigo. |
| Proteger al compañero o compañera de seguir siendo lastimado, lo que significa romper el principio de confidencialidad si es necesario. | Mantener en secreto la historia del compañero o compañera, si existe un riesgo de que esté en peligro o pueda ser lastimado(a). |
| Priorizar tu propia seguridad y bienestar como compañero de apoyo. | Ponerse en riesgo de cualquier forma o en una situación en la que se sienta abrumado. |
| Solicitar apoyo de los Puntos Focales u otro adulto de confianza. | Un proceso que el compañero de apoyo realice por su cuenta. |

# Hoja de trabajo 1
# Sesiones 5, 6, 7

# LOS PRINCIPIOS DE LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

# LOS PRINCIPIOS DE LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

Completa la siguiente tabla a medida que aprendes sobre los principios de la primera ayuda psicológica. Tu facilitador te dirá cuándo trabajar en esto.

| Principio | Acciones |
|---|---|
| **OBSERVAR**  | ¿Cuáles son las diferentes acciones para este principio?<br><br>1:<br><br>2:<br><br>3: |
| **ESCUCHAR**  | Preguntas útiles para hacer: |
| **CONECTAR**  | ¿Cuáles son algunas cosas importantes para recordar?<br><br>*1. Nadie espera que yo tenga todas las soluciones. Debo pedirle al Punto Focal que me ayude a conectar a los pares con las fuentes de apoyo adicional, según sea necesario.*<br><br>2.<br><br>3.<br><br>4.<br><br>5.<br><br>6. |

# Hoja de trabajo 2
# Sesión 6

# BUENAS HABILIDADES PARA ESCUCHAR

# BUENAS HABILIDADES PARA ESCUCHAR

¿Cómo puedes demostrarle a alguien que realmente lo estás escuchando? Completa la siguiente tabla sobre la escucha activa.

| QUÉ HACER  | QUÉ NO HACER  |
|---|---|
| Mirar a la persona cuando te esté hablando. | Mirar a otras personas o cosas o mirar tu teléfono. |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

# Hoja de trabajo 3
# Sesión 7

## DETALLES DE MI PUNTO FOCAL

# DETALLES DE MI PUNTO FOCAL

Nombre y teléfono de mi Punto Focal

¿Cuándo es nuestra primera reunión de seguimiento?

Lugar:

¿Con qué frecuencia nos encontraremos después de eso?

# Hoja de trabajo 4
# Sesión 7

## MI FLOR DE APOYO


unicef
for every child

Save the Children

THE MHPSS
COLLABORATIVE

World Health
Organization