YO APOYO A MIS AMIGOS



MANUAL DE FORMACIÓN

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

Basado en los principios de la Primera Ayuda Psicológica

2

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- Manual de Formación,* 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 (Consultora de Equidad de Género), Nicole Bohl (Consultora de Protección Infantil y SMAPS), Marcia Brophy (International Medical Corps), Lucia Castelli (AVSI Foundation), Cristian De Luca y Camilla Lodi (Norwegian Refugee Council), Ali Etrati Khosroshahi (Consultor de Protección), Naru Fukuchi (Miyagi Disaster Mental Health Care Centre), Brighton Gwezera (REPSSI), Bayan Hakki (Istanbul Bilgi University),Takashi Izutsu (The University of Tokyo), Lynne Jones (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 Cannot Wait), Peter Ventevogel (ACNUR), y Louise Vinther-Larsen (Cruz Roja Danesa). También nos gustaría agradecer a las personas de The Reference Centre for Psychosocial Support, Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

De Proteknôn Foundation for Innovation and Learning: Stephanie Delaney, Judi Fairhom, Laurene Graziani, Sara Lim Bertrand, Claire O'Kane, y Melinda Van Zyl.

De Save the Children: Joy Abi Habib y Rana Kharrat (Líbano), May Aoun, Aida Bekic y Jennifer Gayles (Estados Unidos), Anke Dietrich (Alemania), Anne Filorizzo Pla (Dinamarca), Christian Ghislain Popotre (Global), Elyse Leonard (Noruega), Angela Mazer Marshall (Siria), Irem Mirzai y Mehmet Sercan Erbecer (Turquía), Rebecca Nakaweesi (Sudán del Sur), Marta Petagna y Natalia Tapies (Oficina Regional del 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 en Japón, Jordania, Mongolia y Turquía. En Mongolia: Byambasuren Batmunkh, Darikhand Bayar, Davaasuren Chuluunbat, Oyunmaa Enkhbat, Dulamsuren Erdenebileg,Tsedendamba Peljee,Tamir Sandagsuren, Narantuya Rentsendorj,Togtokhmaa Zagir y Hiroshi Okamoto. De Turquía: Basak Ertem, Mehmet Sercan Erbecer. De Japón: Maiko Fujii, Souta Ichikawa, Seiji Konno, Daiki Sawada, Tomoko Tsuda, y Ryoko Otaki (National Centre of Neurology and Psychiatry) y Tomoko Uchida (Miyagi Disaster Mental Health Care Centre). También agradecemos a todos los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, padres, madres, cuidadores y facilitadores en Japón, Mongolia, Turquía y Jordania que ayudaron a desarrollar estos materiales.

Diseño y producción:

the Limelight Productions - *www.thelimelight.eu*

TABLA DE CONTENIDO



06 PREFACIO

07 DEFINICIONES CLAVE

09 SIGLAS

10 INTRODUCCIÓN

11 LA FORMACIÓN

11 *LA ESTRUCTURA Y LOS CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN*

13 *EL CUADERNO DE TRABAJO*

14 *CONSIDERACIONES CLAVE*

14 *LA AGENDA*

17 *LA FORMACIÓN PASO A PASO*

18 **SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN, FORTALECIMIENTO DEL EQUIPO Y CONFIANZA**

20 Actividad 1.1 Juego: Pasa la pelota (15 min)

23 Actividad 1.2 Lo que tenemos en común (15 min)

26 Actividad 1.3 Por qué estamos aquí y el asentimiento informado (15 min)

31 Actividad 1.4 Las reglas del juego (20 min)

35 Actividad 1.5 Distribución del Cuaderno de trabajo del participante (10 min)

38 **SESIÓN 2: NUESTRA COMUNIDAD**

41 Actividad 2.1 Fuentes de seguridad y apoyo en nuestra comunidad (50 min)

45 Actividad 2.2 Riesgos y situaciones difíciles para niños, niñas y adolescentes en nuestra comunidad (30 min)

52 **SESIÓN 3: NUESTRAS REACCIONES A LAS EXPERIENCIAS DIFÍCILES**

54 Actividad 3.1 Reacciones normales a situaciones difíciles (35 min)

59 Actividad 3.2 Muéstrame cómo te ves cuando te sientes ... (10 min)

62 Actividad 3.3 Más acerca de las reacciones y emociones (25 min)

66 **SESIÓN 4: DIFERENTES FORMAS DE APOYO**

68 Actividad 4.1 ¿Qué resulta útil cuando atraviesas una experiencia difícil? (20 minutos)

71 Actividad 4.2 Actividad opcional: Crea una escultura (30 min)

74 **Resumen y evaluación del día 1**

78 **Bienvenidos al día 2**

80 **SESIÓN 5: CÓMO APOYAR A MI AMIGO O AMIGA: OBSERVAR**

82 Actividad 5.1 Introducción a los tres principios de primera ayuda psicológica (25 min)

86 Actividad 5.2 El principio de OBSERVAR (15 min)

90 **SESIÓN 6: CÓMO APOYAR A MI AMIGO O AMIGA: ESCUCHAR**

92 Actividad 6.1 El principio de ESCUCHAR: Contacto inicial (15 min)

96 Actividad 6.2 Juego: ¿Qué ocurrió? (35 min)

100 Actividad 6.3 El principio de ESCUCHAR: la escucha activa (30 min)

104 Actividad 6.4 Practicar la escucha activa (45 min)

108 **SESIÓN 7: CÓMO APOYAR A MI AMIGO O AMIGA: CONECTAR**

110 Actividad 7.1 El principio de CONECTAR (20 min)

113 Actividad 7.2 El papel de el (los) Punto(s) Focal(es) (15 min)

116 Actividad 7.3 Otros adultos de confianza en mi red (20 min)

119 **Resumen y evaluación del día 2**

122 **Bienvenidos al día 3**

124 **SESIÓN 8: LA CONFIDENCIALIDAD**

126 Actividad 8.1 Teléfono roto (10 min)

129 Actividad 8.2 ¿Cuándo debemos conectar a nuestros amigos y amigas a fuentes de apoyo adicional? (40 min)

133 Actividad 8.3 ¿Qué podemos decirle a nuestro amigo o amiga? (30 minutos)

136 **SESIÓN 9: EL AUTOCUIDADO Y LOS LÍMITES PERSONALES**

138 Actividad 9.1 El autocuidado y los límites personales (45 min)

142 **SESIÓN 10: PRACTICANDO LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA - LOS JUEGOS DE ROLES**

144 Actividad 10. 1 Practicando la primera ayuda psicológica – los juegos de roles (75 min)

150 **SESIÓN11: RESUMEN Y EVALUACIÓN DEL DÍA 3**

152 Actividad 11.1 La telaraña (20 min)

155 Actividad 11.2 Evaluación de la formación (10 min)

158 Actividad 11.3 Distribución de certificados (10 min)

160 **ANEXOS**

161 Anexo A: Lista de todos los materiales necesarios para la formación

162 Anexo B: Lista de verificación para la preparación e implementación de la formación

165 Anexo C: Agenda de la formación (sesión 1)

168 Anexo D: Ejemplo de carta informativa para padres, madres, cuidadores y tutores legales o habituales

170 Anexo E: Ejemplo de formulario de consentimiento para padres, madres, cuidadores y tutores legales o habituales

171 Anexo F: Ejemplo de cuestionario previo para niños, niñas o adolescentes

172 Anexo G: Escenarios y tarjetas (sesión 5.1)

173 Anexo H: Tiras de papel con instrucciones e ilustraciones sobre roles (sesión 6.2)

174 Anexo I: Los principios de la primera ayuda psicológica (sesiones 5.1, 5.2, 6.1)

175 Anexo J: Buenas habilidades para escuchar (sesión 6.3)

176 Anexo K: Tarjetas con situaciones en las que no se puede prometer confidencialidad (sesión 8.2)

177 Anexo L: Estudios de caso de confidencialidad (sesión 8.3)

179 Anexo M: ¿Qué es el apoyo de pares? (sesión 10.1)

180 Anexo N: Escenarios para juegos de roles (sesión 10.1)

183 Anexo O: Evaluaciones de la formación (sesión 11.2)

187 Anexo P: Plantilla de certificado de finalización (sesión 11.3)

PREFACIO

Para UNICEF, Save the Children (SC) / MHPSS Collaborative y OMS es un gran placer presentar *Yo apoyo a mis amigos*, un kit de recursos para facilitar la formación de niños, niñas y adolescentes para ayudar a un amigo o amiga angustiado(a), a partir de los principios de la primera ayuda psicológica (PAP).

Yo apoyo a mis amigos reconoce la capacidad de acción de los niños, niñas y adolescentes y su posibilidad de desarrollar las habilidades necesarias para apoyar a sus amigos y amigas, al mismo tiempo que garantiza que puedan hacerlo de manera segura bajo la supervisión de un adulto y con énfasis en la salvaguarda de la niñez. La formación se basa en materiales existentes basados en evidencia, así como en nuestra experiencia global en el trabajo con niños, niñas y adolescentes. La formación se basa en los principios de **OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR** que cuentan con respaldo a nivel mundial y se utilizan para orientar una respuesta humana y práctica a las personas angustiadas, como se describe en *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*[1] (la fuente original de esta adaptación).

Yo apoyo a mis amigos empodera a los niños, niñas y adolescentes para que identifiquen y apoyen a sus compañeros angustiados, reconociendo al mismo tiempo el papel que desempeñan de forma natural en las redes de protección de sus compañeros y compañeras. Los niños, niñas y adolescentes se mostraron entusiasmados con los materiales durante las pruebas piloto en Japón, Jordania, Mongolia y Turquía, lo que llevó a nuestras tres organizaciones a unir esfuerzos y hacer que los materiales estuvieran disponibles a escala mundial.

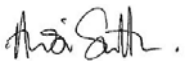
> *"La primera vez que escuché acerca de PAP, pensé que era algo que solo los profesionales podían hacer y que sería difícil. Sin embargo, disfruté aprendiendo a escuchar a mis amigos, a pedir ayuda si creía que era lo correcto y a ayudar a disminuir las preocupaciones de mi amigo".*
>
> **Niña de 15 años que participó en una sesión piloto de formación en Japón.**

Deseamos manifestar nuestro agradecimiento a quienes brindaron su apoyo para el desarrollo, prueba y revisión de *Yo apoyo a mis amigos*. Sobre todo, valoramos las contribuciones de los niños, niñas y adolescentes.

Con este kit de recursos, UNICEF, SC/MHPSS Collaborative y la OMS contribuyen a la salud mental y al apoyo psicosocial de base comunitaria para y con los niños, niñas y adolescentes. Esperamos que *Yo apoyo a mis amigos* se utilice ampliamente a nivel mundial para facilitar las habilidades de afrontamiento, el bienestar y la participación segura de niños, niñas y adolescentes, así como para apoyar el acceso al apoyo psicosocial en sus comunidades.



Cornelius Williams
Director Asociado Protección Infantil **UNICEF**



Alison Sutton
Directora Global de Protección Infantil, Calidad & Impacto de Programas Save the **Children**



Leslie Snider, MD, MPH
Directora
The MHPSS Collaborative



Dévora Kestel
Directora, Salud Mental y Uso de Sustancias
Organizacón Mundial de la Salud

[1] Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. OMS: Ginebra. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=42EC30FF5EFA15EB7DCA69EE9596AA6A?sequence=1. Consultado el 8 de febrero de 2021.

DEFINICIONES CLAVE

Los **acontecimientos angustiantes** son experiencias que impactan la salud mental y el bienestar psicosocial de una persona, por ejemplo, perder a un ser querido o sufrir acoso.

La **adolescencia** es la etapa del desarrollo físico, social, moral, emocional y cognitivo de los niños y las niñas, que debe entenderse en relación con el contexto y la cultura local. El período de edad de referencia está comprendido entre los 10 y los 19 años.[2]

El **bienestar** describe el estado positivo del ser cuando una persona prospera y sus derechos se materializan en varios dominios. En este kit de recursos, el bienestar se define en tres dominios:

1. Bienestar personal: pensamientos y emociones como la esperanza, la autoestima, la confianza en si mismo y el manejo emocional constructivo.
2. Bienestar interpersonal: las relaciones enriquecedoras, el sentido de pertenencia y la capacidad de sostener relaciones cercanas.
3. Habilidades y conocimientos: la capacidad de aprender, tomar decisiones positivas, responder eficazmente a los desafíos de la vida y expresarse.[3]

La **comunidad** incluye a todos los adultos y niños, así como a otros actores que influyen en el bienestar de los niños, niñas y adolescentes y sus familias, como maestros, trabajadores de la salud, representantes legales y líderes religiosos y gubernamentales. La comunidad se puede definir como una red de personas que comparten intereses, valores y metas o que tienen una cultura, religión o historia similar, así como sentimientos de conexión y afecto entre sus miembros.[4]

El **cuidador** se refiere a los responsables del cuidado de los niños, niñas y adolescentes y pueden incluir a los padres, madres, abuelos(as), hermanos(as), tutores legales o habituales y otros dentro de la red familiar ampliada, así como otros cuidadores, como maestros(as), que están fuera de la red familiar.[5]

La **cultura** es un conjunto de valores, creencias y normas compartidas en una sociedad. La cultura es dinámica y cambia a medida que las sociedades se adaptan a la nueva información, desafíos y circunstancias.

El **enfoque basado en los derechos del niño** es un enfoque de programación dirigido a proteger, respetar y cumplir los derechos del niño. Desde el punto de vista normativo, se basa en los derechos del niño, como se describe en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (CDN). Los niños, niñas y adolescentes son reconocidos como titulares de derechos, mientras que el Estado y otros actores son reconocidos como portadores de obligaciones y son responsables de sus actos u omisiones.

---

[2] UNICEF (2011) *El estado mundial de la infancia 2011: la adolescencia: una época de oportunidades*

[3] UNICEF (2018) Operational guidelines on community based mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Three-tiered support for children and families (field test version).

[4] UNICEF (2018) *Community-based Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Settings: Three-tiered support for children and families*.

[5] ibidem

La **familia** es un concepto construido socialmente que puede incluir a los niños, niñas y adolescentes que viven con uno o ambos padres biológicos, sus cuidadores adultos o tutores legales/habituales. Esta también puede incluir otras configuraciones, como vivir con abuelos(as) o miembros de la familia extendida, con hermanos(as) en hogares encabezados por niños, niñas, adolescentes o jóvenes, o en hogares de acogida o bajo cuidado institucional.[6]

El **género** se refiere a los roles, comportamientos, actividades y atributos socialmente construidos que una sociedad determinada considera apropiados para niñas, niños, mujeres y hombres.

Niño o niña hace referencia a todos los niños, niñas y adolescentes entre los 0 y 17 años.

Los **pares** son los niños, niñas o adolescentes que pertenecen a grupos de edades similares. Pueden ser amigos o no conocerse. Un "compañero de apoyo" es un participante que ha sido capacitado en *Yo apoyo a mis amigos*.

Las **personas con discapacidad** conviven con deficiencias sensoriales, físicas, psicosociales, intelectuales o de otro tipo en el largo plazo. Al interactuar con diversas barreras, estas deficiencias le impiden al individuo participar o tener acceso a programas, servicios o protección humanitarios.[7]

Protección infantil es la prevención y la respuesta al abuso, la negligencia, la explotación y la violencia contra los niños.[8] La protección infantil no debe confundirse con la protección de los derechos del niño, que es responsabilidad de todos los que trabajan con la niñez. Del mismo modo, la protección infantil está relacionada con la salvaguarda de la niñez, pero es diferente.

Resiliencia es la capacidad de superar la adversidad y adaptarse de forma positiva después de experiencias desafiantes o difíciles. Se refiere a la capacidad de las personas para acceder a los recursos psicológicos, sociales, culturales y físicos que sustentan su bienestar. También implica su capacidad para gestionar estos recursos de tal forma que sean proporcionados y experimentados de manera culturalmente significativa.[9]

La **salud mental** se define como un estado de bienestar en el que todas las personas realizan su propio potencial, pueden hacer frente a las tensiones normales de la vida, pueden trabajar de forma productiva y son capaces de contribuir a su comunidad.[10]

La **salud mental y el apoyo psicosocial** describe cualquier tipo de apoyo que tenga como objetivo proteger o promover el bienestar psicosocial y prevenir o tratar los trastornos mentales.[11]

---

[6] UNICEF (2018) *Operational guidelines on community based mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Three-tiered support for children and families (field test version)*..

[7] Inter-Agency Standing Committee (2019) *Guidelines on Inclusion of Persons with Disabilities in Humanitarian Action*.

[8] La Alianza para la Protección de la Niñez y la Adolescencia en la Acción Humanitaria (2019). *Normas mínimas para la protección de la infancia en la acción humanitaria*.

[9] *https://resilienceresearch.org/resilience/*.

[10] World Health Organization. *Mental Health Action Plan 2013–2020*, 2013.

[11] Comité Permanente entre Organismos (2007) *Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia (IASC, 2007).*

La **salvaguarda de la niñez** se refiere a todas las acciones para mantener a los niños y niñas a salvo de cualquier daño posible, incluido el daño a su dignidad e integridad psicológica. De acuerdo con las *Normas mínimas para la protección de la infancia en la acción humanitaria*,[12] todas las organizaciones deben contar con políticas, procedimientos y planes de implementación para la salvaguarda de la niñez, para evitar que el personal, las operaciones y los programas ocasionen daños a los niños, niñas y adolescentes.

Sensible al género describe un enfoque o intervención en el que se identifican, consideran y reconocen las diferentes necesidades, habilidades y oportunidades de todas las personas, independientemente de su género.[13]

Una **situación de crisis** hace referencia a una situación que causa angustia grave a las personas que la experimentan o la presencian. La situación puede ser repentina o inesperada, pero también puede desarrollarse gradualmente. Los ejemplos incluyen accidentes, desastres naturales, conflictos, brotes de enfermedades y experimentar de forma directa o presenciar violencia o abuso. Las situaciones de crisis pueden ser experimentadas por muchas personas, es decir, a nivel masivo, o pueden ser experimentadas a nivel individual (por ejemplo, violencia interpersonal).[14]

SIGLAS

AFC	Espacios amigables para los y las adolescentes/ *Adolescent Friendly Space*
CFS	Espacios amigables para la niñez/ *Child Friendly Space*
CP	Protección infantil
CDN	Convención sobre los Derechos del Niño
FICR	Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
IASC	Comité Permanente entre Organismos/ *Inter-Agency Standing Committee*
MEAL	Monitoreo, Evaluación, Rendición de Cuentas y Aprendizaje/ *Monitoring, Evaluation, Accountability and Learning*
OMS	Organización Mundial de la Salud
PAP	Primera Ayuda Psicológica
SC(I)	Save the Children (Internacional)
SEL	Aprendizaje Socio Emocional
SMAPS	Salud Mental y Apoyo Psicosocial
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

[12] *La Alianza para la Protección de la Niñez y la Adolescencia en la Acción Humanitaria (2019)*.

[13] Save the Children (2014) *Gender Equality Program Guidance and Toolkit: Engendering transformational change*.

[14] Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*. Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y World Vision International (2011)

.

INTRODUCCIÓN

Ayudar a las personas angustiadas es algo que hacemos de forma natural y, a veces, esta ayuda se denomina primera ayuda psicológica (PAP). Los expertos coinciden en recomendar la PAP como un enfoque de "Acción sin daño" para ayudar a las personas que han experimentado recientemente una situación de crisis y se encuentran angustiados.[15] Dado que los niños, niñas y adolescentes a menudo son los primeros en observar y conocer las preocupaciones de sus amigos y amigas, los adultos que los rodean tienen la responsabilidad de apoyarlos para que sepan qué decir y hacer, qué NO decir y hacer, y cuándo buscar apoyo. La formación ***Yo apoyo a mis amigos*** proporcionará a los niños, niñas y adolescentes las herramientas para brindar PAP entre pares durante tiempos de crisis.

El *Manual de formación* es un componente del kit de recursos ***Yo apoyo a mis amigos***. El kit de recursos proporciona orientación y herramientas para preparar, diseñar e implementar capacitaciones con niños, niñas y adolescentes sobre cómo ayudar a un amigo angustiado. Incluye cuatro componentes:

- La *Guía teórica y práctica* presenta una descripción general de los conceptos clave y la base teórica de ***Yo apoyo a mis amigos***.
- El *Manual de formación* (este documento) describe, paso a paso, la formación de tres días para niños, niñas y adolescentes, incluyendo los materiales que se necesitan y algunos ejemplos de estudios de casos/historias.
- El *Cuaderno de trabajo del participante* contiene las hojas de trabajo que utilizarán los participantes en la formación. Cada participante debe recibir su propio cuaderno de trabajo, que contiene información escrita, así como un espacio para notas y dibujos.
- El *Manual de formación de facilitadores y puntos focales* incluye los materiales necesarios para fortalecer la capacidad de los facilitadores y Punto(s) Focal(es) que implementarán la formación para niños, niñas y adolescentes. Una vez haya sido sometido a pruebas de campo, el paquete incluirá un manual de formación, una agenda, diapositivas de PowerPoint y otros materiales de orientación.

Para obtener más información sobre ***Yo apoyo a mis amigos,*** las consideraciones éticas, los requisitos, el papel y las responsabilidades de el (los) Punto(s) Focal(es) y más, consulte la *Guía teórica y práctica*. Esta guía debe leerse en su totalidad antes de llevar a cabo una formación en ***Yo apoyo mis amigos***.

[15] Comité Permanente entre Organismos (2007) Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia; Asociación Esfera (2018) *Manual Esfera: Carta Humanitaria y normas mínimas para la respuesta humanitaria, cuarta edición*.

LA FORMACIÓN

El *Manual de Formación* brinda orientación sobre cómo planificar y estructurar cada sesión, incluidas las actividades recomendadas y consejos para adaptar la sesión a diferentes grupos de edad, para niños, niñas y adolescentes con bajos niveles de alfabetismo y teniendo en cuenta las consideraciones de salvaguarda de la niñez. También incluye en sus Anexos las herramientas para apoyar la preparación de esta formación, tales como:

- Anexo D: carta informativa para padres, madres, cuidadores y tutores legales o habituales
- Anexo E: ejemplo de formulario de consentimiento
- Anexo F: ejemplo de cuestionario preliminar para niños, niñas y adolescentes.

La *Guía teórica y práctica* es un recurso clave para planificar una formación y se debe consultar con regularidad cuando se adapta cada sesión a las necesidades de los participantes. La siguiente sección proporcionará una descripción general de la estructura de la formación y las consideraciones clave para su preparación.

LA ESTRUCTURA Y LOS CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN

La formación está dividida en once sesiones temáticas, algunas de las cuales contienen más de una actividad. El consentimiento informado de los padres, madres, tutores legales o habituales y el asentimiento informado de los niños, niñas y adolescentes para participar en la formación deben ser confirmados en una sesión de orientación antes del inicio de la formación. A continuación se proporciona una breve descripción de cada sesión.

Sesión 1: Introducción, consolidación del equipo y confianza (75 minutos)

La primera parte de la formación comprende una introducción a los facilitadores y el (los) Punto(s) Focal(es) y establece el propósito y el contenido de la formación. Incluye actividades para que los participantes se conozcan entre sí. También se vuelve a confirmar el asentimiento de niños, niñas y adolescentes para participar en la formación. Se acuerdan las reglas básicas de la formación para establecer un entorno de aprendizaje respetuoso, divertido, seguro e inclusivo. Se presentan, o se recuerdan, los mecanismos de responsabilidad y rendición de cuentas. Si los participantes han asistido juntos a otras actividades estructuradas, esta es una oportunidad para recordarles que las mismas reglas básicas también son válidas para esta formación.

Sesión 2: Nuestra comunidad (50 + 30 minutos)

Esta sesión consiste en la elaboración de un mapa comunitario, seguido de una discusión grupal en plenaria, donde los participantes identifican lugares seguros, fuentes de apoyo, riesgos y otras situaciones difíciles que pueden experimentar los niños, niñas y adolescentes de la comunidad. La actividad de mapeo comunitario puede ser particularmente útil si la formación hace parte de una iniciativa más amplia de preparación para desastres, protección infantil o seguridad escolar. Se ha incluido una referencia a una actividad alternativa llamada Árbol del Bienestar y la Angustia, donde los participantes se centran en los problemas sociales y emocionales, en lugar de los riesgos y recursos de los lugares físicos.

Sesión 3: Nuestras reacciones a las experiencias difíciles (45 + 25 minutos)

Los participantes trabajan en grupos para identificar reacciones comunes a los riesgos y experiencias difíciles que identificaron en la sesión anterior. Después de la pausa, los grupos preparan una imagen fija (a veces llamada escultura corporal) de una experiencia difícil y algunas reacciones comunes a la misma, seguida de una discusión adicional en plenaria.

Sesión 4: Las diferentes formas de apoyo (20 minutos)

El diálogo, realizado en parejas, seguido de una discusión plenaria, facilita el intercambio de ideas sobre los diferentes tipos de ayuda que los niños, niñas y adolescentes pueden necesitar en diferentes situaciones. Esta es la última sesión del Día 1.

Sesión 5: Cómo apoyar a mi amigo o amiga: OBSERVAR (40 minutos)

Se presentan los principios de PAP. Los participantes exploran el principio de OBSERVAR, utilizando un escenario previamente diseñado *(ver el Anexo G de este manual)*.

Sesión 6: Cómo apoyar a mi amigo o amiga: ESCUCHAR (50 + 30 + 45 minutos)

Los participantes exploran a profundidad el principio de ESCUCHAR. La sesión comienza con un trabajo en grupo sobre qué preguntas deben o no deben hacerse, y por qué, como parte del contacto inicial con un compañero angustiado. Luego se desarrolla un juego para practicar lo que se ha aprendido hasta el momento sobre los principios de OBSERVAR y ESCUCHAR. Posteriormente, los participantes continúan aprendiendo y practicando LO QUE SE DEBE y NO SE DEBE hacer como parte de la escucha activa.

Sesión 7: Cómo apoyar a mi amigo o amiga: CONECTAR (55 minutos)

Se explora el principio de CONECTAR. Los participantes aprenden sobre el apoyo que recibirán de los Puntos Focales. (Tenga en cuenta que el papel de el (los) Punto(s) Focal(es) y sus responsabilidades y cualificaciones deben adaptarse al contexto; consulte la Sección 5.4 de la *Guía teórica y práctica*). Se discuten las formas apropiadas para que los participantes se pongan en contacto con el (los) Punto(s) Focal(es) después de la formación (por ejemplo, con qué frecuencia, cuándo y de qué manera). Además, se aborda el comportamiento que se espera por parte de el (los) Punto(s) Focal(es) con respecto a los estándares de salvaguarda de la niñez. La sesión finaliza con una actividad para que cada participante identifique a quién en su red personal puede acudir en busca de apoyo. Esta es la última sesión del Día 2.

Sesión 8: La confidencialidad (50 + 30 minutos)

Se discute el principio de confidencialidad. Se presentan estudios de caso preparados con anticipación *(consulte el Anexo L de este manual)* y se discuten con los participantes para ilustrar algunas situaciones en las que se podría o no mantener la confidencialidad, y cómo se puede explicar esto al amigo o amiga al cual se quiere ayudar, asegurando que se hace de forma sensible.

Sesión 9: Los cuidados y los límites personales (45 minutos)

Se discute la importancia del autocuidado y el bienestar del compañero de apoyo. Además, los participantes discuten y comparten ideas sobre cómo mantener los propios límites personales. Los facilitadores también presentan algunos consejos generales para el autocuidado y los discuten con los participantes.

Sesión 10: Practicando la Primera Ayuda Psicológica, PAP- juegos de roles (75 minutos):

La última sesión brinda a los participantes la oportunidad de practicar sus habilidades recién adquiridas para brindar PAP a un compañero o compañera a través de juegos de roles. Posteriormente se les brindará comentarios constructivos. Se cuenta con ejemplos de escenarios previamente preparados *(consulte el Anexo N de este manual)* para guiar a los participantes en la dirección correcta y garantizar que los puntos importantes estén cubiertos e ilustrados.

Sesión 11: Resumen y evaluación del día 3 (45 minutos)

Una actividad de cierre ayuda a concluir la formación. Se pide a los participantes que compartan sus comentarios y evalúen la formación. Se distribuyen los certificados *(véanse los Anexos O y P de este manual*).

A lo largo de la formación se asigna tiempo y se ofrecen ideas para desarrollar **dinámicas de grupo** que han sido cuidadosamente seleccionadas para este proceso. Sin embargo, los facilitadores, con el apoyo de un especialista técnico, siempre deben evaluar si se necesitan adaptaciones para garantizar la sensibilidad a la edad, el género, la discapacidad, la cultura y las necesidades de los participantes. También se deben considerar siempre otros aspectos del contexto específico. Existen otras dinámicas de grupo, en particular, algunas que pueden ser más atractivas para los grupos de mayor edad que se pueden encontrar en *The Children's or Youth Resilience Programme Manuals*.[16] También se puede encontrar inspiración para las dinámicas de grupo en *100 Formas de animar grupos: Juegos para usar en talleres, reuniones y la comunidad.*[17] de la Alianza Internacional contra el VIH/Sida.

EL CUADERNO DE TRABAJO

Se ha elaborado un cuaderno de trabajo para la formación ***Yo apoyo a mis amigos***, que debe distribuirse a cada participante. Contiene hojas de trabajo que se utilizarán durante la formación y que permiten a los participantes tomar notas sobre los principios de acción de PAP y sus ideas sobre lo que es o no es la escucha activa. Las hojas de trabajo deben adaptarse en caso de que los participantes sean analfabetas o tengan bajo nivel de alfabetismo. En estos casos se pueden utilizar otros métodos de comunicación, como el dibujo.

> *"En la formación, todo fue interesante, especialmente el juego de roles grupal. Podemos estar deprimidos e infelices, por lo cual es muy importante escuchar a tus amigos y apoyarlos".*
>
> **Cita de una niña de 14 años que participó en una formación piloto en Mongolia.**

[16] Save the Children, *The Children's Resilience Programme: Psychosocial support in and out of schools*; Save the Children, *The Youth ResilienceProgramme: Psychosocial support in and out of school*, 2015.

[17] Alianza Internacional contra el VIH/Sida (2002), 100 formas de animar grupos: Juegos para usar en talleres, reuniones y la comunidad, 2002.

CONSIDERACIONES CLAVE

A continuación, se presenta un resumen de las consideraciones clave que los facilitadores deben tener en cuenta al preparar una formación. Puede encontrar orientación detallada en la *Guía teórica y práctica*, que debe leerse antes de planificar y facilitar ***Yo apoyo a mis amigos***.

- Los principios de inclusión y no discriminación deben guiar la convocatoria de participantes a ***Yo apoyo a mis amigos***.
- En el Anexo A hay una lista de todos los materiales necesarios para la formación y en el Anexo B de este manual hay se incluye una lista de verificación detallada con información para ayudar a preparar las formaciones. La lista de verificación proporciona referencias a documentos y se especifica dónde se pueden encontrar.
- Se recomienda que la formación se lleve a cabo en grupos de 15 a 20 participantes que tengan algo en común, por ejemplo, que provengan de la misma comunidad, escuela o club.
- Todas las formaciones deben tener al menos dos facilitadores: un facilitador principal y un co-facilitador. Los dos facilitadores deben preparar cuidadosamente la formación en conjunto. Se debe considerar el equilibrio de género apropiado entre los facilitadores y el (los) Punto(s) Focal(es).
- Los materiales deben traducirse al idioma de los participantes. Es aconsejable adaptar los materiales al contexto o sustituirlos por alternativas locales que sean más accesibles o sean culturalmente apropiadas. Así mismo, tenga en cuenta que la formación se puede implementar casi sin ningún material.
- Se deben proporcionar comidas, bebidas y refrigerios a los participantes durante la formación.

La lista anterior es un resumen breve de algunas de las consideraciones clave que los facilitadores deben tener en cuenta al prepararse para la formación. Se debe consultar la *Guía teórica y práctica* para obtener una orientación detallada sobre la edad, los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, la salvaguarda de la niñez, la supervisión de los adultos, las consideraciones del desarrollo infantil y las orientaciones sobre la facilitación.

Para obtener más orientación sobre la realización de formaciones para niños, niñas y adolescentes, consulte los siguientes recursos:

- Save the Children (2012), *The Children's Resilience Programme – Facilitators Handbook*
- Save the Children (2015), *Youth Resilience Programme: Psychosocial Support In and Out of Schools*
- Save the Children (2016), *Fun, Safe, Inclusive: A half-day training module on facilitation skills*
- Plan International (2013), *Sticks and Stones: A training manual for facilitators on how to increase the involvement of children in their own protection*

LA AGENDA

La formación en ***Yo apoyo a mis amigos*** está diseñada para llevarse a cabo durante tres días, pero se pueden usar días adicionales, dependiendo del contexto y el perfil de los participantes. En algunas circunstancias, los participantes pueden no estar disponibles durante días completos, o pretender realizar la formación durante tres días puede ser demasiado exigente para la concentración y atención de los participantes. También puede haber otros aspectos a considerar, como tener en cuenta el tiempo extra para la interpretación durante el evento.

Dependiendo de estas consideraciones, la formación se puede implementar en tres días consecutivos (o menos o más días), o puede extenderse a un período más largo. Extender la formación brinda la oportunidad de que los participantes se lleven a casa lo que han aprendido, practiquen (es decir, apliquen sus habilidades) y luego regresen y reflexionen sobre cómo les fue durante la formación. Este proceso debe continuar con el apoyo de (los) Punto(s) Focal(es) después de la formación. A continuación se presenta una agenda tentativa, que puede adaptarse para cumplir con las consideraciones de tiempo mencionadas anteriormente; Sin embargo, el orden de las actividades no debe cambiarse. *(En el Anexo C se presenta una versión editable).*

DÍA 1

SESIÓN	TÍTULO	DURACIÓN	HORA
1	**Introducción, consolidación del equipo y confianza** *1.1 Juego: Pasa la pelota* *1.2 Lo que tenemos en común* *1.3 Por qué estamos aquí y asentimiento informado* *1.4 Las reglas de juego* *1.5 Distribución del Cuaderno de trabajo del participante*	75 min	09.00-10.15
	Pausa	20 min	10.15-10.35
2	**Nuestra comunidad** *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** *3.1 Reacciones normales a las situaciones difíciles.* *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** *3.3 Más acerca de las reacciones y emociones*	25 min	13.45-14.10
4	**Diferentes formas de apoyo** 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	HORA
	Bienvenidos de nuevo y recapitulación	30 min	09:00–09:30
5	**Cómo apoyar a mi amigo o amiga: OBSERVAR** *5.1 Introducción a los tres principios de PAP* *5.2 El principio de OBSERVAR*	40 min	09:30–10:10
	Pausa	20 min	10:10–10:30
6	**Cómo apoyar a mi amigo o amiga: ESCUCHAR** *6.1 El principio de ESCUCHAR: Contacto inicial* *6.2 Juego: ¿Qué ocurrió?*	50 min	10:30–11:20
	Pausa	10 min	11:20–11:30
6	*6.3. El principio de ESCUCHAR: escucha activa*	30 min	11:30–12:00
	Pausa para almorzar	45 min	12:00–12:45
6	*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** *7.1 El principio de CONECTAR* *7.2 El papel de los puntos focales* 7.3 *Otros adultos de confianza en mi red*	55 min	13:45–14:40
	Resumen del día 2	20 min	14:40–15:00
	Duración Total	**6 horas**	

DÍA 3

SESIÓN	TÍTULO	DURACIÓN	HORA
	Bienvenidos de nuevo y recapitulación	30 min	09:00–09:30
8	**Confidencialidad** *8.1 Juego: Teléfono roto* *8.2 ¿Cuándo no podemos prometer confidencialidad?*	50 min	09:30–10:20
	Pausa	20 min	10:20–10:40
8	*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*	45 min	11:15–12:00
	Pausa para almorzar	45 min	12:00–12:45
10	*Practicando la Primera Ayuda Psicológica - juegos de roles*	75 min	12:45–14:00
	Pausa	15 min	14:00–14:15
11	*Actividad de cierre, evaluación y recapitulación*	45 min	14:15–15:00
	Duración Total	**6 horas**	

LA FORMACIÓN PASO A PASO

La siguiente sección presenta una guía paso a paso para que los facilitadores implementen la formación. Se incluyen tablas en las que se desglosan las actividades específicas dentro de cada sesión, y se indica la duración de cada actividad y los materiales que se necesitarán. Se proporciona un guion detallado para los facilitadores, que debe utilizarse como guía para impartir las sesiones. Es importante que los facilitadores practiquen hablar lo más libremente posible (esto se logra a partir de la experiencia). Sin embargo, aunque un facilitador puede sentirse más cómodo usando sus propias palabras, debe tenerse en cuenta que el contenido debe ser similar al que se proporciona en este manual.

SESIÓN 1

INTRODUCCIÓN, FORTALECIMIENTO DEL EQUIPO Y CONFIANZA



OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Ayudar a que los participantes se conozcan y aprendan los nombres de los demás
- Promover dinámicas de grupo positivas, confianza y respeto mutuo.
- Acordar las reglas básicas que guían el comportamiento esperado durante la formación.
- Discutir el objetivo de la formación y confirmar el asentimiento informado de los participantes.

Actividades — Duración

1.1 Juego: Pasa la pelota

Materiales:

- Espacio para que los participantes se paren o se sienten en un círculo.
- Una pelota suave

15 min

1.2 Lo qué tenemos en común

Materiales:

- Espacio para que los participantes se paren o se sienten en un círculo.

15 min

1.3 Por qué estamos aquí y el asentimiento informado

Materiales:

- Caja de cartón o similar, para recoger los comentarios de los participantes.
- Rotafolio/notas adhesivas para “El Estacionamiento”

15 min

1.4 Reglas básicas

Materiales:

- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza

20 min

1.5 Distribución del cuaderno de trabajo del participante

Materiales:

- Una copia del Cuaderno de trabajo del participante para cada participante, incluida la agenda de la formación.
- Bolígrafos/lápices para cada participante

10 min

Duración total — 75 min

Actividad

1.1 Juego: PASA LA PELOTA

15 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Ayudar a que los participantes se conozcan y se sientan cómodos entre ellos.
- Promover la confianza en el grupo.
- Observar la dinámica del grupo.

MATERIALES

- Espacio para que los participantes se paren o se sienten en un círculo.
- Una pelota suave.

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC) Reference Centre for Psychosocial Support y Save the Children Denmark (2012), *The Children's Resilience Programme.*



Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se paren (o se sienten) en un círculo. Dé la bienvenida al evento de formación y agradézcales su asistencia. Cada facilitador debe presentarse a sí mismo; decir su nombre, lo que hace y con quién trabaja, de una manera amigable para los niños, niñas y adolescentes. Invite a el (los) Punto(s) Focal(es) a que se presenten brevemente a sí mismos y describan la función que van a desempeñar. (Facilitadores: refiérase a el (los) Punto(s) Focal(es) por su nombre y describa su función si no están presentes en la formación).

2. Explique que van a jugar un juego para aprender los nombres de los participantes:

"Para este juego usaremos una pelota. Le pasaré la pelota a uno de ustedes, quien tendrá la oportunidad de decir su nombre y de qué comunidad o vecindario es. La tarea para todos los demás en el grupo es tratar de recordar su nombre. Esto puede ser difícil en al principio, sobre todo si no se conocen de antes [adaptarse al contexto]. Después de haber dicho su nombre, deberá pasar la pelota a otra persona del grupo. Entonces será el turno de esa persona de decir su nombre, y de qué comunidad o barrio es. Seguiremos así hasta que todos hayan tenido la pelota. Luego, la pelota me será devuelta y explicaré el siguiente paso del juego".

3. Empiece a jugar, utilizando los nombres de los participantes. Proporcione orientación adicional, según sea necesario, hasta que todos comprendan el juego.

4. Agradezca a los participantes por su contribución. Explique la siguiente parte del juego:

"Ahora, cuando le paso la pelota a alguien, todos tienen que decir juntos el nombre de la persona que atrapó la pelota. Nuevamente, si recién se conocen [adaptarse al contexto], puede que no sea fácil recordar los nombres de los demás. Si no podemos recordar el nombre de alguien, le pediremos amablemente al participante que nos ayude diciendo su propio nombre. Luego, es el turno de esa persona de pasar la pelota a otro compañero o compañera".

5. Pase la pelota al azar. Cuando un participante haya dicho su nombre, pídale que le pase la pelota a otra persona. Continúe de esta manera hasta que el grupo haya dicho los nombres de todos.

6. Es posible que desee jugar otra ronda del juego hasta que los participantes se recuerden mejor los nombres de los demás.

7. Agradezca a los participantes por su contribución. Pídales que permanezcan de pie en el círculo para que puedan presentar la siguiente actividad.



Nota para los facilitadores

Recuerde

Asegúrese de que cada participante tenga la oportunidad de decir su nombre tanto en la primera como en la segunda ronda. Sea sensible a los participantes que pueden ser tímidos para hablar frente a los demás, o cualquier otra necesidad que puedan tener para participar de manera segura y cómoda, especialmente si los miembros del grupo no se conocían anteriormente.

Adáptese a las discapacidades

Sea sensible a las personas que tienen discapacidades. Puede reemplazar la pelota con un globo que tenga campanas adentro, por ejemplo.

Asegúrese de que sea seguro e inclusivo

Modele un espacio de aprendizaje seguro e inclusivo, apoye a los participantes repitiendo suavemente la instrucción paso a paso si es necesario, y mantenga la actividad breve y simple. Anime a los participantes a aceptarse, apreciarse y respetarse mutuamente, independientemente de sus antecedentes o situaciones

Aumente el nivel de dificultad

Si el juego es demasiado fácil; por ejemplo, si los participantes ya se conocen, puede agregar más pelotas y pasarlas simultáneamente para que sea más divertido. Los malabares grupales es una variación del juego de pasar la pelota, y se puede usar cuando los participantes ya se conocen. *(vea las instrucciones para hacer malabares grupales a continuación).*

Conviértala en una actividad de calentamiento

Una actividad de calentamiento podría ser lanzar activamente la pelota a un participante, y luego todos nombrarán a este participante. Esta dinámica de calentamiento podría realizarse cada vez que los participantes se reúnan, para recordarles a todos los nombres de los demás.

Instrucciones para el juego Malabares Grupales

1. Pida a los participantes que se pongan de pie y formen un gran círculo.2. Pase una pelota a un participante y diga el nombre de esa persona. Ahora es el turno de esa persona para pasar la pelota y decir el nombre de la persona a quien se la pasa. Cada participante debe recordar el nombre de la persona a la que le ha pasado la pelota (esto es muy importante). El juego continúa hasta que la última persona recibe la pelota y luego dicen su nombre (el del facilitador) y le devuelven la pelota .3. Una vez que la pelota haya dado la vuelta a todo el grupo, pida a los participantes que repitan el mismo ejercicio, pasando la pelota entre los participantes en la misma secuencia que antes. 4. Una vez se haya establecido el patrón, explique a los participantes que ahora deben seguir recordando a la persona a la que le pasaron la pelota, pero también estar atentos a la persona que se las pasa. Explique que comenzará el juego nuevamente, pero esta vez tendrán más de una pelota circulando entre el grupo. 5. Como facilitador, comience el juego nuevamente. Una vez que haya pasado la primera pelota al primer participante y la pelota haya comenzado a circular, introduzca una segunda pelota, luego una tercera y así sucesivamente. 6. El facilitador detiene el juego quitando las pelotas cuando estas regresan a el.

Actividad

1.2 LO QUE TENEMOS EN COMÚN

15 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Ayudar a los participantes a identificar las cosas que tienen en común.
- Ayudar a presentar el objetivo de la formación.

MATERIALES

- Espacio para que los participantes se paren o se sienten en círculo.

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support and Save the Children Denmark (2012), *The Children's Resilience Programme.*

Nota para los facilitadores:

La siguiente actividad incluye afirmaciones para ilustrar lo que los participantes tienen en común y las diferencias que pueden existir en el grupo. A continuación se proporcionan ejemplos de afirmaciones, comenzando con algunas genéricas, que pueden adaptarse. Si adapta los enunciados genéricos, elíjalos cuidadosamente para que las personas no se encuentren en una situación en la que parezcan diferentes de los demás. Si hay diferencias en el grupo, puede reflexionar positivamente sobre esto elogiando a los participantes por ser únicos y diciendo que agradece la diversidad en esta formación, ya que ayuda a ver las cosas desde diferentes perspectivas.

Instrucciones:

1. Tome la pelota y asegúrese de que los participantes sigan formando un círculo. Explique lo que viene a continuación:

"Antes de hablar sobre la formación, dedicaremos unos minutos para reflexionar sobre lo que tenemos en común y las razones por las que estamos hoy aquí. Haremos esto para conocernos mejor, ya que puede haber cosas que tenemos en común que aún no conocemos".

2. Continúe explicando el ejercicio:

"Voy a leer una declaración que comienza con las palabras "Da un paso adelante si..." Si la afirmación es cierta para algunos de ustedes, den un paso adelante. Antes de leer la siguiente declaración, pediré a los que han dado un paso adelante que retrocedan y vuelvan a formar un gran círculo. Me gustaría resaltar que dar un paso adelante o permanecer en el círculo es voluntario, nadie está obligado a revelar nada sobre sí mismo si no quiere".

3. Lea las siguientes declaraciones, que han sido diseñadas especialmente para esta formación. Comience con las tres primeras declaraciones, que son ejemplos sencillos para asegurarse de que todos hayan entendido la actividad.

"Da un paso adelante si ..."

- *Despertaste más temprano de lo habitual para venir a la formación de hoy.*
- *Te gusta comer fruta.*
- *Estás usando algo azul.*
- *Piensas que los niños, niñas y adolescentes juegan un papel importante apoyándose unos a otros.*
- *Has visto a un amigo o amiga estar triste o no sentirse bien.*
- *Tienes un amigo o amiga que te ha comentado un problema que tiene.*
- *Piensas que a veces puede ser difícil saber qué hacer cuando un amigo o amiga está triste o de alguna otra manera se siente mal.*
- *Te has sentido triste o preocupado(a) después de haber conocido a otra persona con dificultades.*
- *Te has sentido fuerte y feliz cuando pudiste ayudar a un amigo o amiga a encontrar una solución a un problema.*
- *Estás interesado(a) en aprender más acerca de sobre cómo saber si alguien no se siente bien.*
- *Te gustaría aprender más sobre cómo ayudar a un amigo o amiga que está triste o afligido(a).*

4. Termine la actividad con una reflexión rápida sobre la actividad, haciendo las siguientes preguntas:

- *¿Qué les pareció esta actividad?*
- *¿Cuáles son algunas de las cosas que tienen en común?*
- *¿Cuáles son algunas de las diferencias?*
- *¿Qué otros aprendizajes surgieron de esta actividad?*

5. Concluya la actividad:

"Como habrán notado, muchos de nosotros hemos tenido experiencias apoyando a un amigo o amiga que está afligido(a), triste, preocupado(a) o que de alguna otra manera demuestra que no está bien. Muchos de nosotros también sentimos curiosidad por saber qué podemos hacer en tales situaciones, y quién más puede ayudar [adaptarse al resultado de la actividad]. Por eso estamos aquí hoy. Ahora continuaremos hablando más sobre por qué estamos aquí y sobre la formación".

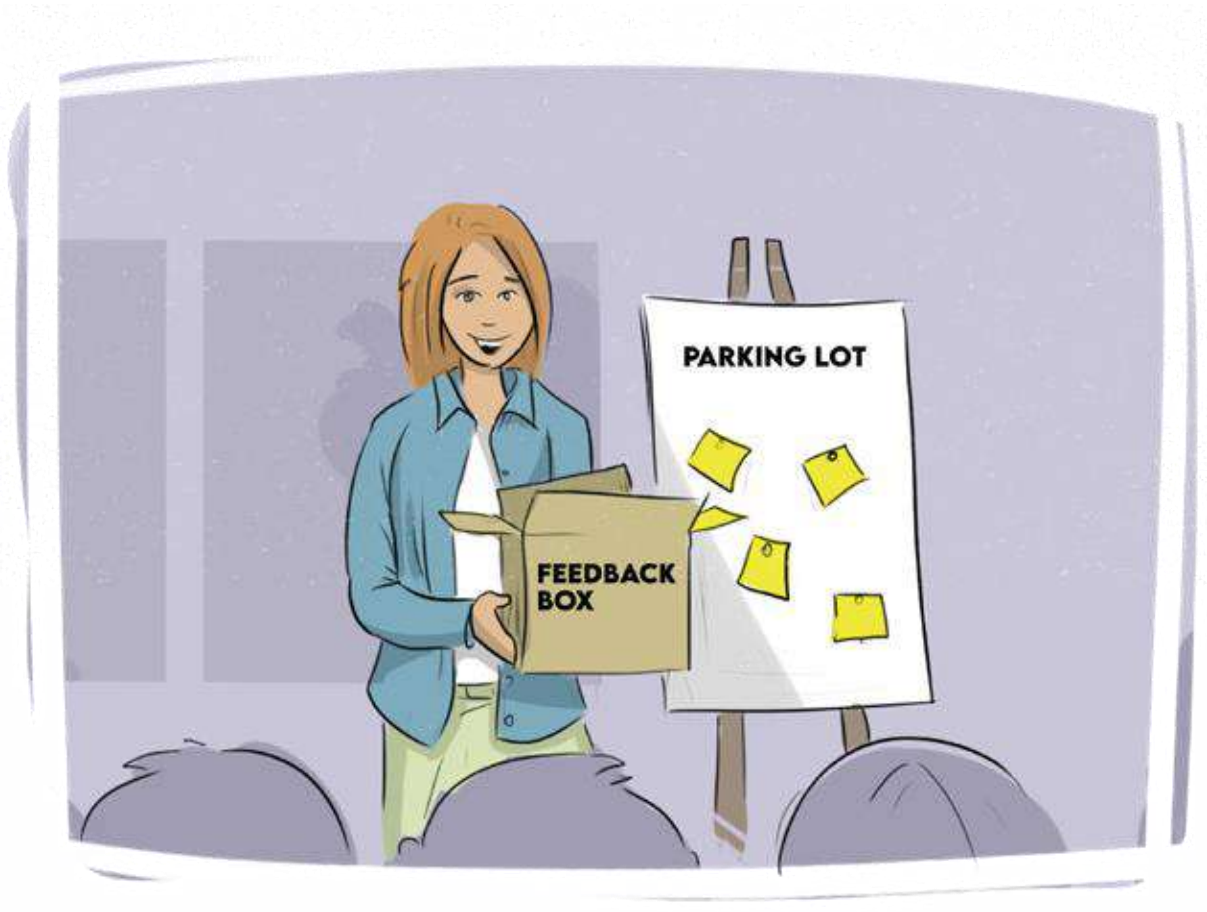
6. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

7. Agradezca a los participantes por su contribución. Dígales que permanezcan en el círculo para la siguiente actividad, pero en una posición sentada.

Actividad

1.3 POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ Y EL ASENTIMIENTO INFORMADO

15 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Explicar la estructura y el propósito de la formación.
- Brindar a los participantes la oportunidad de dar su asentimiento informado.

MATERIALES

- Caja de cartón o similar, para recopilar comentarios de los participantes.
- Rotafolio/notas adhesivas para “El Estacionamiento"

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos



Nota para los facilitadores:

Lea las siguientes declaraciones, que han sido diseñadas especialmente para esta formación. Comience con las tres primeras afirmaciones, que son ejemplos sencillos para asegurarse de que todos hayan entendido la actividad.

Preparación

Prepare una caja de cartón escribiendo "Caja de retroalimentación" en ella. Esto se utilizará durante toda la formación para recopilar opiniones de los participantes, incluidas sugerencias de mejora, o cualquier idea o inquietud que puedan tener. Utilizar una caja de retroalimentación puede ser más apropiado con los grupos de mayor edad, así que adáptelo a su contexto (y niveles de alfabetismo). Además, escriba "Estacionamiento" sobre un rotafolio y tenga notas adhesivas disponibles; estas se utilizarán para anotar preguntas o problemas que se abordarán más adelante en la formación. Además, mantenga la agenda del programa en un lugar visible en el sitio de la formación, para que los participantes puedan consultarla cuando sea necesario.

Adaptación según los niveles de alfabetismo

Sea consciente de los niveles de alfabetismo en el grupo y otras barreras que puedan impedir que los niños, niñas y adolescentes expresen sus opiniones e ideas (por ejemplo, aspectos asociados con normas culturales o de género, o discapacidad). Se recomienda utilizar varios canales de comunicación. Una opción puede ser nombrar facilitadores específicos que ayudarán a transmitir la retroalimentación. Otra opción puede ser identificar a los voluntarios dentro del grupo que pueden apoyar a sus compañeros enviando preguntas, inquietudes, comentarios o sugerencias. Además, siempre se recomienda recordar el mecanismo de denuncia de la salvaguarda de la niñez, al que los niños, niñas y adolescentes pueden acudir si es necesario

Salvaguarda de la niñez

La participación voluntaria es uno de los nueve requisitos básicos para la participación efectiva, ética y significativa de niños, niñas y adolescentes (Comité de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas). Existen diversas razones por las cuales podría no ser fácil para un participante expresar su malestar por participar en la formación. Por lo tanto, es importante compartir información sobre *Yo apoyo a mis amigos* de varias formas antes de que los participantes asistan a la formación. Como facilitador, debe estar atento durante la formación en caso de que haya un participante que parezca no querer estar en la misma, o si la formación de alguna manera parece ir en contra de sus mejores intereses. Si tiene inquietudes, haga un seguimiento personal y converse con el participante (respetando los principios de salvaguarda de la niñez) y consulte con su supervisor y con el cuidador del participante según sea necesario y apropiado. Para obtener más información, consulte la Sección 4.1 de la *Guía teórica y práctica*.

Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se sienten en círculo y luego proceda a presentar la formación:

"Nos reunimos hoy aquí para discutir y aprender más sobre cómo podemos ayudar a nuestros amigos y amigas, así como a otros niños, niñas o adolescentes cuando están afligidos".

"Todos experimentamos momentos en nuestras vidas en los que estamos felices y momentos en los que nos sentimos tristes, enojados o afligidos. Cuando las personas atraviesan experiencias difíciles, como un desastre (por ejemplo, una inundación, un terremoto o una sequía), un conflicto, una pérdida familiar, o algo difícil en su vida diaria [adaptarse al contexto, para que sea relevante para los participantes], puede ser muy difícil estar feliz y sentirse bien. En estos momentos, puede ser útil tener un amigo o amiga que les brinde apoyo. ¿Qué opinan?"

2. Permita unos segundos de silencio para que los participantes respondan si lo desean. Continúe con una descripción general y sencilla del contenido y la estructura de la formación:

"Todos ustedes han sido invitados a participar en esta formación porque han expresado su interés en aprender más sobre formas de ayudar y apoyar a otros jóvenes. En esta formación, veremos qué tipo de reacciones pueden tener los jóvenes cuando atraviesan momentos difíciles: cómo se pueden sentir y qué podrían hacer. Luego, veremos lo que ustedes, como 'compañeros de apoyo', puede hacer para ayudar y apoyar a otro niño, niña o adolescente que esté afligido, triste o enojado".

"Podemos llamar a otros niños, niñas o adolescentes nuestros pares si pertenecen a un grupo de edad similar al nuestro. Por lo tanto, como participantes en esta formación, ustedes serán conocidos como un 'compañero de apoyo'".

3. Haga referencia al bienestar propio de los compañeros de apoyo:

"Ayudar a otra persona que está luchando a veces puede hacernos sentir incómodos o puede traernos recuerdos tristes o sentimientos difíciles. Esto es normal, porque demuestra que comprenden cómo se siente la otra persona. En esta formación, también discutiremos cómo pueden sentirse los 'compañero de apoyo' y qué pueden hacer cuando se sienten tristes o afligidos".

> *"Durante esta primera sesión, los niños, niñas y adolescentes querían saber qué es la primera ayuda psicológica. Lo expliqué así: 'Si tu amiga tuviera un accidente y se cortara el brazo, ¿qué harías?' Un niño respondió: 'Le pondría un vendaje en el brazo'. Yo dije: 'Sí, le pondrías un vendaje, y eso es algo que cualquiera puede hacer. Los primeros auxilios psicológicos son similares a los primeros auxilios físicos. Si una amiga está pasando por un momento difícil, puedes ayudarla "poniéndole una venda" a sus sentimientos y ayudándola a afrontarlos. Aprenderemos más detalles sobre qué es la primera ayuda psicológica y cómo pueden brindar apoyo a sus amigos y amigas en este taller".*
>
> **Cita de un facilitador en una formación piloto en Japón. ***

*** Nota:** En este manual hay recuadros como este, que contienen citas de niños, niñas, adolescentes y facilitadores que han estado involucrados en la prueba piloto de ***Yo apoyo a mis amigos*** en Japón, Mongolia y Turquía. Deben ser utilizados como inspiración para los facilitadores, pero no deben leerse en voz alta a los participantes durante la sesión de formación.

4. Verifique si los participantes tienen alguna pregunta. Luego, continúe explicando la formación con mayor detalle:

"La formación se dividirá en tres días [adaptar según sea necesario]. Habrá trabajo en grupo, discusiones, juegos de roles y también algunos juegos divertidos. Al final de cada día, habrá una oportunidad para que nos cuente cómo se sintieron durante las actividades del día. Esta es una parte importante de la formación porque nos dirá si sintieron que fue útil o si pensaron que algunas de las actividades fueron aburridas o no fueron útiles. Esto nos ayudará a mejorar la formación en el futuro".

5. Recuerde a los participantes que la formación es voluntaria:

"La participación es completamente voluntaria. Si alguien cambia de opinión sobre la marcha, tiene derecho a decidir no continuar. Lo mejor que puede hacer entonces es venir y hablar con [nombre del co-facilitator] sobre esto en forma personal."

"Es importante que sepan que no se espera que implementen PAP con compañeros que están tristes o afligidos, solo porque han participado en esta formación. Esta formación consiste en practicar habilidades que pueden usar cuando sientan que lo necesitan, y están listos para hacerlo. Si no se sienten listos para interactuar con un compañero o compañera que está pasando por dificultades, nunca deben sentirse obligados a intervenir".

"Si se han unido a la formación, esperamos que hagan todo lo posible para continuar hasta el final. Sus padres, madres y cuidadores han recibido la misma información que ustedes y han acordado que pueden participar en esta formación, pero la decisión final es de ustedes."

"Antes de continuar, quiero asegurarme de que todos comprendan por qué están aquí y confirmar que están dispuestos a participar en la formación".

"Si en algún momento se sienten incómodos durante la formación y necesitan un descanso, vengan y hablen con [nombre del co-facilitator]".

6. Presente la Caja de Retroalimentación:

"Esta es una caja en la que pueden dejar una nota con cualquier comentario, sugerencia o idea que puedan tener sobre la formación. También puede poner aquí cualquier inquietud que puedan tener. No es necesario que escriban su nombre en la nota si no quieren hacerlo".

7. Explique que la Caja de Retroalimentación estará disponible durante toda la formación y que los facilitadores la revisarán al final de cada día.

8. Presente El Estacionamiento:

“Anotaremos cualquier pregunta o comentario que puedan hacer durante la formación y que no tenemos tiempo para responder de inmediato o que tal vez sería mejor abordar en una etapa posterior. Ustedes también pueden añadir una pregunta o un comentario al Estacionamiento. Al final de cada día, revisaremos el Estacionamiento y trataremos de responder cualquier pregunta o comentario que haya".

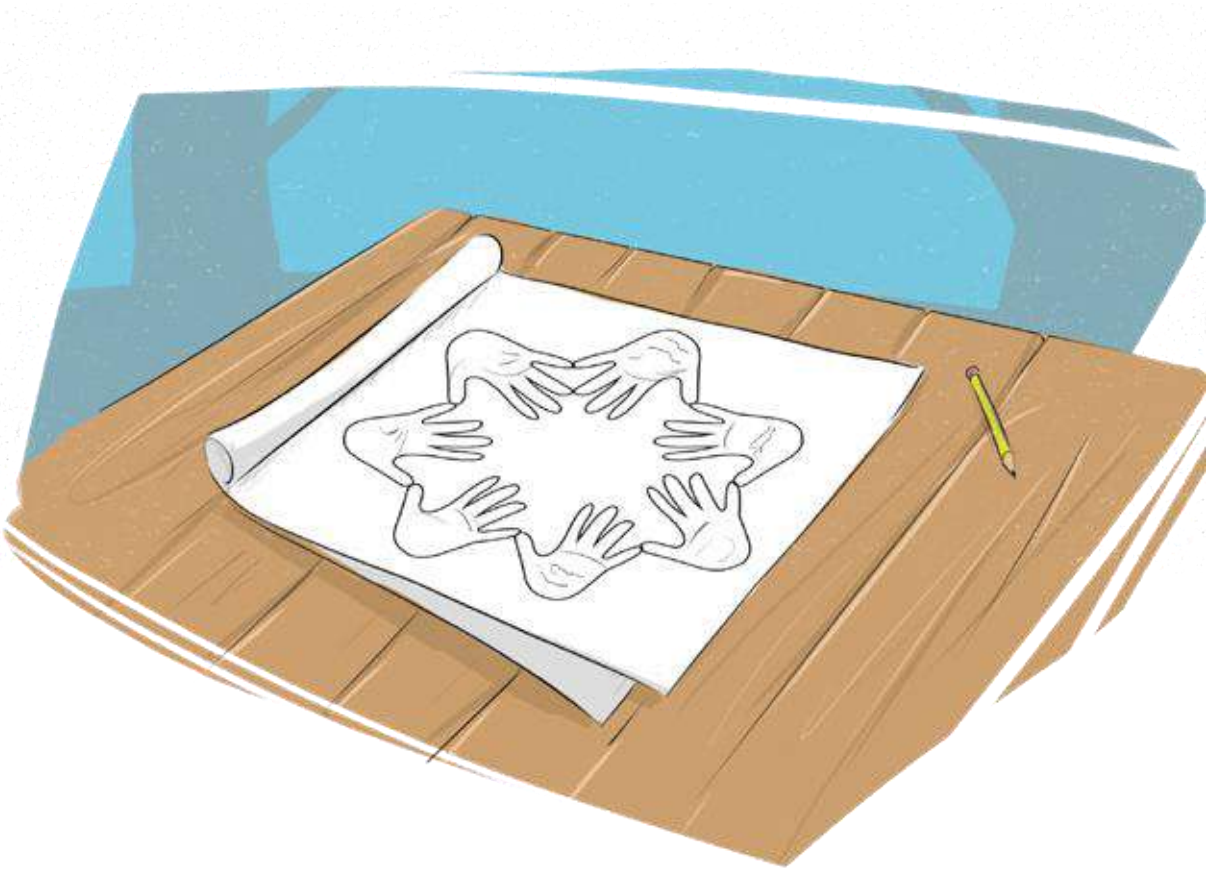
9. Revise el mecanismo de denuncia de la salvaguarda de la niñez que sea particular para su contexto.

10. Pregunte si hay preguntas y respóndalas.

11. Agradezca a los participantes por su compromiso y pase a la siguiente actividad. Dígales que permanezcan en el círculo, pero pídales que se pongan de pie.

Actividad 1.4 LAS REGLAS DE JUEGO

20 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Acordar reglas de comportamiento para la formación.
- Comprender la importancia del respeto y la confianza mutua.

MATERIALES

- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

Save the Children (2015), The Youth Resilience Programme.

Nota para los facilitadores:

En la medida de lo posible, permita que los participantes establezcan ellos mismos las reglas básicas y el comportamiento esperado. Esto permitirá que se apropien del espacio de la formación.

Instrucciones:

1. Inicie la actividad con los participantes de pie, formando un círculo.

2. Coloque una hoja de papel del rotafolio sobre una mesa, ya sea en el medio del círculo o al lado de este, dependiendo del espacio disponible. Si el grupo es grande, puede pegar dos hojas de papel juntas. Explique el propósito de las reglas básicas y cómo realizar la siguiente actividad:

"En esta formación, es importante que todos, tanto niños, niñas y adolescentes como adultos, sepan cómo tratarse unos a otros. Como grupo, debemos acordar las reglas básicas y el comportamiento aceptable, lo que ayudará a crear una experiencia de aprendizaje cómoda para todos los participantes".

"Ahora les pediré a cada uno de ustedes que dibujen el contorno de su mano sobre el papel. Cada mano debe ir unida a la siguiente, creando un círculo de manos. Por favor, dentro del dibujo de su mano, escriba una regla que les ayudará a todos a sentirse cómodos durante esta formación. Estas serán las reglas básicas de la formación. Puede escribir, por ejemplo, que espera que todos escuchen atentamente, o que todos sean puntuales todos los días".



3. Como facilitador, observe la ilustración y brinde más orientación a los participantes si es necesario.

4. Si el grupo es grande, pida a los participantes que pasen al rotafolio en grupos de cinco o seis, para dibujar sus manos y escribir sus reglas. En un contexto de distanciamiento social, como durante la pandemia de COVID-19, puede pedir a los participantes que se acerquen a la mesa uno a uno para dibujar su mano.

Adaptación a los niveles de alfabetismo:
Si los participantes tienen habilidades de alfabetismo bajas o nulas, puede pedirles que dibujen un símbolo que represente su esperanza o expectativa en lugar de escribirlo, o usted puede ayudarlos a escribirlo.

5. Como facilitador, dibuje usted también sus manos y escriba una regla básica. Escriba su regla después de que todos los participantes hayan escrito las suyas. Esto le da la oportunidad de agregar una regla básica importante que no haya sido mencionada por ninguno de los participantes *(consulte el Paso 7 para ver ejemplos)*.

6. Cuando los participantes hayan terminado, pida a todos que regresen al círculo. Pida a algunos voluntarios que le ayuden a sostener el rotafolio con las reglas básicas para que todos puedan verlo.

7. Revisen juntos las reglas básicas. Asegúrese de que las reglas básicas que se enumeran a continuación se incluyan y se discutan con los participantes, con el fin de establecer un ambiente respetuoso, divertido, seguro e inclusivo:

- Respetémonos unos a otros y valoremos las diferencias en el grupo.
- Todos tenemos derecho a una opinión sin ser juzgados.
- Escuchemos a los compañeros y compañeras.
- No hay respuestas incorrectas: todos estamos aquí para aprender.
- Cada persona debe participar tanto como pueda, pero solo debe compartir sus ideas y pensamientos si lo desea.
- Siéntanse motivados a participar y animen a otros a hacerlo.
- Seamos amables con los compañeros, tanto en nuestras palabras como a través de nuestras acciones.
- Ayudémonos unos a otros cuando sea necesario.
- En algunos contextos, puede tener sentido mencionar o acordar de forma específica evitar discutir asuntos políticos.

8. Explique que las reglas básicas son para todos, incluidos los facilitadores y el (los) Puntos Focales:

“Todos en esta formación deben seguir estas reglas: los participantes, los facilitadores y el (los) Punto(s) Focal(es). Como participantes de esta formación, siempre pueden esperar que los facilitadores los traten con respeto y sean amables con ustedes. No deben decir nada que los entristezca, no deben golpearlos ni hacer nada que los haga sentir molestos. Si tienen alguna inquietud sobre el comportamiento de un facilitador o un Punto Focal, les recomendamos que ponga una nota en la Caja de Retroalimentación, utilicen el [mecanismo de salvaguarda de la niñez] o hablen con [nombre del Punto Focal de salvaguarda de la niñez], para que pueda entender lo que pasó y ayudar a resolver la situación".

9. Amplíe el papel del compañero de apoyo:

"Como compañeros de apoyo, tienen la responsabilidad de tratar a los demás (y a ustedes mismos) con respeto, incluso fuera de esta formación. Por ejemplo, esto significa que no debemos obligar a nadie a aceptar nuestro apoyo si no lo desea. Más adelante en esta formación, hablaremos más sobre las cosas que debe tener en cuenta como compañero de apoyo cuando ayude a un compañero o compañera que está afligido".

10. Ubique el rotafolio con las reglas básicas en una pared y asegúrese de que permanezca visible durante toda la formación.

11. En este punto, también debe hablar sobre la confidencialidad. Puede decir:

“Esta formación debe ser un espacio de aprendizaje divertido y seguro donde todos se sientan felices de participar. Esto significa que mientras trabajamos juntos, nos trataremos con amabilidad y respetaremos otras opiniones. También significa que nadie debe compartir los asuntos personales y privados de otro participante fuera del espacio de este taller. Es importante que todos estemos de acuerdo con esto, porque eso nos hará sentir seguros y cómodos al compartir”.

12. Según sea necesario, analice las razones por las cuales es tan importante la confidencialidad:

“Si compartimos algo personal aquí entre nosotros, no querríamos que alguien compartiera eso con alguien fuera del grupo. Por lo tanto, también tenemos la responsabilidad de no compartir información sobre los miembros del grupo con personas que no hacen parte de este. Siempre debemos tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros. También deben recordar que algo que no crean que es privado, puede serlo para otra persona (o viceversa)".

13. Explique la excepción a la regla de confidencialidad:

“La única excepción a la regla de no compartir nada fuera de este grupo, es si alguno de ustedes comparte que alguien le está haciendo daño, si está en riesgo de lastimarse a sí mismo o si hay otra persona a la que le están haciendo daño. Es mi responsabilidad como persona adulta y comprometida, ayudarlos a ustedes y a otros niños, niñas y adolescentes a estar seguros y a protegerse de cualquier daño. Si me entero de que alguien los está lastimando, haré todo lo posible para ayudarlos y evitar eso".

14. Continúe diciendo:

"Puede haber ocasiones en las que se sientan incómodos por compartir algo muy personal en el grupo. No tienen que hacerlo si no quieren. Si desean hablar sobre algún asunto solo con uno de los facilitadores, siempre pueden hacerlo. Simplemente comuníquense con [nombre del co-facilitador], quien coordinará un momento para que puedan hablar".

Principio de salvaguarda
Tenga en cuenta que "solo" significa a la vista de otros en el salón y no está permitido llevar a un participante solo a otro salón.

15. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

16. Luego, felicite a los participantes por haber dado los primeros pasos importantes para crear un ambiente de aprendizaje agradable para el resto de la formación.

17. Pida a los participantes que se sienten en círculo mientras pasan a la siguiente actividad.

Actividad

1.5

DISTRIBUCIÓN DEL *CUADERNO DE TRABAJO DEL PARTICIPANTE*

10 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Entregar a los participantes los materiales que necesitan para la formación.
- Repasar los detalles de la agenda.

MATERIALES

- Una copia del Cuaderno de trabajo del participante para cada participante, incluida la agenda de la formación.
- Bolígrafos/lápices para cada participante

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

N/A



Nota para los facilitadores:

Si opta por distribuir las hojas de trabajo por separado en lugar de entregar el cuaderno de trabajo completo, y por lo tanto entregará cada hoja durante la sesión correspondiente, asegúrese de proporcionar a cada participante una carpeta para guardar todas sus hojas de trabajo. Además, asegúrese de que la agenda y la lista de términos clave se distribuyan durante esta sesión. Mantenga siempre la agenda a la vista en el espacio de la formación para que los participantes puedan acceder a ella cuando sea necesario.



Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se sienten formando un círculo. Distribuya a cada participante una copia del *Cuaderno de trabajo del participante*, en el que se incluye la agenda de la formación. Alternativamente, distribuya solo la agenda y la lista de términos clave, que se utilizarán en la formación.

2. Si opta por distribuir el *Cuaderno de trabajo del participante* completo en este momento, explique que contiene la agenda detallada, así como las hojas de trabajo que los participantes completarán a medida que avance la formación. Diga que, como facilitador, les dirá cuándo trabajar en qué hoja de trabajo.

3. Repase brevemente la agenda. Asegúrese de que los participantes sepan cuándo está previsto que comiencen las diferentes sesiones, cuándo hay descansos (incluido dónde y cómo se servirá el almuerzo) y a qué hora termina la formación todos los días. Muéstreles en qué lugar del recinto pueden ver la agenda.

4. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

5. Agradezca a los participantes y explique que ha llegado al final de la Sesión 1 y que después del receso le gustaría que los participantes se sentaran nuevamente formando un círculo.

SESIÓN 2

NUESTRA COMUNIDAD

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Mejorar la colaboración y el trabajo en equipo entre los participantes.
- Identificar lugares seguros, fuentes de apoyo, riesgos y cualquier otra situación difícil que puedan experimentar los niños, niñas y adolescentes de la comunidad.

Actividades	Duración
2.1 Fuentes de seguridad y apoyo en nuestra comunidad *Materiales:* • Mesa o espacio en el suelo para hacer un dibujo grupal grande • Materiales de dibujo (lápices/bolígrafos de colores o marcadores) • Opcional: mapa previamente elaborado de la comunidad • Opcional, para enfoques más creativos: arcilla, cartón, papel de colores, materiales de arte/manualidades, palos, hilo, pegamento.	50 min
Pausa breve	05 min
2.2 Riesgos y situaciones difíciles para los niños, niñas y adolescentes de nuestra comunidad *Materiales:* • Los mismos que en 2.1	30 min
Duración total	**85 min**



Nota para los facilitadores:

La actividad de mapeo de la comunidad se puede realizar de diversas formas. Por ejemplo, trabajando en grupos pequeños, los participantes pueden dibujar su comunidad. También es posible asignar diferentes partes de la comunidad a diferentes grupos; por ejemplo, si los grupos provienen de diferentes barrios. Si este es el caso, puede unir los mapas más pequeños en uno más grande al final de la actividad. Si está implementando ***Yo apoyo a mis amigos*** con un grupo en donde hay hombres y mujeres, puede separar a los niños de las niñas para permitir un espacio seguro para las discusiones sobre género y para la comparación de los factores de riesgo percibidos y las fuentes de apoyo entre niños, niñas y adolescentes.

La prueba piloto de ***Yo apoyo a mis amigos*** mostró que el dibujo sobre la comunidad puede llevar mucho tiempo, especialmente si los participantes no están acostumbrados a este tipo de ejercicio. Si este es el caso en su contexto, puede ser útil tener un mapa previamente elaborado de la comunidad a mano y pedir a los participantes que agreguen ubicaciones/ detalles que faltan. Esta opción les dará más tiempo para trazar y discutir los lugares seguros, las fuentes de apoyo, los riesgos y otras situaciones difíciles que puedan encontrar los niños, niñas o adolescentes. En algunos contextos, los niños, niñas y adolescentes pueden haber participado juntos en otras actividades que incluían un ejercicio de mapeo comunitario. Si es así, estos mapas de la comunidad se pueden reutilizar y actualizar para ***Yo apoyo a mis amigos***.

El mapeo comunitario es útil cuando existe la necesidad de que los niños, niñas y adolescentes comprendan mejor la situación de la comunidad y tiene beneficios para la programación de reducción del riesgo de desastres. Una opción alternativa a esta actividad es el Árbol del Bienestar y la Angustia, que se puede encontrar en el *Youth Resilience Programme*.[18] Esta actividad identifica señales de bienestar psicosocial, qué contribuye al bienestar y las fuentes de apoyo. También se centra en las señales de angustia entre los niños, niñas y adolescentes, y las causas fundamentales de la angustia, sin necesariamente centrarse en los lugares o ubicaciones geográficas de la comunidad.

Si se extiende la duración de la formación y usted dispone de mucho tiempo, también puede usar enfoques más creativos, como usar papeles de colores, arcilla y materiales para manualidades. Una opción participativa para la actividad de mapeo comunitario es pedir a los participantes que lleven a los facilitadores y a los puntos focales a un recorrido por su comunidad, mostrándoles los lugares donde pasan la mayor parte del tiempo, los lugares que les gustan o donde se sienten seguros. Esta opción requiere una planificación cuidadosa, a fin de garantizar la salvaguarda de la niñez. Esta forma de mapeo comunitario es particularmente adecuada para niños, niñas y adolescentes que tienen una discapacidad física, ya que brinda una valiosa oportunidad para que los niños, niñas y adolescentes identifiquen las barreras ambientales que puedan tener un impacto en su bienestar psicosocial, y hacer recomendaciones sobre cómo abordarlos. También permite explorar los problemas de seguridad que los niños, niñas y adolescentes con y sin discapacidades pueden experimentar cuando se trasladan de un lugar a otro.

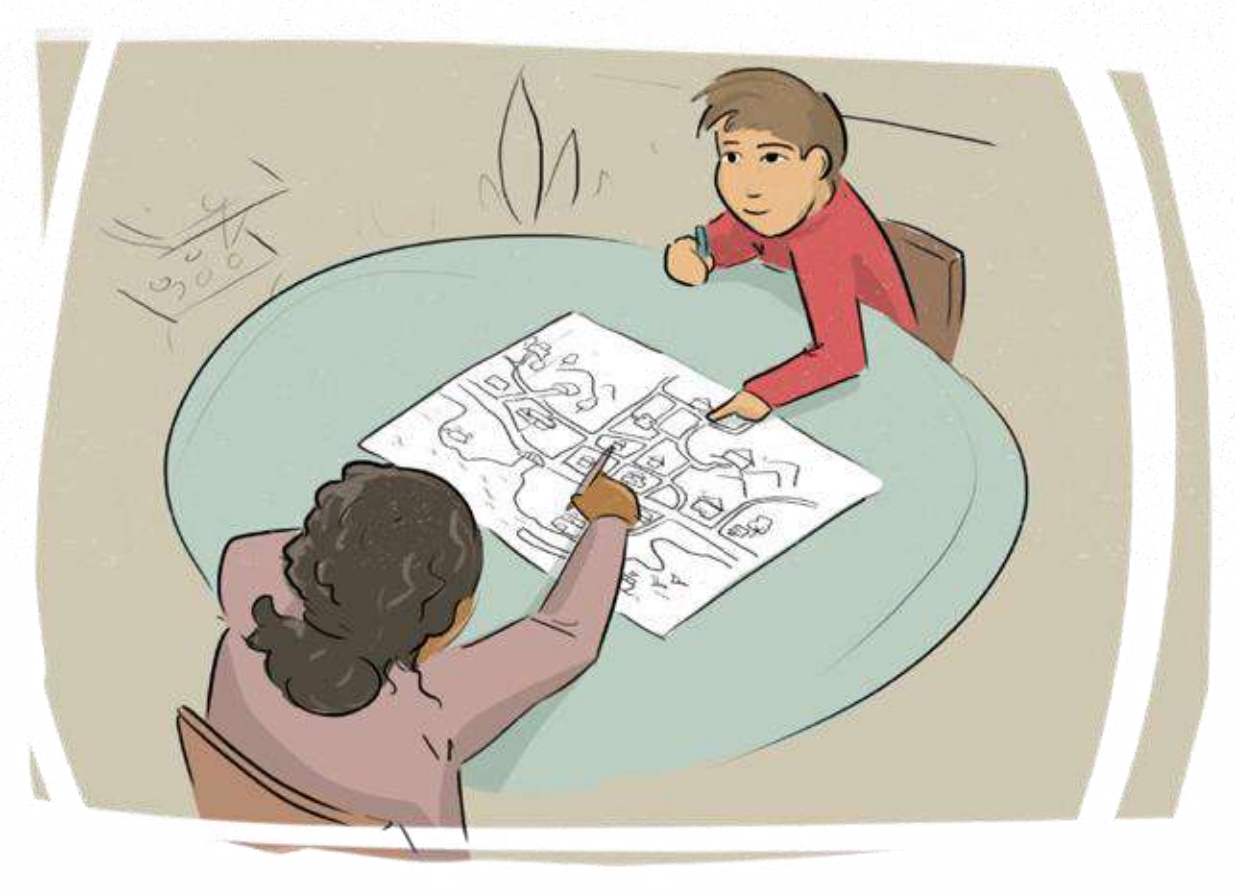
Independientemente de la opción que se elija, se debe asegurar la sensibilidad frente a los aspectos de la cultura, el género, la edad, la discapacidad y el conflicto. Recuerde a los participantes las reglas básicas, que pueden incluir un acuerdo para no discutir asuntos políticos relacionados con la comunidad.

[18] Save the Children, *The Youth Resilience Programme.*

Actividad **2.1**

FUENTES DE SEGURIDAD Y APOYO EN NUESTRA COMUNIDAD

50 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Practicar la colaboración en grupo
- Sensibilizar a los participantes sobre lugares seguros y fuentes de apoyo para niños, niñas y adolescentes en la comunidad.

MATERIALES

- Mesa o espacio en el suelo para hacer un dibujo grupal grande.
- Materiales de dibujo (lápices / bolígrafos de colores o marcadores).
- Opcional: mapa previamente elaborado de la comunidad.
- Opcional, para enfoques más creativos: arcilla, cartón, papel de colores, materiales para arte/ manualidades, palos, hilo, pegamento.

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support and Save the Children Denmark (2012), *The Children's Resilience Programme*.

Nota a los facilitadores: *(acerca de la preparación)*

Los facilitadores deben estar familiarizados con las fuentes de ayuda y apoyo en la comunidad, tanto formales como informales. Los participantes compartirán lo que saben entre ellos, pero es importante que los facilitadores puedan confirmar esta información y complementarla brindando información adicional, si es necesario. Si los participantes plantean algo que los facilitadores desconocen, se recomienda que los estos últimos confirmen la información y brinden más detalles a los participantes, para garantizar que estos tengan la información correcta sobre quién puede apoyarlos en el futuro.

Instrucciones:

1. Invite a los participantes a sentarse formando un círculo. Explique, en términos generales, cómo realizar la actividad:

"Ahora haremos una actividad grupal para explorar con mayor detalle la comunidad en la que vivimos. Las discusiones y la información de esta actividad nos ayudarán en las siguientes sesiones. Esta actividad incluye varios pasos:

- *Primero, tendrán unos 15 minutos para dibujar un mapa grande de la comunidad en la que viven actualmente.*
- *Luego, tendrán 20 minutos para trazar un mapa de las personas, grupos, organizaciones y lugares a los que los niños, niñas y adolescentes pueden ir cuando experimentan algo difícil y necesitan apoyo.*
- *Después de eso, tendremos un breve descanso de cinco minutos. Luego, trabajarán en sus mapas por 20 minutos más y marcarán qué problemas o riesgos hay en la comunidad. Estas pueden ser áreas donde los niños, niñas y adolescentes se sienten inseguros o incómodos o experimentan algún tipo de problema".*

2. Divida a los participantes en grupos de seis (aproximadamente). Si los participantes provienen de diferentes comunidades, asegúrese de que todos los que pertenecen a la misma comunidad estén en el mismo grupo y trabajen juntos.

Nota para los facilitadores:

Si el tiempo lo permite, se puede agregar aquí un breve ejercicio de visualización. Antes de comenzar el trabajo en grupo, pida a todos que permanezcan sentados, cierren los ojos y respiren con calma. Explíqueles que les pedirá que piensen en algo y eviten responder a las preguntas en voz alta. Cuando el salón esté en silencio y todos estén tranquilos, pida a los participantes que piensen en su comunidad, manteniendo los ojos cerrados. ¿A qué se parece? ¿Qué aspectos / lugares, etc. de la comunidad son seguros para ellos? Luego, pídales, todavía con los ojos cerrados, que piensen en silencio en los aspectos que les llaman la atención de su comunidad/lugares, etc., y los hace pensar que son inseguros. Cuando estén listos, pida a los participantes que abran los ojos y pasen a formar los grupos pequeños.

3. Guíe a los grupos, paso a paso, según sea necesario:

"La primera tarea es hacer un dibujo de su comunidad. Debe tener elementos que sean fáciles de reconocer, como edificios y estructuras públicas como la escuela principal, el centro de salud, las carreteras principales, el río y el puente. Posteriormente, pueden agregar las casas de las personas".

4. Como facilitador, intente que los grupos trabajen lo más independientemente posible de usted, pero circule entre los grupos para ofrecer apoyo si es necesario. Si el grupo es muy grande o los participantes no se conocían previamente, apóyelos a delegar las tareas dentro del grupo para ayudar a mantener las discusiones enfocadas.

5. Antes de pasar al siguiente paso de la actividad, asegúrese de que todos los grupos puedan seguir el ejercicio y estén al mismo nivel en la actividad. Algunos grupos serán más creativos y/o trabajarán más rápido que otros. Sea un ejemplo de paciencia y tenga cuidado de elogiar a los participantes que trabajan rápidamente, ya que puede desencadenar emociones negativas en los demás.

6. Explique que ahora buscarán las fuentes de ayuda y apoyo en la comunidad:

"Ahora vamos a dibujar los lugares de nuestra comunidad donde los niños, niñas y adolescentes pueden encontrar ayuda y apoyo cuando enfrentan algún tipo de problema. Piense en todo tipo de lugares, organizaciones o grupos y personas diferentes que pueden ayudar a los niños, niñas y adolescentes cuando experimentan algo difícil y necesitan apoyo. Además, piense en áreas de la comunidad donde los jóvenes se sientan seguros".

7. Guíe a los participantes según sea necesario, proporcionando diferentes ejemplos de fuentes de ayuda y apoyo. Los ejemplos podrían ser fuentes **formales** de apoyo, como centros de salud, hospitales, escuelas, comisarías de policía u organizaciones. Anime a los participantes a pensar también en fuentes **informales** de apoyo, como redes comunitarias, grupos sociales de los que forman parte los niños, niñas y adolescentes (como clubes infantiles o juveniles, espacios amigables para los niños [CFS]), lugares de culto o personas específicas (como líderes comunitarios o religiosos). También se debe alentar a los participantes a pensar en fuentes de apoyo en línea, como líneas directas o de ayuda. Anime a los participantes a ser lo más específicos posible.



Es importante tener en cuenta la seguridad en línea.
Si bien se valoran las interacciones amables y de apoyo, el contacto hiriente, discriminatorio o inapropiado nunca es aceptable. Si un niño, niña o adolescente experimenta esto, debe hablar con un adulto de confianza de inmediato. Ver por ejemplo: www.unicef.org/coronavirus/keep-your-child-safe-online-at-home-covid-19

8. Conceda a los grupos unos 20 minutos para mirar los mapas y hacer una lluvia de ideas sobre diferentes fuentes de ayuda y apoyo.

9. Cuando se acabe el tiempo, reúna a los participantes para discutir sus hallazgos en plenaria durante unos minutos. Explique que retomarán los mapas de su comunidad más adelante en la formación para hablar más sobre la ayuda que se brinda y quién puede acceder a ella.

10. En este punto, reflexione sobre el papel de los participantes en la comunidad y anímelos a incluirse como compañeros de apoyo en el mapa. Los participantes en esta formación representan una red de apoyo importante para sus compañeros y compañeras.



Nota para los facilitadores:

Si el tiempo lo permite, pida a los participantes que intercambien ideas sobre qué servicios y fuentes de apoyo creen que se necesitan en sus comunidades, pero que no están disponibles. Enumere estos servicios en el rotafolio. Agradezca a los participantes por compartir y dígales que esta es información importante que su organización debe conocer. Analice qué se puede hacer o qué servicios se podrían utilizar como alternativas mientras tanto. Como facilitador, tome nota de cualquier servicio y fuente de ayuda y apoyo que los participantes identifiquen como necesarios, pero que actualmente no está disponible. Asegúrese de comunicarlo a su supervisor o al especialista técnico de la organización. Dicha información es útil tanto para su organización como para otras personas que trabajan para mejorar los servicios para niños, niñas y adolescentes en esta área en particular.

11. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

12. Agradezca a los participantes por sus contribuciones. Explique que ahora habrá un descanso de cinco minutos y después de eso, le gustaría que los participantes volvieran a pararse en círculo para que pueda dar las instrucciones para la siguiente parte de la actividad.

Actividad

2.2 RIESGOS Y SITUACIONES DIFÍCILES PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN NUESTRA COMUNIDAD

30 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Practicar la colaboración en grupo
- Sensibilizar sobre los riesgos y las experiencias difíciles que pueden provocar angustia entre los niños, niñas y adolescentes de la comunidad

MATERIALES

- Los mismos que en 2.1

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos



Nota para los facilitadores:

Esta actividad implica explorar la comunidad en la que viven los participantes con énfasis en los riesgos que existen en el área. Los participantes compartirán lo que saben entre ellos, pero es importante que los facilitadores puedan confirmar esta información y complementarla con información adicional. Si los participantes plantean algo con lo que los facilitadores no están familiarizados, se recomienda que los facilitadores se esfuercen en confirmar la información, especialmente en lo que respecta a los servicios que brindan ayuda y apoyo. Los facilitadores también deben poder relacionarse con lo que describen los participantes. Por lo tanto, es necesario que los facilitadores tengan un conocimiento actualizado de la comunidad, los riesgos específicos de cualquier edad, género o discapacidad que enfrentan los niños, niñas y adolescentes, y de cualquier situación de crisis reciente a la que los participantes hayan estado expuestos directa o indirectamente. También es importante que los facilitadores transmitan al especialista técnico o a su supervisor, la información sobre los desafíos y riesgos que los participantes plantean en la actividad. Esta es una información valiosa que podría informar el diseño, la implementación y la coordinación de proyectos futuros.

Tenga en cuenta que es posible que basados en sus experiencias anteriores, algunos participantes no se sientan cómodos hablando de los riesgos en su comunidad. Si no es el momento adecuado para esta actividad o si siente que la actividad no es apropiada para el contexto, continúe con la siguiente actividad, para discutir experiencias difíciles más generalizadas que los niños, niñas y adolescentes pueden enfrentar y que no están relacionadas con aspectos sensibles de su contexto de vida.

Evite usar el término "cosas malas" cuando hable de los desafíos en la comunidad y anime a los participantes a hacer lo mismo. Fomente el enfoque en "problemas", "desafíos" o "riesgos" para indicar que hay posibles soluciones.

Para ahorrar tiempo, esta parte de la actividad se realiza en plenaria. Si se asigna más tiempo para esta actividad, le recomendamos que primero deje que los grupos trabajen de la manera más independiente posible en sus mapas, antes de reunirse para la presentación y el debate en plenaria.



Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se paren formando un círculo. Explique cómo continuará la actividad:

“El siguiente paso es discutir los riesgos y problemas en la comunidad, que ustedes conocen y que afectan a las niñas y los niños. Haremos esto todos juntos como parte del grupo general, pero cada uno de los grupos más pequeños tendrá sus mapas al frente".

“Si hay problemas relacionados con edificios o áreas específicas, pueden mencionarlos. Si creen que este problema debería aparecer en su mapa, pueden dibujarlo o escribirlo. Por ejemplo, si hay escasez de maestros, esto puede estar marcado en la escuela. Si hay problemas de salud, esto se puede señalar en la clínica o en el edificio del hospital, si lo hay. Los problemas también pueden ser posibles peligros para los niños, niñas o adolescentes. Por ejemplo, si hay una carretera que no tiene luces y se sienten inseguros al caminar por ella de noche, o un puente sobre un río que es inestable y está a punto de romperse, pueden mencionarlos e incluirlos en su mapa si lo desea. También puede haber lugares donde los jóvenes se sientan inseguros por otras razones, como lugares a los que tienen miedo de ir o por donde evitan pasar. Por favor, menciónenlos también y agréguenlos al mapa si están de acuerdo".



Nota para los facilitadores:

Si la comunidad ha experimentado un desastre u otro evento de crisis, pida a los participantes que discutan esto (si cree que es seguro hacerlo) y que exploren de qué forma el evento afectó a la comunidad y las vidas de los niños, niñas y adolescentes.

2. Recuerde a los participantes que se concentren únicamente en los riesgos que probablemente sucedan en su comunidad. Por ejemplo, es poco probable que un volcán entre en erupción en un área que no tiene volcanes conocidos, y es poco probable que un tsunami afecte a un país sin salida al mar.

3. Pida a los participantes que regresen a sus grupos más pequeños, pero en un lugar donde todavía puedan ver y escuchar a los demás participantes, y también a usted como facilitador.

4. Pídale al primer grupo que comparta y dibuje en su mapa un riesgo o un problema de su comunidad. Si otro grupo está de acuerdo en que esto también es un problema para ellos, deben marcarlo en su mapa. Luego, pida al siguiente grupo que mencione un riesgo o un problema, y así sucesivamente. Continúe hasta que los grupos no puedan pensar en otros riesgos o problemas, o hasta que se acabe el tiempo (asegúrese de tener tiempo para discutir otras experiencias difíciles que los niños, niñas y adolescentes puedan enfrentar [ver Paso 13]).

5. Antes de comenzar la discusión, recuerde a los participantes que si ellos o su familia experimentan estos riesgos y esto los hace sentir tristes, pueden venir a hablar con [nombre del co-facilitador] en el receso o después de la formación. Recuerde a los participantes las reglas básicas y apóyelos para que se sientan lo más seguros posible para debatir en plenaria.

6. Mientras los grupos presentan sus opiniones sobre los riesgos y problemas, el co-facilitador debe utilizar el rotafolio para tomar notas en forma de lista. Necesitará esta lista en la Sesión 3 (Nuestras reacciones a las experiencias difíciles).

7. Mientras discute, utilice las siguientes preguntas e ideas de sondeo para estimular una mayor reflexión:

- "¿Los niños, niñas y adolescentes de diferentes grupos de edad experimentan los desafíos/riesgos de la misma manera? ¿O de otra manera? Por favor explique."
- *"¿Las niñas y los niños experimentan los desafíos/riesgos de la misma manera? ¿O de otra manera? Por favor explique." [Tenga en cuenta que los facilitadores deberán tener cuidado al moderar esta discusión para evitar reforzar los estereotipos de género sin explorar las normas sociales más profundas y las razones subyacentes. Para hacer preguntas de sondeo sobre género, se recomienda que los facilitadores hayan completado la formación básica en género y sean capaces de sostener estas conversaciones con éxito.]*
- Dependiendo del contexto, también puede explorar otros aspectos, como su experiencia al ser migrante o pertenecer a una minoría, o las experiencias de niños, niñas y adolescentes de diferentes niveles socioeconómicos.

8. Agradezca a los participantes por su buen trabajo hasta ahora.

9. Ahora, explique a los participantes que puede haber situaciones distintas a las relacionadas con los riesgos/problemas identificados en el mapa, que pueden ser difíciles de experimentar para los niños, niñas y adolescentes. Pida a los participantes que den ejemplos de estas situaciones. Si es necesario, ayúdelos a comenzar dándoles un ejemplo de la lista a continuación. Las experiencias pueden estar relacionadas con una situación de crisis que ha afectado a su comunidad, o pueden ser otras experiencias que afectan a los niños, niñas y adolescentes en su día a día, por ejemplo, el acoso escolar.

10. Es importante mantener al mínimo la probabilidad de que se presenten posibles desencadenantes emocionales. Recuerde a los participantes:

"Me gustaría que pensaran en una experiencia general que podría ser difícil para los niños, niñas o adolescentes de su comunidad, como [incluir algunos ejemplos específicos del contexto]. El propósito de esta actividad no es trazar un mapa de sus experiencias individuales, sino pensar conjuntamente en ejemplos de experiencias difíciles de las que hayan oído hablar o que hayan observado. Si desea compartir experiencias o situaciones de otros niños, niñas o adolescentes de la comunidad, no compartan los nombres ni detalles al respecto".

11. Anime a los participantes a expresar sus ideas y reitere que no hay respuestas correctas o incorrectas.

12. A medida que mencionen las diferentes experiencias, agréguelas al rotafolio (necesitará este rotafolio para la sesión 3).

13. Si usted conoce algunas experiencias importantes que los participantes no hayan mencionado, pregúnteles si están de acuerdo en que las incluya en la lista. Por ejemplo:

- Estrés escolar, por ejemplo, causado por exámenes
- Mudarse a un nuevo lugar o área
- Sufrir acoso, burlas o discriminación (tanto en persona como en línea)
- Experimentar las consecuencias generalizadas de una pandemia, como el COVID-19
- Pelear o tener una discusión con un familiar, amigo o pareja *[adaptarse al contexto y edad]*
- Experimentar el divorcio de los padres
- Ser separado de los padres o cuidadores
- Vivir en una situación familiar donde se presentan peleas y gritos
- Experimentar violencia intrafamiliar, como empujones o golpes entre los miembros de la familia.
- Presenciar que alguien cercano es herido, sufre de una enfermedad crónica, es hospitalizado o muere
- Cuando los hermanos atraviesan experiencias difíciles
- Sufrir un accidente automovilístico
- Ser golpeado o herido por alguien
- Ser afectado por un desastre
- Que te digan que no eres bueno
- Abandonar la escuela
- Participar en trabajo infantil



Nota para los facilitadores:

A continuación se muestran algunos ejemplos adicionales de experiencias específicas por edad que son particularmente relevantes para los adolescentes. Tenga en cuenta que estos son como referencia y que los niños, niñas y adolescentes probablemente usarán palabras diferentes para describir estos conceptos/experiencias. Como facilitadores, se les aconseja adaptar la forma en que se discuten estos al contexto individual, con el fin de velar por la seguridad y promover la participación:

- *Presión de grupo para experimentar con drogas*
- *Presión de los adultos, por ejemplo, para contribuir económicamente al hogar*
- *Violencia de género (como acoso sexual)*
- *Discriminación, por ejemplo, basada en el género o la orientación sexual (tenga en cuenta que puede ser muy delicado hablar de esto: adáptese al contexto)*
- *Matrimonio infantil, precoz o forzado*
- *Embarazo precoz*
- *Violencia de pareja o violencia en otras relaciones*
- *Problemas de seguridad en línea, como intimidación, discriminación y acoso*
- *VIH u otras enfermedades comunes que interfieren con la salud y las relaciones*

14. Agradezca a los participantes por su trabajo. Pregunte si tienen alguna pregunta y respóndalas.

15. Explique que retomará el mapa más adelante en la formación y continuará discutiendo las fuentes de ayuda y apoyo en la comunidad. Pida a los participantes que escriban sus nombres en la parte posterior de su mapa, para que recuerden em qué mapa trabajaron.

16. Pida a los participantes que decoren las paredes del lugar con los mapas. Esto permitirá que los participantes los vean en todo momento y continúen las discusiones durante los descansos.

17. Finalice la sesión mientras los participantes están colocando sus mapas. Por ejemplo, podría poner una canción alegre que sepa que les gusta a los participantes y que puede animarlos a bailar.

18. Diga a los participantes que no es fácil reflexionar sobre los riesgos y las experiencias difíciles. Ahora es el momento del descanso y pueden pasar un rato agradable juntos. Después de la pausa, deberán regresar y formar un círculo.

19. Durante el descanso, asegúrese de observar atentamente a los participantes en caso de que alguien parezca haber sido afectado negativamente por las conversaciones sobre riesgos y experiencias difíciles. Si está preocupado por un participante, consulte con él/ella en privado (respetando los principios de protección infantil) y no frente a los demás.

SESIÓN 3

NUESTRAS REACCIONES A LAS EXPERIENCIAS DIFÍCILES



OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Lograr una mayor sensibilidad frente a las reacciones y emociones comunes.
- Promover la comprensión sobre el vínculo entre una experiencia difícil y las reacciones a esta experiencia.

Actividades — Duración

3.1 Reacciones normales a las situaciones difíciles.



Materiales:

- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza
- Bolígrafos o lápices
- Rotafolio con experiencias difíciles de la Sesión 2

3.2 Muéstrame cómo te ves cuando te sientes ...



Materiales:

- No se requiere ningún material

3.3 Más acerca de las reacciones y emociones



Materiales:

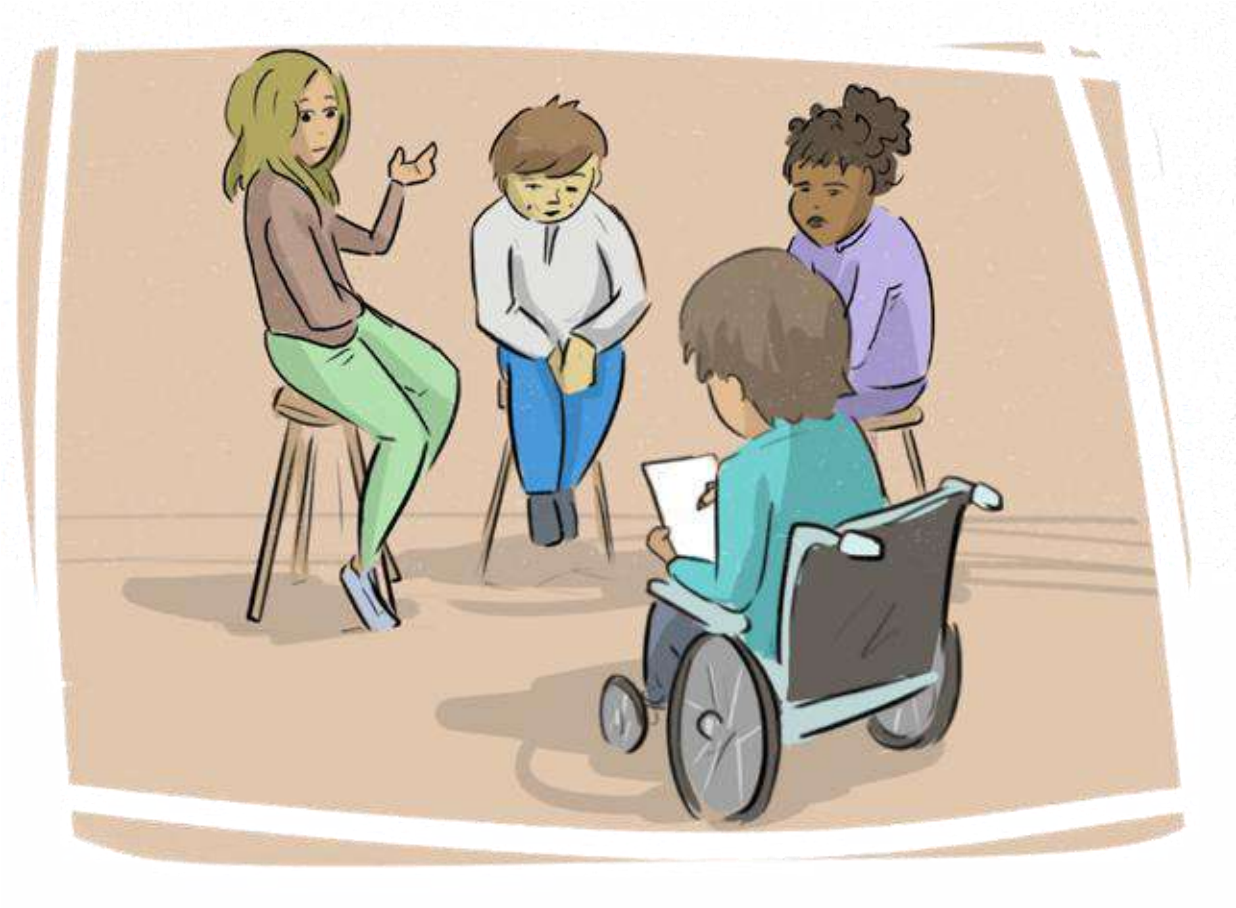
- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza

Duración total — 70 min

Actividad **3.1**

REACCIONES NORMALES A SITUACIONES DIFÍCILES

35 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Aprender acerca de las reacciones comunes a experiencias difíciles (acciones y sentimientos).

MATERIALES

- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza
- Bolígrafos o lápices
- Rotafolio con experiencias difíciles de la Sesión 2

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos

Nota para los facilitadores:

Esta actividad no se trata de alentar a los participantes a trabajar en torno a ejemplos específicos de su propia historia o experiencias personales. Para mantener al mínimo la probabilidad de que se presenten posibles desencadenantes emocionales y garantizar la seguridad de los participantes, es importante que los facilitadores les recuerden y los apoyen para trabajar en grupo, con una perspectiva más general.

Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se sienten formando un círculo.

2. Empiece por recapitular que en la sesión anterior, usted identificó problemas en la comunidad que pueden representar riesgos para los niños, niñas o adolescentes. También mencionaron otras experiencias difíciles que pueden afectar a los niños, niñas o adolescentes de la comunidad.

3. Lea la lista de riesgos y experiencias difíciles que se identificaron en la Sesión 2.

4. Introduzca el objetivo y el contenido de esta actividad:

"En esta actividad, trabajaremos en grupos para explorar y discutir cómo los jóvenes suelen reaccionar ante experiencias difíciles o situaciones peligrosas que puedan suceder. Al saber cómo reaccionan las personas, también podremos identificar mejor si alguien no se siente bien. Eso, a su vez, nos ayudará a saber quién necesita nuestro apoyo".

5. Divida a los participantes en grupos de cuatro.

Nota para los facilitadores:

Una forma fácil y divertida de crear grupos diversos es pedir a los participantes que cuenten hasta el número de grupos que se quiere tener. Por ejemplo, un participante comienza contando 'uno', el siguiente dice 'dos', el siguiente 'tres' - y así sucesivamente, hasta el número de grupos que desee. Luego, pida a todos los participantes que contaron 'uno' que formen un grupo, todos los participantes que dijeron 'dos' para formar otro, y así sucesivamente.

Probablemente sea más fácil mantener a los participantes sentados donde están hasta que les haya explicado la actividad. Esto les ayudará a escuchar activamente y concentrarse en las instrucciones. Una vez que haya terminado de hablar, permita que los participantes pasen a sus grupos más pequeños y comiencen a trabajar.

6. Guíe a los participantes para que seleccionen tres experiencias de la lista:

“Observen las experiencias que aparecen en el rotafolio”.
[O pida a los participantes que piensen en las experiencias que se han discutido hasta ahora, si tienen bajos niveles de alfabetismo].



"En los grupos, tendrán cinco minutos para elegir tres experiencias de la lista que crean que afectan más a los niños, niñas o adolescentes. [Tenga en cuenta que estas pueden ser o no las experiencias más comunes. Deje que cada grupo elija libremente las tres experiencias]. Intenten ponerse de acuerdo sobre las tres experiencias en el grupo y prepárense para poder dar una breve explicación de por qué han elegido estas tres experiencias. Como antes, me gustaría animarlos a pensar en la experiencia general de los niños, niñas o adolescentes en su comunidad. Traten de ver las experiencias a través de los ojos de los demás y elijan las tres que crean que tienen el mayor impacto en la vida de los niños, niñas y adolescentes".



Consideraciones adicionales para adolescentes
Si usted implementa la formación con adolescentes, puede ser relevante pensar en cómo estos problemas impactan a los diferentes grupos de edad, incluidos los niños y niñas mucho más pequeños, ya que los adolescentes a menudo también son una fuente de apoyo para ellos. Sin embargo, los y las adolescentes a menudo enfrentan numerosos riesgos a medida que se vuelven más independientes de sus cuidadores, se les asignan más responsabilidades y comienzan a explorar sus identidades. Adáptese al contexto si el grupo de adolescentes se enfoca en experiencias difíciles que enfrentan solo personas de su misma edad, o si también incluyen grupos de edades menores. Si implementa la formación con niños y niñas más pequeños (de 9 a 11 años), podría ser más relevante para ellos reflexionar solo sobre cómo afecta a los niños y niñas de su misma edad o menores.

7. A medida que los participantes se integran en sus grupos, distribuya una hoja de papel de rotafolio y marcadores a cada grupo. Explique que los grupos pueden usar el rotafolio para tomar notas o hacer dibujos que ilustren su elección.

8. Al menos un facilitador debe caminar y apoyar a los grupos según sea necesario. Es posible que deba acompañar a los participantes con pocas habilidades de alfabetismo, o ayudar a los más pequeños a escribir o dibujar, a menos que puedan recordar las cosas de memoria.

9. Después de cinco minutos, pida a cada grupo que comparta las tres experiencias que hayan elegido y que expliquen sus razones para elegirlas. Si algunos grupos han elegido las mismas experiencias, aún pueden presentarlas y explicar por qué las eligieron, ya que pueden haberlas elegido por diferentes razones.

10. Agradezca a los participantes por sus contribuciones hasta ahora. Continúe diciendo:

"Ahora continuaremos con la actividad, explorando qué tipo de reacciones pueden tener los niños y niñas de diferentes grupos de edad ante cada una de las experiencias".



Nota para los facilitadores:

La siguiente parte de la actividad anima a los participantes a discutir más a fondo el impacto de cada una de las experiencias. Es probable que algunos de los participantes hayan tenido estas experiencias o algunas similares, o conozcan a compañeros o compañeras que las hayan experimentado. Asegúrese de coordinar bien la actividad en su rol de facilitador. Observe atentamente a los participantes para ver si alguien tiene una reacción difícil a esta discusión. Si es así, hable con la persona y consuélela. Utilice sus habilidades de comunicación, incluidas la generalización y la normalización. Explique que es normal tener algún tipo de reacción al recordar eventos difíciles o imaginar que suceden.

11. Normalice que las emociones pueden surgir al hablar de experiencias difíciles:

"Antes de continuar, me gustaría recordarles que es normal sentir emociones cuando se habla de eventos difíciles, independientemente de si nosotros mismos hemos experimentado algo así o no. Este es un espacio seguro y estaremos aquí para apoyarlos si lo necesitan".

12. Guíe a los participantes para que piensen en diferentes reacciones ante las experiencias difíciles:

"Ahora, me gustaría que se tomaran 15 minutos para discutir las tres experiencias que han seleccionado y enumeren todas las posibles formas en que creen que los niños, niñas o adolescentes podrían reaccionar ante cada una de estas experiencias. Por favor, discutan y dibujen/tomen notas en un rotafolio sobre cómo actuaría y cómo se sentiría la persona. Las reacciones pueden ser sociales, físicas o emocionales". (Para los niños de 12 a 13 años de edad y mayores, puede nombrar y discutir las diferentes categorías de reacciones sociales, físicas y emocionales. Sin embargo, los niños y niñas menores tendrán dificultades con estos conceptos abstractos).



Adaptación para habilidades de alfabetismo bajas:

Si los miembros del grupo son analfabetas o tienen pocas habilidades de alfabetismo, es posible dibujar o hacer símbolos para ilustrar sus reacciones en lugar de escribir en el rotafolio. También puede pedir a los participantes que discutan y luego presenten sus ideas para que el facilitador pueda tomar notas. También puede ser que algunos participantes tengan habilidades de alfabetismo y se puedan distribuir entre los diferentes grupos, o que haya suficientes facilitadores para que un facilitador pueda unirse a cada grupo y tomar notas.

Para ayudar a los participantes a iniciar, es posible que desee dar uno o dos ejemplos. Puede decir:

"Por ejemplo, si un niño, niña o adolescente ha sido separado de sus padres, el o ella podría tener miedo, sentirse perdido, pedir ayuda, sentir que su corazón late con fuerza y tratar de encontrar el camino a casa".

“Los participantes parecían tener dificultades para empezar a discutir las reacciones, así que escribimos en el rotafolio 'Si usted o sus amigos se encuentran en [ejemplo de una situación], usted o sus amigos pueden sentir [ejemplo] y puede actuar / hacer[ejemplo]”

Cita de un facilitador en una formación piloto en Japón

13. Como facilitador, circule entre los grupos para ofrecer su apoyo según sea necesario.

14. Cuando se acabe el tiempo, agradezca a los participantes por su trabajo y dígales que retomarán la conversación después de una breve actividad y un descanso. Pregunte si tienen alguna pregunta y respóndalas.

15. Explique que realizará una actividad antes de tomar un descanso, para lo cual le gustaría que los participantes formaran un círculo.

Actividad

3.2 MUÉSTRAME CÓMO TE VES CUANDO TE SIENTES...

10 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Permitir que los participantes se relajen y se diviertan
- Conocer los sentimientos propios y cómo se pueden expresar los sentimientos.

MATERIALES

- Una pelota suave

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support and Save the Children Denmark (2012), The Children's Resilience Programme.

Nota para los facilitadores:

Este es un juego sencillo que ayuda a los niños, niñas y adolescentes (particularmente a los menores) a aprender varios nombres para describir sus sentimientos y las diferentes formas de expresarlos. Los niños, niñas y adolescentes mayores pronto se darán cuenta de que hay algunos sentimientos que las personas expresan más o menos de la misma manera, pero hay otros sentimientos que se expresan de forma diferente, según la persona.

Instrucciones:

1. Pida a los participantes que formen un círculo. Explique la actividad:

“Es importante recordar que no todos los niños, niñas y adolescentes reaccionan de la misma manera a las experiencias difíciles. Algunas experiencias son muy difíciles para algunos, pero no para otros. Algunos niños, niñas y adolescentes muestran sus reacciones, mientras que otros las guardan. Mientras hacemos la siguiente actividad, intentemos pensar en todas las diferentes formas en que se puede expresar un sentimiento".

2. Explique que hará una actividad que trata sobre mostrar diferentes sentimientos.

“Le pasaré la pelota a uno de ustedes al azar. Su tarea es decir, 'Muéstrame cómo te ves, o te comportas, cuando te sientes ...' y agrega cualquier sentimiento que te gustaría, como feliz, triste, enojado, sorprendido, asustado o cansado. El participante que atrapa la pelota tiene que representar el sentimiento con todo el cuerpo. Luego, le pasa la pelota a otra persona y dice lo mismo: 'Muéstrame cómo te ves (o te comportas) cuando te sientes ...' El participante que está mostrando la sensación debe pasar la pelota a alguien que aún no ha sostenido la pelota".

"Está bien mencionar el mismo sentimiento más de una vez, ya que esto ayuda a ilustrar que diferentes personas experimentan y expresan los mismos sentimientos de diferentes maneras".

Nota para los facilitadores:

Otros ejemplos pueden ser solitario(a), disgustado(a), entusiasta, fuerte, valiente, maltratado(a), nervioso(a), relajado(a), motivado(a), exhausto(a), concentrado(a), molesto(a), decidido(a), agradecido(a), amado(a) y cuidado(a).

3. Si a los participantes les resulta difícil esta actividad, puede cambiar la frase y decir "Muéstrame lo que haces cuando estás triste/ feliz/ enojado/ ..."

4. Algunos participantes aún pueden tener dificultades para representar un sentimiento. Si un participante no sabe qué hacer, pregunte si hay algún voluntario que quiera representar el sentimiento. También usted puede ayudar al participante diciendo *" Piensa en la última vez que sentiste [agrega el sentimiento aquí]. ¿Puedes recordar cómo te sentiste? Trata de volver a ponerte en esa situación y ahora trata de usar tu cuerpo para mostrar cómo te sentiste".*

5. Es importante terminar el ejercicio expresando sentimientos positivos. Cuando todos los que quieran participar hayan mostrado un sentimiento, tome la pelota y pida a todos que le muestren cómo se ven cuando están felices, emocionados, o relajados.

6. Agradezca a los participantes. Concluya la actividad:

"Como han visto en este ejercicio, hay muchas formas diferentes de expresar los sentimientos. No existe una forma correcta o incorrecta de expresar un sentimiento".

7. Explique que después de la pausa, retomarán el tema de las emociones y reacciones. Para eso, le gustaría que se sentaran formando un círculo.

Actividad **3.3**

MÁS ACERCA DE LAS REACCIONES Y LAS EMOCIONES

25 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Conocer las reacciones comunes a las experiencias difíciles.
- Mejorar la comprensión de que los sentimientos se pueden expresar de muchas formas diferentes.

MATERIALES

- No se requiere ningún material

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos

Instrucciones:

1. Dé la bienvenida a los participantes y pídales que se sienten en un círculo grande. Presente la siguiente parte de la sesión:

"Como vieron en el ejercicio antes del descanso, hay muchas formas de reaccionar ante una experiencia difícil. Sin embargo, hay algunas reacciones que son comunes entre niñas, niños y adolescentes de todas las edades cuando se enfrentan a experiencias difíciles. Volvamos al trabajo en grupo que hicieron antes de la pausa. ¿Cuáles son algunos ejemplos de reacciones que identificaron frente a las situaciones?"

2. Permita que los grupos compartan algunos ejemplos. Participe en la conversación y si es necesario, ofrezca algunos ejemplos de reacciones comunes:

- *Sentirse triste o enojado, o llorar.*
- *Sentir miedo a que la situación se vuelva a presentar, o sentir miedo de cosas que antes no le asustaban.*
- *Preocuparse de ser heridos o de que sus seres queridos sean lastimados o de ser separados de estos últimos.*
- *Preocuparse por otras cosas en la vida más de lo habitual.*
- *Dificultad para dormir (debido a las pesadillas o despertarse con frecuencia).*
- *Cambiar los hábitos alimenticios: no tener hambre o comer en exceso.*
- *Pérdida de interés en la escuela, los juegos u otras actividades.*
- *Dificultades para concentrarse o prestar atención.*
- *Ser extremadamente activo, tener dificultades para quedarse quieto y concentrarse (hiperactividad) o estar menos activo de lo habitual, hacer poco o nada (inactividad).*
- *Tener dolor de estómago o de cabeza.*

3. Recuerde a los participantes que estas reacciones son normales y comunes:

"Estas reacciones son normales y comunes; con el apoyo de personas en las que confiamos y con el tiempo suficiente, podemos superar, e incluso aprender, de estas reacciones y emociones. A veces, es posible que necesitemos ayuda adicional para superarlas".

4. Presente el término "angustia" a los participantes:

"Cuando alguien muestra reacciones como las que hemos discutido ahora, podemos decir que esta persona está 'angustiada'. Escucharán este término muchas veces a lo largo de esta formación".

5. Discutir con los participantes:

“Como ya aprendieron, aunque muchas reacciones son comunes entre todos los grupos de edad, todavía existen diferencias en cómo las personas experimentan situaciones difíciles y cómo reaccionan ante ellas. No todo el mundo reaccionará a una experiencia exactamente de la misma manera".

"¿Cuáles crees que son las razones por las que los niños reaccionan de manera diferente a eventos difíciles?"

6. Ofrezca sus propios ejemplos de razones para complementar la conversación. Por ejemplo, los niños, niñas y adolescentes:

- Tienen diferentes edades, por lo tanto, piensan y se comportan de manera diferente.
- Estuvieron expuestos de manera diferente al evento: algunos estaban más cerca y otros más lejos, y esto afectó qué tanto miedo sintieron.
- Tienen acceso a diferentes formas de apoyo.
- Corren más peligro que otros.
- Piensan que es aceptable mostrar sus sentimientos, mientras que otros no lo hacen y, por lo tanto, prefieren ocultarlos.

7. Si es apropiado para el grupo, y si tiene tiempo y se siente cómodo haciéndolo, use las preguntas de sondeo a continuación para una conversación más detallada:

- ¿Reaccionan los niños y niñas más pequeños de la misma manera que los mayores? ¿Por qué o por qué no? ¿Cuáles son algunas similitudes y diferencias?
- ¿Reaccionan las niñas y los niños de la misma manera ante las experiencias difíciles? ¿Por qué o por qué no? ¿Cuáles son algunas similitudes y diferencias?



Nota para los facilitadores:

Tenga en cuenta que los facilitadores deberán tener cuidado al moderar cualquier discusión sobre este tema para evitar reforzar los estereotipos de género (por ejemplo, las niñas lloran y los niños no), sin explorar las normas sociales más profundas y las razones subyacentes. Para hacer preguntas de sondeo sobre género, se recomienda que los facilitadores hayan completado la formación básica en género y puedan sostener estas conversaciones con éxito.

8. Dígales a los participantes que, a veces, la forma en que reaccionamos ante una situación puede hacer que sea más difícil lidiar con ella. Pídales ejemplos y escríbalos en un rotafolio aparte. Si a los participantes les resulta difícil pensar en ejemplos, puede ayudarlos dándoles algunos:

- **Pánico**- puede conducir a situaciones peligrosas. El pánico puede llevar a acciones que no se piensan bien; por ejemplo, huir o hacer algo que no sea seguro.
- **Fuertes emociones negativas**- por ejemplo, la ira puede provocar conflictos, peleas, palabras y acciones hirientes. ¿Hay otros ejemplos?
- **Miedo abrumador**- puede conducir a la incapacidad de tomar las decisiones correctas en una situación desafiante. Sentirse abrumado por el miedo puede dificultar que la persona piense con claridad.

9. Explique por qué es importante conocer las reacciones comunes a las experiencias difíciles:

"Es importante aprender acerca de los diferentes sentimientos y qué hacer cuando nos enfrentamos a una situación difícil. Cuanto más aprendamos sobre las reacciones comunes a las experiencias difíciles y lo que podemos hacer, estaremos más preparados en caso de que esto suceda. Esto significa que ambos podemos ayudar a otros y también protegernos mejor a nosotros mismos".

10. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

11. Agradezca a los participantes por sus contribuciones. Explique que ahora aprenderá más sobre cómo ayudar a los niños, niñas y adolescentes que enfrentan situaciones difíciles o que están afligidos. Pida a los participantes que permanezcan sentados en círculo.

SESIÓN 4

DIFERENTES FORMAS DE APOYO

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Sensibilizar sobre las diferentes formas de apoyo, para permitir la vinculación

Actividades — Duración

41 **¿Qué resulta útil cuando atraviesas una experiencia difícil?**



Materiales:

- Rotafolio / pizarra
- Marcador / tiza

---

42 ***Actividad opcional si se amplía el tiempo:*** **Creando una escultura**



Materiales:

- No se requiere ningún material

Duración total — 50 min

Actividad **4.1**

¿QUÉ RESULTA ÚTIL CUANDO ATRAVIESAS UNA EXPERIENCIA DIFÍCIL?

20 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Identificar diferentes formas de apoyo que pueden ayudar cuando un compañero o compañera está pasando por una experiencia difícil

MATERIALES

- Rotafolio/ pizarra
- Marcador/ tiza

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos

Instrucciones:

1. Presente la sesión:

"Como acabamos de mencionar, algunos niños, niñas o adolescentes tienen una reacción más fuerte a eventos o momentos difíciles que otros, porque se ven afectados de diferentes maneras. Esto también significa que diferentes niños, niñas y adolescentes necesitan diferentes tipos de ayuda, aunque hayan experimentado situaciones iguales o similares".

2. Pida a los participantes que piensen en una experiencia difícil que ellos o algún amigo o amiga hayan atravesado, y qué tipo de apoyo les resultó útil.

3. Divida a los participantes en parejas para discutir qué apoyo les resultó útil a ellos o a sus compañeros o compañeras en esta situación. Aclare que los participantes solo deben hablar sobre el evento si se sienten cómodos (esto puede implicar que no compartan ningún detalle sobre la experiencia en sí). Si están discutiendo una situación en la que estuvo involucrado un amigo(a) o hermano(a), no deben compartir los nombres o detalles privados de otras personas. El enfoque de esta actividad es identificar qué tipo de apoyo es útil cuando los niños, niñas o adolescentes experimentan cosas difíciles.



Nota para los facilitadores:

Esté atento a todo lo que puedan revelar los participantes en esta actividad. Observe atentamente a los participantes y ofrezca su apoyo si es necesario.

4. Pida a cada pareja que se aleje un poco de los demás participantes, para que puedan hablar cómodamente y escucharse con facilidad.

5. Después de unos minutos, vuelva a invitar a los participantes al círculo. Reflexione brevemente sobre las siguientes preguntas:

- *¿Qué tipo de ayuda crees que podría necesitar un niño, niña o adolescente que atraviesa una experiencia difícil?*
- *¿Qué deben hacer ustedes, como compañeros de apoyo, para comprender qué tipo de ayuda necesita otra persona?*

6. Si lo considera apropiado para el grupo, escriba las respuestas en un rotafolio. Si los participantes no mencionan ninguno de los siguientes elementos, agréguelos a la lista de lo que puede ser útil en una situación difícil:

- Tener alguien con quien hablar.
- Pasar tiempo con una persona que escucha atentamente.
- Hablar con alguien que no juzga pero muestra empatía.
- No estar obligado a hablar si uno no quiere.
- Tener un amigo que se da cuenta cuando algo no anda bien.
- Tener un amigo que sepa dónde obtener ayuda.
- Estar al lado de alguien que mantiene la calma y que se toma un poco de tiempo para pensar antes de actuar.



Salvaguarda de la niñez

Si un niño, niña o adolescente sugiere algo que usted considera no sería apropiado que hiciera un compañero de apoyo, usted, como facilitador, podría sugerir alternativas más adecadas y explicar por qué esas acciones no serían apropiadas. Por ejemplo: si alguien ha lastimado a un niño, decir "deberíamos golpearlo" no es una solución adecuada; en su lugar, sugiérales que hablen con sus amigos y amigas sobre cómo se sienten y se aseguren de informar del hecho a la persona indicada. Si los participantes tienen bajos niveles de alfabetismo, puede conducir la conversación sin tomar notas en el rotafolio.

7. Explique la importancia de escuchar (si no se ha mencionado ya):

“Para saber qué tipo de ayuda necesita otra persona, debemos escuchar activamente. Es posible que también necesitemos hacer algunas preguntas, pero al mismo tiempo debemos ser comprensivos si la persona no quiere hablar. Aprenderemos más sobre esto en las sesiones de mañana".

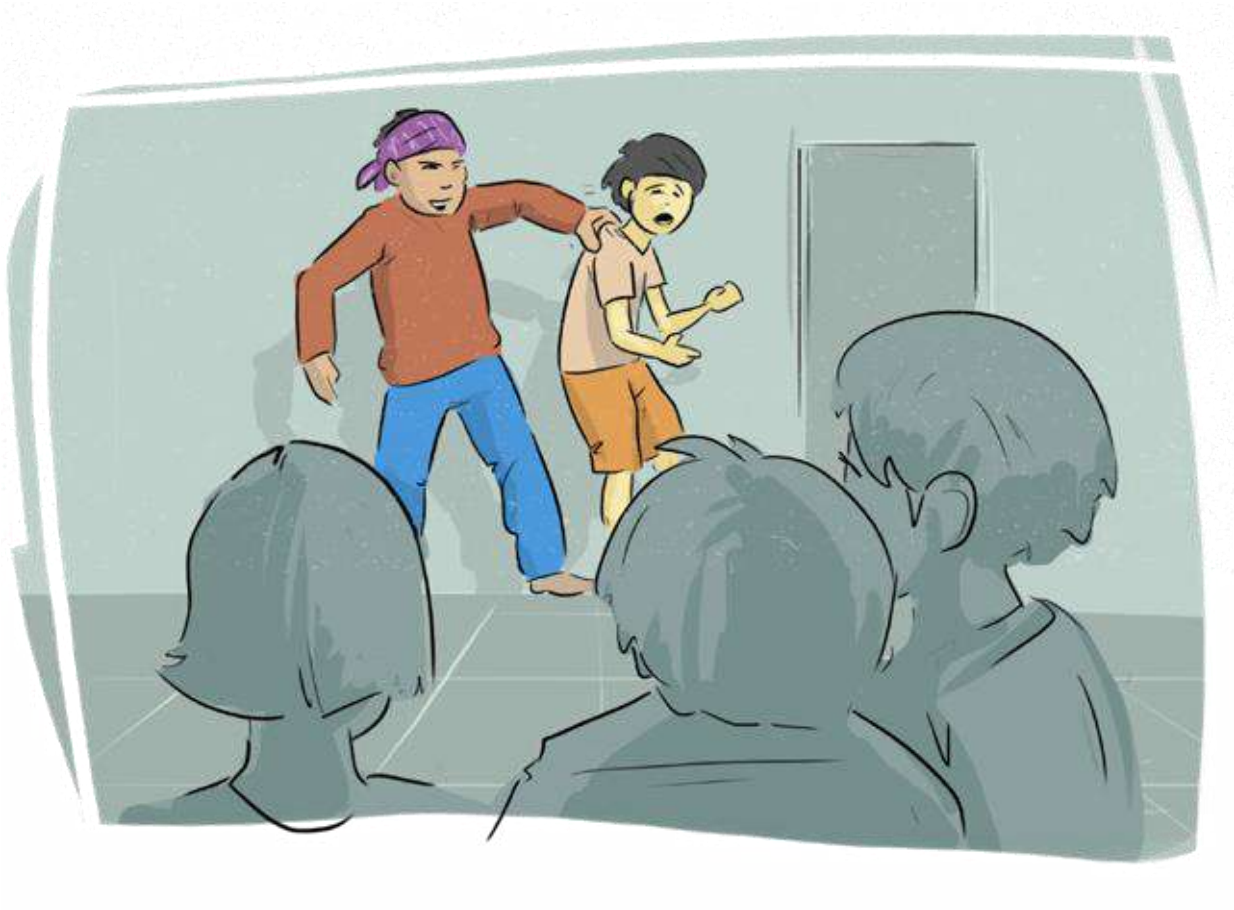
8. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

9. Agradezca a los participantes por su compromiso y explíqueles que han llegado al final del Día 1. Pida a los participantes que permanezcan en el círculo, pero de pie.

Actividad

4.2 *ACTIVIDAD OPCIONAL:* CREA UNA ESCULTURA

30 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Obtener más información sobre las reacciones comunes a las experiencias difíciles
- Obtener más información sobre lo que resulta útil en esas situaciones

MATERIALES

- No se requiere ningún material

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos



Nota para los facilitadores:

Esta es una actividad creativa que puede agregarse a la sesión si implementa una versión extendida de la formación. Es especialmente adecuado para adolescentes.



Instrucciones:

1. Divida a los participantes en grupos de 6 a 8 personas.

2. Guíe a los participantes a crear una imagen fija/escultura:

“Seleccione una de las experiencias difíciles que identificó en la Sesión 2. Tendrá 10 minutos para crear una imagen fija (a veces llamada 'escultura') que muestre diferentes reacciones a una experiencia difícil y ejemplos de alternativas que podrían resultar útiles en tales situaciones. Todos en el grupo deberían participar en la creación de la imagen".

“Su imagen fija puede mostrar más de una reacción (por ejemplo, una persona puede estar llorando, una puede reflejar miedo y otra puede estar huyendo). Otros miembros del grupo pueden ilustrar algunos ejemplos de lo que puede resultar útil. Una persona puede ilustrar a un amigo y otra puede ilustrar la protección. Luego, se les pedirá que presenten la imagen fija a los demás participantes, quienes adivinarán qué reacciones y formas de apoyo están mostrando".

3. Si el concepto de "imagen fija" es nuevo para los participantes, es posible que deba brindar más orientación. Puede decir:

“Piensen en cómo se manifiesta una reacción. Por ejemplo, ¿cómo se ven cuando están asustados o tristes? La idea de la imagen fija es la misma que la de un juego de roles, excepto que estás parado y sin hacer ningún sonido. Es como una fotografía o una escultura, no una obra de teatro”.

4. Deje que los participantes se reúnan en sus grupos. Anímelos a ser creativos y, si bien usted debe intervenir lo menos posible, puede caminar entre los grupos y brindar apoyo si es necesario.

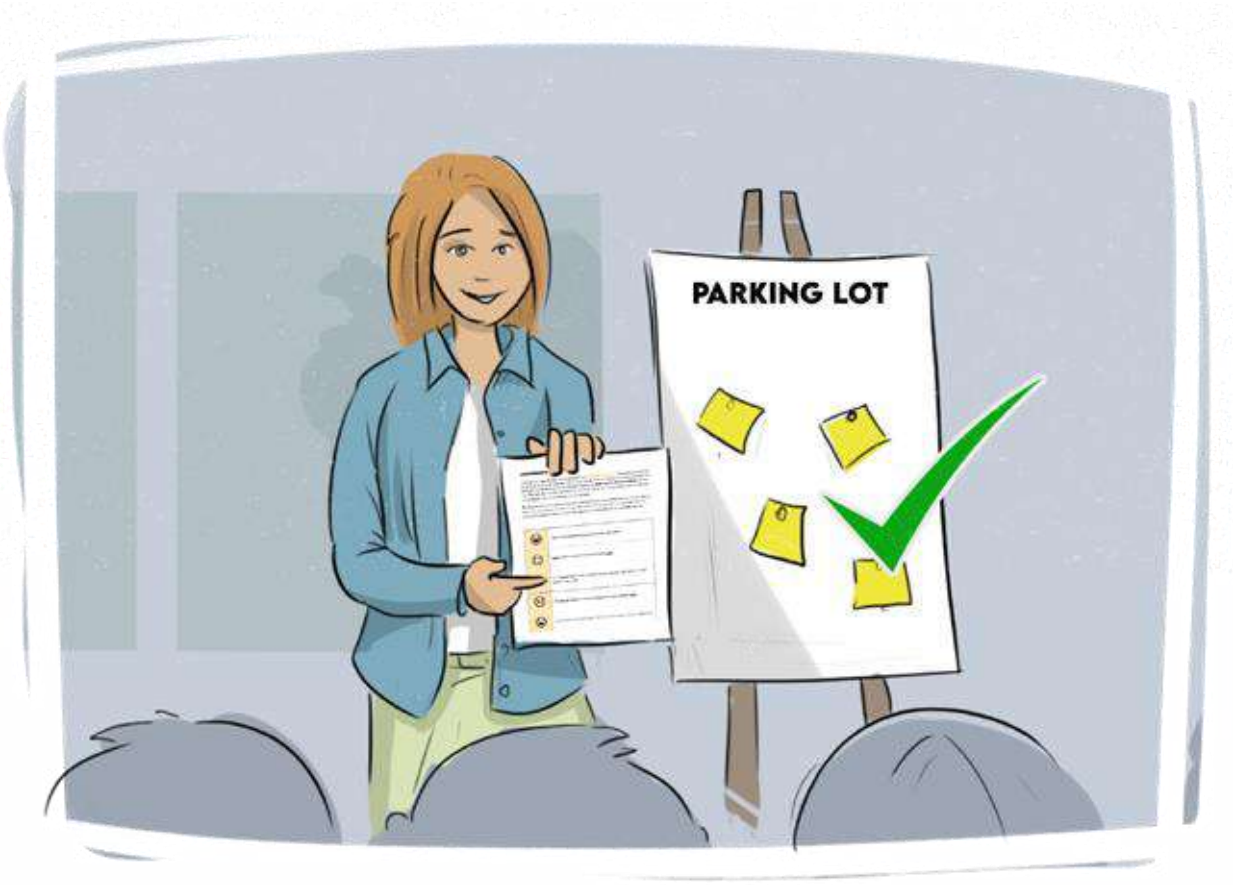
5. Después de unos minutos, reúna a los participantes nuevamente en un semicírculo grande, de modo que sea posible ver a los grupos mientras que hacen sus presentaciones. Pida a cada grupo que presente su imagen fija a los demás.

6. Después de cada presentación, deje que el grupo adivine lo que se está representando. ¿Cuáles son las diferentes reacciones (acciones y sentimientos) que se muestran? ¿Cuáles son las diferentes formas de apoyo que ayudan a la persona angustiada? Dé tiempo para comentarios o preguntas después de cada una de las presentaciones. Asegúrese de que la retroalimentación sea positiva y constructiva.

7. Agradezca a los participantes por su compromiso.

RESUMEN Y EVALUACIÓN DEL DÍA 1

30 min



OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Reunir al grupo nuevamente y terminar el día con sentimientos positivos.
- Identificar aprendizajes clave y responder preguntas.
- Evaluar el día/reunir los comentarios de los participantes.

MATERIALES

- Pelota
- Formularios de evaluación
- Lapiceros



Nota para los facilitadores:

Al final de este manual, el Anexo O presenta dos opciones para los cuestionarios posteriores a la formación. Uno se centra en evaluar las sesiones y el otro en evaluar los aprendizajes adquiridos a partir de la formación. Se recomienda que utilice uno de estos cuestionarios para la formación. Elija el que sea más adecuado a su contexto y necesidades, en consulta con su supervisor y el especialista técnico de su organización.

Cuando se implementa ***Yo apoyo a mis amigos***, resulta valioso extender esta sesión para incluir un Grupo de Discusión con los participantes, para conversar sobre sus comentarios e ideas. Para obtener más información sobre las preguntas que pueden utilizarse, consulte la Sección 7.3 de la *Guía teórica y práctica*.



Instrucciones:

1. Pida a los participantes que permanezcan de pie y formen un círculo. Explique que han llegado al final de la formación de hoy y juntos resumirán brevemente lo que se ha aprendido hasta ahora.

2. Pídale a un participante que se ofrezca como voluntario y pásele la pelota. Luego pídale que mencione brevemente una actividad o un aprendizaje del día que merezca ser destacado. Luego, pídale al participante que le pase la pelota a un nuevo voluntario y continúe hasta que todos hayan tenido la oportunidad de hablar.

3. Si falta algo al final, como facilitador puede agregar una palabra clave u oración, para asegurarse de que se hayan mencionado todas las actividades y los aprendizajes clave. Asegúrese de que se mencionen los siguientes puntos:

- Es normal y común que los jóvenes, así como los adultos, reaccionen de diferentes maneras cuando están pasando por algo difícil.
- Hay muchas formas diferentes en las que un niño, niña o adolescente puede reaccionar ante una experiencia difícil.
- Cuanto más aprendamos sobre las reacciones comunes a las experiencias difíciles y lo que podemos hacer, más podremos no solo ayudar a los demás, sino también protegernos mejor a nosotros mismos.
- Existen diferentes formas de apoyo que pueden ayudar cuando estamos pasando por algo difícil. Por ejemplo, tener un amigo comprensivo que escuche.

4. Explique que en la siguiente parte de la formación, los participantes aprenderán acerca de los tres principios de OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR, y cómo pueden ser una guía útil para ayudar a un amigo o amiga angustiado(a).

5. Revise “El Estacionamiento” y responda cualquier pregunta o comentario que encuentre allí.

6. Pregunte si alguien tiene otras preguntas o comentarios, incluidos los comentarios sobre la formación.

7. Invite a los participantes a sentarse en una posición cómoda. Inicialmente, deben sentarse en círculo, pero una vez que haya distribuido los formularios de evaluación, pueden separarse unos de otros para tener más privacidad.

8. Diga:

“Me gustaría escuchar su opinión sobre la formación. Esto nos guiará a todos los que trabajamos en este proceso para conocer si hay actividades que deben cambiarse o mejorarse para el próximo taller. Para evaluar la formación, usaremos caras felices".

9. Distribuya la Evaluación de la formación (Anexo O de este manual) a los participantes. Muéstreles las diferentes caras felices en la parte superior de la hoja. Repase cada una de las expresiones de las caras felices y explique qué significa cada una de ellas. Asegúrese de que todos los participantes comprendan cómo interpretar las caras felices.

10. Guíe a los participantes para que se centren solo en la parte del cuestionario que aparece en color morado, ya que refleja las sesiones que realizaron hoy.

11. Si usa el Cuestionario A, pida a los participantes que se tomen unos minutos para pensar en las sesiones que han tenido lugar durante la formación de hoy y marquen la cara feliz que mejor represente cómo se sienten acerca de cada sesión. Como facilitador, puede ayudar a recapitular y recordar a los participantes cada sesión y las actividades que se llevaron a cabo.

Si usa el Cuestionario B, brinde apoyo a los participantes leyendo y explicando las preguntas, según sea necesario.



Nota para los facilitadores:

También se puede invitar a niños, niñas o adolescentes que tengan buenas habilidades de alfabetismo para que proporcionen comentarios más detallados y por escrito sobre las actividades.

12. Dígales a los participantes que NO deben escribir sus nombres en la evaluación de la formación. Esto ayudará a que sean sinceros en su evaluación.

13. Cuando los participantes hayan terminado, agradézcales sus comentarios y recopile las evaluaciones de la formación. Anime a los participantes a que sigan pensando en la formación de hoy y en todas las actividades que han realizado juntos. También pídales que piensen en cualquier pregunta que tengan, que podrá ser discutida en la próxima sesión de formación.

14. Recuerde a los participantes la hora/día de la próxima sesión de formación.

15. Agradezca a los participantes y cierre la jornada de hoy.

BIENVENIDOS AL DÍA 2

30 min

ACTIVIDAD

- Bienvenidos de nuevo y recapitulación

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Dar la bienvenida a los participantes y recapitular la sesión anterior.
- Recordar a los participantes las reglas básicas.
- Presentar la siguiente parte de la formación.

MATERIALES

- No se requiere ningún material



Instrucciones:

1. Dé la bienvenida a los participantes a la formación y agradézcales su asistencia. Pídales que se sienten o permanezcan de pie, formando un círculo.

2. Como facilitador, comience haciendo un breve resumen de las sesiones anteriores.

3. Ahora, revise “El Estacionamiento” para ver si hay algo pendiente por discutir.

4. Recuerde a los participantes las reglas básicas que se acordaron en la Sesión 1.

5. Pida a cada participante que piense en una actividad, discusión o juego del día anterior.

6. Luego, pida a los participantes que hablen entre sí y compartan en qué actividad/ discusión/ juego pensaron. Luego, deben organizarse en el orden en que se llevaron a cabo las actividades en la sesión de formación. Si dos o más participantes han pensado en la misma actividad, pueden pararse uno al lado del otro.

Nota para los facilitadores:

Mantenga la agenda a mano para que pueda verificar el orden de las actividades si es necesario.

7. Cuando los participantes se hayan organizado en orden (comenzando por la mañana), pídales uno por uno que digan en qué actividad pensaron y por qué.

8. Una vez que haya recorrido toda la línea, pida a los participantes que nombren las actividades que no se hayan mencionado. Ayúdelos si es necesario, ya que puede ser difícil de recordar.

9. Pregunte si alguien tiene algún comentario o pregunta y respóndalos.

10. Pida a los participantes que se reúnan formando un círculo y presente brevemente el contenido de la agenda de hoy.

SESIÓN 5

CÓMO APOYAR A MI AMIGO O AMIGA: OBSERVAR

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Conocer las acciones de apoyo de pares, guiado por los principios de PAP.

Actividades	Duración
5.1 Introducción a los tres principios de PAP *Materiales:* • Tarjeta con una imagen y un escenario. *(ver Anexo G)*	25 min
5.2 El principio de OBSERVAR *Materiales:* • Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP	15 min
Duración total	**40 min**

Actividad

5.1 INTRODUCCIÓN A LOS TRES PRINCIPIOS DE LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA

25 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Aprender los tres principios de OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR

MATERIALES

- Escenario y tarjeta con imagen (ver Anexo G)

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos



Nota para los facilitadores:

Esta actividad incluye un escenario asociado con una imagen en una tarjeta. En el Anexo G de este manual hay diferentes escenarios e imágenes disponibles. Es importante que lea detenidamente los escenarios y decida cuál usar para su grupo, antes de iniciar la actividad. El escenario que elija dependerá del contexto y de lo que crea que funcionaría mejor para el grupo. Adapte el escenario a su contexto, según sea necesario. También debe imprimir la imagen o prepararla de otra manera para que los participantes puedan verla cuando la discutan en sus grupos pequeños.

Tenga en cuenta que la sesión incluye varios componentes que los facilitadores deberán adaptar a las necesidades del grupo, especialmente si en el grupo hay participantes con discapacidades. Por ejemplo, para un participante con discapacidad visual, los facilitadores pueden describir en detalle el escenario asociado con la tarjeta. Además, la situación puede requerir que los facilitadores eviten usar su cuerpo para ilustrar OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR. En general, se anima a los facilitadores a ser observadores, mantener las cosas sencillas y asegurarse de que todos los participantes se involucren activamente, adaptando la formación a cada contexto específico.



Instrucciones:

1. Invite a los participantes a sentarse en un círculo.

2. Inicie la actividad preguntando a los participantes si saben qué es “la primera ayuda” o los 'primeros auxilios' y qué piensan cuando escuchan esas palabras.

3. A continuación, pregunte si pueden adivinar qué es “la primera ayuda o primeros auxilios psicológicos” y si pueden ver algunas diferencias entre los dos tipos de primeros auxilios.

4. Explique qué es la primera ayuda psicológica, asegurándose de que su explicación sea sencilla y adecuada para los niños, niñas y adolescentes:

“La primera ayuda psicológica es similar a los primeros auxilios médicos, ya que implica ayudar a las personas cuando están experimentando una reacción a una experiencia difícil; por ejemplo, al estar afligido o triste. Pueden pensar en la primera ayuda psicológica como poner una ‘curita’ a las emociones y luego, si es necesario, derivar a la persona a alguien que pueda brindarle más apoyo o ayuda. La primera ayuda psicológica comprende tres principios centrales: ***OBSERVAR, ESCUCHAR*** *Y* ***CONECTAR****”.*

5. Cuando presente los tres principios, use también su cuerpo para representarlos:

- Ponga su mano sobre sus ojos para **OBSERVAR**



- Ponga su mano detrás de la oreja para **ESCUCHAR**



- Entrelace su brazo con el del co-facilitador para **CONECTAR**



6. Pida a los participantes que formen un círculo.

7. Explique que usted va a nombrar cada uno de los tres principios de la primera ayuda psicológica, como un llamado a la acción. La tarea de los participantes es responder con el movimiento que corresponda a la palabra (similar al juego 'Simón Dice'.)

Nota para los facilitadores:
Si necesita una dinámica de grupo, puede jugar 'Simón Dice' usando los tres principios OBSERVAR, ESCUCHAR y CONECTAR. Reemplace el nombre 'Simón' con otro nombre común, si el nombre no se conoce en su contexto.

8. Haga que el juego sea más divertido diciendo al azar las tres palabras de acción en cualquier orden. Sin embargo, siempre termine enfatizando el orden correcto de OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR.

9. Dígales a los participantes que pueden volver a sentarse. Ahora diga:

"Ahora exploraremos cómo podemos ver si nuestros amigos están en peligro. Este es el principio llamado OBSERVAR".

10. Muestre a los participantes la tarjeta que ha seleccionado para la sesión. Preséntele el escenario.

11. Divida a los participantes en grupos de tres para discutir sus ideas sobre el escenario durante unos minutos. Pídales que discutan las siguientes preguntas, que deben hacerse una por una, dejando unos minutos entre ellas para la discusión. Alternativamente, puede escribirlos en un rotafolio si es apropiado para el grupo.

- *¿Qué crees que pudo haber sucedido?*
- *¿Qué reacciones pueden ver (acciones y sentimientos)?*
- *¿Cuáles creen que podrían ser las razones por las que los niños, niñas y adolescentes reaccionan así (están angustiados)?*
- *¿Cómo pueden ver esto? ¿Cómo se manifiestan estas reacciones?*

12. Si el tiempo lo permite, también puede pedirles que discutan:

- *¿Qué harían si quisieran ayudarlos?*
- *¿Qué no deben hacer?*

13. Después de 10 minutos, pida a los participantes que vuelvan a formar un círculo. Luego, pida a algunos voluntarios que compartan sus opiniones con el grupo más grande.

14. Agradezca a los participantes. Pregunte si tienen preguntas y respóndalas.

15. Explique que continuarán conversando sobre el primer principio, **OBSERVAR**, con más detalle. Pida a los participantes que permanezcan sentados en el círculo.

Actividad

5.2 EL PRINCIPIO DE OBSERVAR

15 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Entender el contenido/acciones del principio OBSERVAR

MATERIALES

- Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos



Nota para los facilitadores: *(sobre la preparación)*

En esta actividad, los participantes completarán la Hoja de trabajo 1: Los principios de la Primera Ayuda Psicológica (**OBSERVAR**). Como facilitador, puede prepararse revisando el Anexo I de este manual, donde ya se han completado algunos ejemplos. Recuerde dejar que los participantes completen la hoja de trabajo de forma independiente, permaneciendo atento para brindar apoyo si fuese necesario.



Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se sienten juntos en un círculo.

2. Mencione nuevamente que el primer principio de la primera ayuda psicológica es **OBSERVAR**. Escríbalo en un rotafolio. Dibuje la caricatura y realice la acción (colocando la mano sobre los ojos, en un gesto de observar). Diga: "**OBSERVAR**".

3. Continúe a partir de la actividad anterior preguntando:

*"En algunas situaciones en las que hay muchas personas que se han visto afectadas por una experiencia difícil, debemos priorizar a aquellos que necesitan nuestro apoyo primero, ya que no podemos ayudar a todos al mismo tiempo. Ahora aprenderemos más sobre el principio de **OBSERVAR**, y cómo priorizar nuestras acciones".*

4. Repase el principio **OBSERVAR** con los participantes:

*"Hay tres acciones que hacen parte del principio **OBSERVAR**.*

- *Primera acción: comprobar que ustedes están a salvo. Esto es siempre lo primero. Solo después de comprobar que están a salvo, pueden ayudar a asegurarse de que los otros niños, niñas y adolescentes estén a salvo.*
- *Segunda acción: buscar a aquellos que tengan necesidades obvias o urgentes: ¿están bien físicamente?*
- *Tercera acción: buscar niños, niñas y adolescentes que estén muy angustiados y parezcan muy tristes o afligidos".*

5. Discuta la primera acción con mayor detalle, preguntando a los participantes cuáles piensan que podrían ser ejemplos de situaciones en las que no es seguro involucrarse. Dé sus propios ejemplos para complementar la discusión, según sea necesario:

"La primera acción siempre es comprobar que ustedes mismos estén a salvo. Esto incluye ser conscientes de los peligros potenciales a su alrededor, como conflictos, incendios, inundaciones, edificios inestables que pueden colapsar o la posibilidad de un accidente (por ejemplo, en la carretera donde hay carros). También puede ser una situación en la que las personas no se comportan de manera segura, por ejemplo, si están peleando o están muy enojadas. También puede ser cualquier otra situación en la que no se sientan seguros y sientan temor de abordar. Siempre deben asegurarse de estar seguros antes de poder ayudar a alguien más".

6. Analice la segunda acción con más detalle:

*"La segunda acción, siempre y cuando sea seguro para ustedes hacerlo, es tratar de ayudar a otros a estar físicamente bien. ¿Alguien necesita ayuda para ponerse a salvo? ¿Hay niños o niñas heridos? ¿Quién está solo o sola? ¿Alguien necesita protegerse del clima o de una persona? ¿Alguien necesita una manta o agua potable? ¿Alguien necesita atención médica? En caso afirmativo, es posible que ustedes puedan ofrecer algún tipo de apoyo sencillo (como una manta o agua potable) pero, lo más importante, es que deben tratar de encontrar a un adulto que pueda ayudar consiguiendo apoyo adicional lo antes posible. Recuerde que ustedes nunca son responsables de brindar primeros auxilios médicos. Hablaremos más sobre cómo lograr que un adulto apoye a un compañero que necesita ayuda cuando lleguemos al principio de **CONECTAR**, más adelante en la formación".*

7. Pregunte a los participantes si saben lo que viene a continuación.

8. Si no lo saben, explique la tercera acción del principio de **OBSERVAR**:

*"La tercera acción del principio **OBSERVAR** es buscar niños, niñas y adolescentes que estén muy tristes, afligidos, solos o que manifiesten algunas de las otras reacciones que discutimos en la actividad anterior (es decir, alguien que esté muy angustiado). Si ven a alguien que creen que necesita ayuda, pueden acercarse a esa persona y prestarle primera ayuda psicológica".*

9. Haga un resumen preguntando a los participantes si recuerdan cuál es el principio de **OBSERVAR**. Si ellos no lo recuerdan, refrésqueles la memoria:

*"Hay tres acciones que forman parte del principio **OBSERVAR**:*

- ***Primera acción:** Comprueben que ustedes están a salvo.*
- ***Segunda acción:** Asegúrense de que los otros niños, niñas y adolescentes estén seguros y que se atiendan sus necesidades básicas.*
- ***Tercera acción:** Busquen niños, niñas y adolescentes que estén muy angustiados y que parezcan muy tristes o afligidos.*

Posteriormente, hagan el contacto inicial".

10. Ahora, refiera a los participantes a la *Hoja de trabajo 1: Los principios de la Primera Ayuda Psicológica* en el *Cuaderno de trabajo del participante*.

Esta contiene los tres principios: **OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR** escritos en una columna y al lado aparece una columna en blanco. Pida a los participantes que completen las acciones necesarias junto a **OBSERVAR**. Apóyelos si es necesario. Adapte esta actividad a los niveles de alfabetismo del grupo. Si los participantes no se sienten cómodos escribiendo, usted como facilitador, puede tomar notas en un rotafolio. Si los participantes no se sienten cómodos leyendo, usted puede dibujar o entablar una conversación con ellos.

11. Agradezca a los participantes por su compromiso. Pregunte si hay preguntas y respóndalas.

12. Concluya la actividad diciendo:

*"Muchas gracias de nuevo por todo su arduo trabajo. Ahora hemos aprendido sobre el principio de **OBSERVAR**. Después del descanso, aprenderemos más sobre el segundo principio, **ESCUCHAR**".*

13. Explique que le gustaría que los participantes se sentaran en círculo para la siguiente actividad que desarrollarán después del descanso.

SESIÓN 6

CÓMO APOYAR A MI AMIGO o AMIGA: ESCUCHAR

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Conocer las acciones de apoyo de pares, guiado por los principios de PAP.

Actividades — Duración

6.1 El principio de ESCUCHAR: Contacto inicial

15 min

Materiales:

- Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP

6.2 Juego: ¿Qué ocurrió?

35 min

Materiales:

- Tiras de papel con instrucciones e ilustraciones sobre roles (ver Anexo H)

6.3 El principio de ESCUCHAR: la escucha activa

30 min

Materiales:

- Hoja de trabajo 2: Buenas habilidades para escuchar
- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza

6.4 Practicar las habilidades de escucha activa

45 min

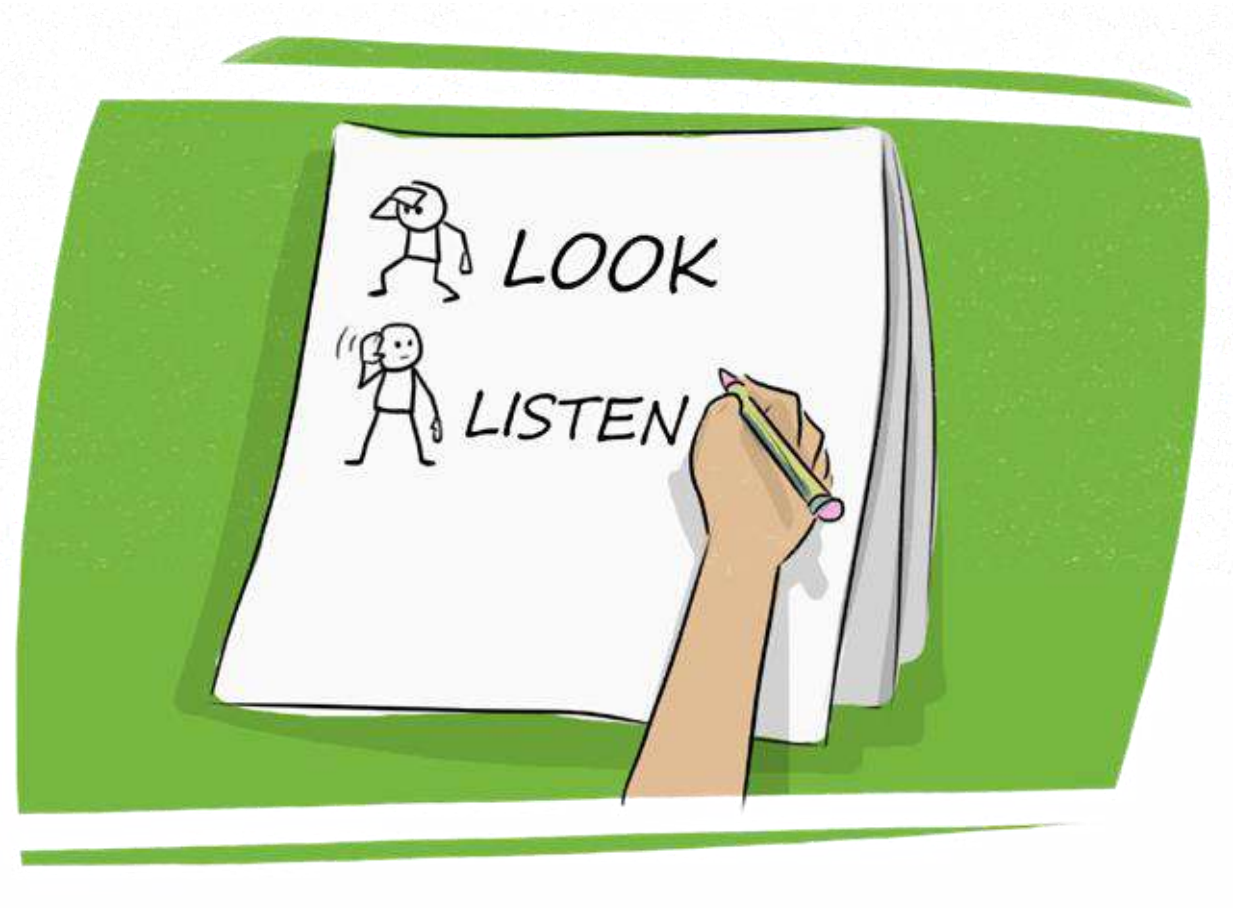
Materiales:

- Un espacio adecuado

Duración total — 125 min

Actividad 6.1 EL PRINCIPIO DE ESCUCHAR: CONTACTO INICIAL

15 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Comprender el contenido/acciones del principio de ESCUCHAR
- Conocer las preguntas que se deben hacer como parte del contacto inicial.

MATERIALES

- Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos

Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se sienten en círculo.

2. Presente la actividad:

*“Al principio de la formación, aprendimos en detalle sobre el principio PAP: **OBSERVAR**. Ahora, aprenderemos sobre el segundo y tercer principio: **ESCUCHAR** y **CONECTAR**."*

3. Explique que el segundo principio de la primera ayuda psicológica es **ESCUCHAR**. Agregue esto al rotafolio donde escribió **OBSERVAR**. Dibuje la caricatura y realice la acción (colocando la mano en la oreja en un gesto de 'escuchar'). Diga "**ESCUCHAR**".

4. Recuerde a los participantes lo que aprendieron anteriormente en la formación:

"Anteriormente, llegamos a la conclusión de que los niños, niñas y adolescentes pueden reaccionar de muchas formas diferentes en situaciones de crisis o situaciones que los atemorizan. No todos los niños, niñas y adolescentes reaccionan de la misma manera y, por lo tanto, no todos los niños, niñas y adolescentes necesitan la misma ayuda. Una vez que hayan identificado a un compañero o compañera angustiado y hayan decidido que les gustaría intentar ayudar, el siguiente paso para brindarle apoyo es escuchar con atención, de modo que puedan comprender mejor qué tipo de ayuda necesita".

5. Empiece a hablar sobre el contacto inicial:

“La forma en que se establece el primer contacto con la persona a la que se desea ayudar es muy importante. Esto le permitirá a la persona a saber quién es usted, por qué está allí y que puede confiar en usted. Si aún no conocen a la persona, ¿qué creen que es lo primero que deben decir cuando se acercan a ella?"

6. Después de que algunos de los participantes hayan compartido sus respuestas, puede dar su propia respuesta si es necesario.

"Siempre se debe iniciar el contacto presentándose a sí mismo. Diga su nombre y mencione que le gustaría ayudar. Por ejemplo, "Mi nombre es xx. Parece que ha sucedido algo y me gustaría tratar de ayudarlo(a)'. Asegúrese de que su explicación sea sencilla, como esta”.

7. Analice ejemplos de preguntas iniciales que podrían ser apropiadas:

"Para comprender mejor lo que el compañero o compañera puede necesitar, es posible que deba intentar hacer algunas preguntas para obtener más información, pero sin presionarlo(a) para que responda".

"¿Cuáles son algunos ejemplos de preguntas que podrían hacerle a un compañero o compañera que parece angustiado(a)? Si les resulta útil, pueden pensar en la imagen con el escenario que discutimos hoy por parejas. [ofrezca más detalles, según el escenario que se haya utilizado]".

8. Haga una lluvia de ideas en sesión plenaria y dé algunos ejemplos propios, si es necesario:

- ¿Cómo estás?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Estás herido(a)?
- ¿Dónde están sus padres, madres y cuidadores u otros miembros de la familia?
- ¿Dónde vives?
- ¿Necesitas ayuda? (Si responde "sí", pregúntele qué tipo de ayuda)
- ¿Qué puedo hacer para ayudarte?



Nota para los facilitadores:

Si los participantes son tímidos al hablar frente a otros, pídales que hablen con los compañeros sentados a su lado durante unos minutos para identificar algunos ejemplos de preguntas. Después de unos minutos, pida a algunos de ellos que compartan sus ideas con el grupo más amplio.

9. Mientras se lleva a cabo la discusión, refiera a los participantes nuevamente a la *Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP* en el *Cuaderno de trabajo del participante*.

Pídales que completen las preguntas apropiadas que puedan hacer, junto a "**ESCUCHAR**".

Al igual que antes, adapte esta actividad a los niveles de alfabetismo del grupo. Si los participantes no se sienten cómodos escribiendo, usted, como facilitador, puede tomar notas en un rotafolio. Si los participantes no se sienten cómodos leyendo, puede usar dibujos o simplemente tener una conversación con ellos.

10. Con los participantes mayores, puede llamar su atención a la naturaleza de las preguntas y proporcionar ejemplos según sea necesario:

"Como pueden ver, no podemos responder 'sí' o 'no' a la mayoría de estas preguntas. Están abiertas a cualquier respuesta. Las llamamos 'preguntas abiertas'. Al hacer preguntas abiertas, le damos a nuestros compañeros una mejor oportunidad de explicar lo que está sucediendo con sus propias palabras".

11. Continúe preguntando lo siguiente:

"También puede haber preguntas que no son muy útiles para una persona que está extremadamente triste o afligida (angustiada). ¿Cuáles creen que son algunos ejemplos de preguntas que no es apropiado hacer?"

12. Después de que algunos participantes hayan compartido sus opiniones, discuta la importancia de no presionar al compañero o compañera para que entre en detalles o para que hable si no se siente cómodo(a) haciéndolo:

"Cuando alguien está angustiado, no siempre es apropiado pedirle que explique en detalle lo que ha sucedido, ya que esto puede resultar más perturbador que útil. Si la persona explica lo que le ocurre, no la deben presionar para que de más detalles".

"Además, algunas personas que están muy afligidas no quieren hablar en absoluto. Es posible que no quieran contar nada sobre lo que sucedió. En estas situaciones, respete sus deseos. No los presione para que hablen. A veces puede ser mejor permanecer en silencio por un tiempo. A veces, un momento de reflexión en silencio con alguien cercano puede ser muy reconfortante. Pueden decir: 'Está bien si no quieres hablar'. También pueden decir: 'Puedo sentarme aquí contigo por un rato, no tienes que hablar'. Y pueden decir:' Si quieres, puedes elegir hablar con alguien en quien confíes cuando te sientas más preparado(a)'".

13. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

14. Agradezca a los participantes por sus contribuciones. Explique que ahora habrá un juego para practicar todo lo aprendido hasta el momento.

Actividad 6.2 ¿QUÉ OCURRIÓ?

35 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Practicar los contenidos/acciones dentro del principio de OBSERVAR y el contacto inicial en el marco del principio de ESCUCHAR
- Inyectarle energía al grupo y divertirse

MATERIALES

- Tiras de papel con instrucciones e ilustraciones sobre roles (ver Anexo H)

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos



Nota para los facilitadores: *(sobre la preparación)*

En esta actividad, a cada uno de los participantes se le asignará un rol. Como facilitador, usted deberá explicar los roles a cada miembro del grupo. También puede optar por utilizar las tiras de papel con instrucciones e ilustraciones para guiar a los participantes en sus roles.



Instrucciones:

1. Pida a los participantes que formen un círculo.

2. Diga a los participantes que jugarán un juego llamado "¿Qué ocurrió?" para practicar el principio de OBSERVAR y el contacto inicial. Explique el juego:

"Los participantes se dividirán en dos grupos y ambos tendrán la oportunidad de practicar. En la primera ronda se pedirá a la primera mitad del grupo que abandone el salón. El resto de los participantes obtendrán diferentes tareas relacionadas con los principios de ***OBSERVAR****. Algunos pueden fingir que tienen una necesidad física, como necesitar protección contra el clima. Algunos mostrarán que están angustiados, por ejemplo, luciendo tristes. Otros no mostrarán ninguna necesidad. Todos actuarán en silencio para que el otro grupo y el facilitador puedan conversar cómodamente".*

"Una vez que se invita al otro grupo a regresar al salón, su primera tarea es identificar si es seguro brindar apoyo de pares (e identificar las áreas donde podría no ser seguro). La segunda tarea es discutir las situaciones y decidir a quién se debe priorizar, y por qué. La tercera tarea es acercarse (solo o en parejas) a una persona que parece necesitar ayuda, presentarse ('Mi nombre es xx. Parece que algo ha sucedido y me gustaría intentar ayudar' y hacer una pregunta inicial, por ejemplo, '¿necesitas ayuda?'). Uno de los facilitadores guiará a los participantes durante el juego".

3. Cuente "1-2-1-2", asignando a cada participante el número 1 o el número 2 para dividirlos en dos grupos. Juegue dos rondas del juego, siguiendo las instrucciones a continuación:

4. Pídale a uno de los grupos salir del salón (si es seguro hacerlo) o ir al otro lado del mismo, donde no puedan escuchar a los demás. Pídales voltearse de tal forma que no puedan ver al otro grupo.

5. Distribuya las siguientes tareas a seis voluntarios elegidos entre el grupo que permanece en el salón. Para ello, dígale a cada participante cuál es su rol y entréguele las tiras de papel que tienen las instrucciones e ilustraciones *(ver Anexo H de este manual)*.

6. Recuerde a los participantes que todos deben representar sus roles en silencio.



Nota para los facilitadores:

Es muy importante que los participantes desempeñen sus roles en silencio para reducir los desencadenantes emocionales (se deben evitar efectos de sonido asociados con las necesidades básicas o la angustia) y para permitir que los demás participantes y el facilitador se escuchen unos a otros fácilmente. Como facilitador, es posible que deba recordarles esto a los participantes más jóvenes varias veces en el transcurso de la actividad.

Ronda 1	*Ronda 2*
Voluntario 1: Caminando despacio, cojeando y sosteniendo su brazo, como si tuviera una herida (necesidad básica).	Voluntario 1: Caminando despacio, cojeando y agarrándose la pierna, como si tuviera una herida (necesidad básica).
Voluntario 2: Demostrando que tiene mucha sed (necesidad básica).	Voluntario 2: Demostrando que tiene mucho calor (necesidad básica).
Voluntario 3: Sentado, temblando, como si tuviera mucho frío (necesidad básica, pero también podría ser una señal de angustia).	Voluntario 3: Sentado, temblando, como si tuviera mucho frío (necesidad básica, pero también podría ser una señal de angustia).
Voluntario 4: Finge llorar, sosteniendo sus manos delante de sus ojos (angustia).	Voluntario 4: Finge llorar, sosteniendo sus manos delante de sus ojos (angustia).
Voluntario 5: Sentado en el suelo con los brazos alrededor de las rodillas, luciendo asustado (angustia).	Voluntario 5: Sentado en el suelo cubriendo sus oídos, luciendo asustado (angustia).
Voluntario 6: Caminando por el salón, luciendo solitario y perdido (angustia).	Voluntario 6: Caminando por el salón, agitando sus brazos y luciendo afligido (angustia).
Los demás participantes serán neutrales y no mostrarán ninguna necesidad. Deben sentarse en grupos de 2 a 3 y fingir conversar entre ellos.	Los demás participantes serán neutrales y no mostrarán ninguna necesidad. Deben sentarse en grupos de 2 a 3 y fingir conversar entre ellos.
Explique al primer grupo que un facilitador se ubicará en un rincón y representará un incendio, agitando los brazos y haciendo un sonido de siseo.	Explique al segundo grupo que un facilitador se ubicará en un rincón y hará el rol de una persona enojada, haciendo algunos sonidos, pero principalmente agitando los brazos y luciendo enojado.

7. Asegúrese de que los participantes comprendan sus roles y lo que tienen que hacer antes de comenzar el juego.

8. Invite a los demás participantes a entrar al salón. Como facilitador, reúnalos en un círculo pequeño y guíelos a través de la actividad haciendo las siguientes preguntas, en este orden:

- *"Primero, ¿qué ven? ¿Parece seguro ofrecer ayuda como compañero de apoyo? ¿Por qué o por qué no? ¿Ven algún lugar que no parezca seguro, donde el compañero de apoyo no debería ir? [Fuego, o la persona enojada en la esquina del salón].*
- *¿Ven a alguien con necesidades básicas? ¿Cómo pueden identificar esto? ¿Cómo se manifiesta esta reacción?*
- *¿Ven a alguien que parezca estar angustiado (triste, preocupado, enojado)? ¿Cómo pueden identificar esto? ¿Cómo se manifiesta esta reacción?"*

9. Después de que los participantes hayan identificado a quienes pueden necesitar ayuda, recuérdeles el siguiente paso, que es acercarse a la persona, decir su nombre, decir que parece que algo ocurrió y preguntar si la persona necesita ayuda. Dependiendo del tamaño de los grupos, algunos de los participantes pueden ir en parejas para abordar a la persona necesitada. Ayude a los participantes según sea necesario para que todos tengan a quién acudir.

10. Después de que cada grupo haya completado su ronda, agradezca a los participantes por su participación activa, dando a todos un aplauso. Reúna a todos en un círculo.

11. Discuta los resultados del juego. Empiece por preguntar cómo fue la experiencia de practicar el principio **OBSERVAR** y presentarla ante sus compañeros. ¿Qué fue fácil y qué fue difícil? ¿Fueron capaces de identificar los aspectos de seguridad (primera acción), aquellos con necesidades básicas (segunda acción) y aquellos relacionados con la angustia (tercera acción)?

12. Luego, pregunte cómo fue la experiencia de acercarse a un compañero o compañera de apoyo. Asegúrese de que las reflexiones sean positivas y constructivas.

13. Pregunte si alguien tiene preguntas o comentarios y resuélvalos.

14. Concluya la actividad diciendo:

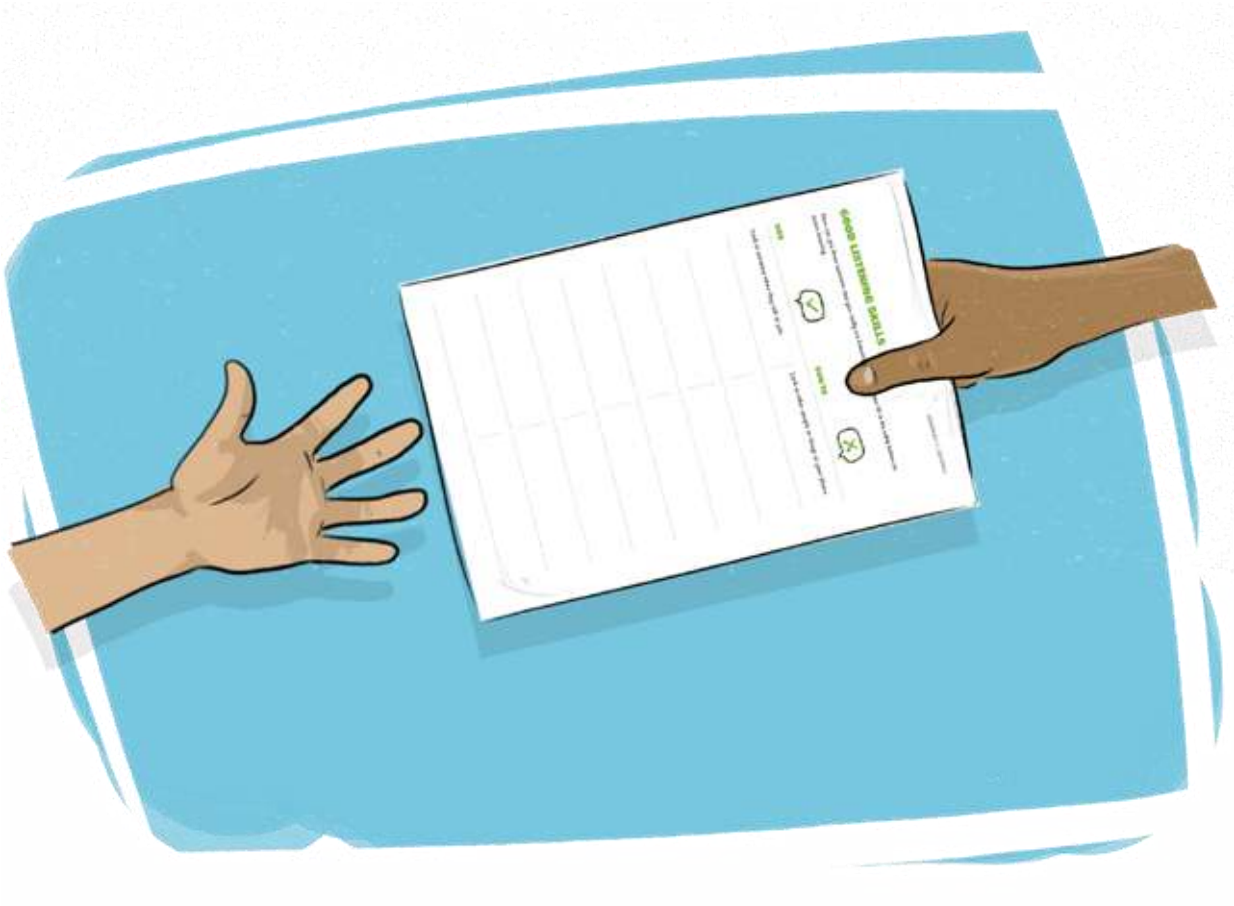
"*Muchas gracias de nuevo por su arduo trabajo. Después del descanso, continuaremos aprendiendo sobre el principio de **ESCUCHAR** y cómo podemos demostrar que estamos escuchando atentamente a nuestros compañeros cuando nos responden a nuestras preguntas. Continuaremos discutiendo y practicando la escucha activa y explorando el principio de **CONECTAR**".*

15. Pida a los participantes que cuando regresen después del descanso, se sienten formando un círculo grande.

Actividad

6.3 EL PRINCIPIO DE ESCUCHAR: LA ESCUCHA ACTIVA

30 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Entender el contenido y las acciones dentro del principio de **ESCUCHAR**
- Definir lo que significa escuchar activamente

MATERIALES

- Hoja de trabajo 2: Buenas habilidades para escuchar
- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos

Nota para los facilitadores: *(sobre la preparación)*

En esta actividad, los participantes completarán la Hoja de trabajo 2: Buenas habilidades para escuchar. Puede prepararse para su rol de facilitador revisando el Anexo J de este manual, donde ya se han completado algunos ejemplos. Recuerde dejar que los participantes completen la hoja de trabajo de forma independiente, permaneciendo atento a brindar apoyo en caso necesario.

Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se sienten en círculo y presenten la actividad.

"Como mencionamos antes, el siguiente paso para brindar apoyo es escuchar atentamente a los niños, niñas y adolescentes a quienes les gustaría ayudar, para que puedan comprender mejor qué tipo de ayuda necesitan. Esto se debe a que no todos los niños reaccionan de la misma manera, lo que significa que también pueden necesitar diferentes tipos de apoyo".

"Ahora aprenderemos más sobre lo que realmente significa 'escuchar'. Escuchar es diferente a simplemente oír. Cuando escuchamos, debemos estar activos. ¿Cómo podemos mostrarle a alguien que lo estamos escuchamos activamente cuando nos responde a nuestras preguntas? Me gustaría que discutieran esto en grupos más pequeños durante unos minutos".

2. Divida a los participantes en grupos de cuatro. Los grupos pueden moverse un poco hacia un lado para tener más espacio y poder escucharse fácilmente.

3. Antes de que los participantes comiencen a hablar entre ellos, refiéralos a la Hoja de trabajo 2: Buenas habilidades para escuchar en el *Cuaderno de trabajo del participante*, y señale las columnas "QUÉ HACER y QUÉ NO HACER":

"Hay algunas cosas sencillas que hacemos para demostrar que estamos escuchando atentamente a otras personas cuando nos hablan. Mientras conversan juntos en sus grupos, piensen en lo que se debe y lo que no se debe hacer para escuchar con atención. Posteriormente, completen la hoja de trabajo juntos".

Nota para los facilitadores:

Si el grupo tiene habilidades de alfabetismo bajas o nulas, es posible pedir a los participantes que discutan y luego presenten para que el facilitador pueda tomar notas. Otra opción es hacer parejas con los participantes que tienen habilidades de alfabetismo y aquellos que tienen poca o ninguna habilidad de alfabetismo. Si el número de participantes es desigual, un grupo puede tener tres participantes.

4. Después de unos 10 minutos, pida a los participantes que vuelvan a formar un círculo. Pídale a uno de los grupos que compartan algo que haya anotado y luego pregunte si alguien más ha anotado lo mismo. Continúe pidiendo al siguiente grupo que comparta algo que hayan anotado, hasta que vuelva al primer grupo. Si los participantes escuchan a otros mencionar cosas que no han escrito en su propia hoja de trabajo, pídales que agreguen esos elementos a la suya.

5. Si los participantes no mencionan ninguno de los ejemplos que se enumeran a continuación, sugiéralos como formas de escuchar activamente. Adapte sus explicaciones a la edad de los participantes del grupo (utilizando lenguaje amigable).



Nota para los facilitadores:

Demuestre los diferentes ejemplos a medida que los discute para mejorar la comprensión entre los participantes. También puede pedir voluntarios que demuestren los diferentes ejemplos a medida que avanza en la lista.

- Asegúrense de que ambas personas estén sentadas.
- Presten atención. Miren a la otra persona, mantengan el contacto visual (según corresponda al contexto y la edad y cultura del ayudante y del niño, niña o adolescente al que se está ayudando) y evite distracciones o interrupciones.
- Para demostrar que están escuchando, pueden asistir, sonreír y utilizar expresiones faciales y lenguaje corporal apropiados para el contexto cultural. A veces, sentarse al lado de una persona brinda más apoyo que sentarse frente a ella.
- Crean lo que la persona está diciendo y no la juzguen. (Como facilitador, proporcione algunos ejemplos de cómo puede verse cuando uno juzga a otra persona, como levantar las cejas, fruncir el ceño o fruncir los labios. Pida a los participantes que ofrezcan sus propios ejemplos).
- Siéntense con la persona en un lugar tranquilo donde puedan hablar con ella.
- Repitan lo que la persona les ha dicho, utilizando sus propias palabras para asegurarse que le han entendido correctamente.
- Animen a la persona a hablar y respondan sin juzgar lo que esa persona les diga.
- Muestren calidez y sentimientos positivos (ofrezca ejemplos de cómo se puede hacer esto de tal forma que sea relevantes para el contexto; por ejemplo, sonreír gentilmente, asentir con la cabeza cuando la persona habla, mantener los brazos sin cruzar).
- Recuerden que el silencio también es bueno, ya que le da tiempo a la persona para pensar. No intenten llenar el silencio con sus propias palabras y nunca presionen a la otra persona para que hable.

6. Analice cómo la acción de escuchar puede tener un efecto calmante:

“Como parte del principio de ESCUCHAR, también tratamos de ayudar a la persona a calmarse si es necesario. Si un niño o niña ha pasado por una experiencia difícil y tiene miedo o está muy afligido, es posible que reaccione llorando o incluso mostrando un comportamiento agresivo. Hablen con el niño o niña lentamente y con una voz suave y tranquila. Tenga paciencia y demuestre que usted mismo está tranquilo, ya que esto tendrá un efecto calmante en los demás".

7. Recuerde a los participantes la importancia de respetar a la persona que está afligida:

"Para algunas personas, puede ser tranquilizador sentir la mano de otra persona sobre su brazo o recibir un abrazo. Sin embargo, siempre deben pedir permiso antes de tocar a alguien, ya que es posible que el amigo o la amiga no se sienta cómodo con esto. Pueden preguntar: '¿Está bien si tomo tu mano?' o '¿Ayudaría si te doy abrazo?' Si es un niño que consuela a una niña, o al revés, se debe tener mucho cuidado con el contacto físico, ya que esto puede incomodar a la persona que recibe la ayuda".

“Como se mencionó al comienzo de esta formación, ustedes tienen la responsabilidad de respetar a la persona a la que están tratando de ayudar. Esto significa escuchar atentamente sus necesidades y deseos, y respetarlos. No deben insistir en apoyar a la persona u obligarlos a recibir la ayuda. También significa que se deben respetar los límites personales de la persona. Si la persona que recibe la ayuda no quiere que alguien se les acerque o los toque físicamente, deben evitar hacerlo".

8. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas. Agradezca a los participantes y concluya la sesión:

*"Muchas gracias por todo su arduo trabajo. Ahora hemos aprendido más sobre el segundo principio de **ESCUCHAR** al ver cómo podemos demostrar que estamos escuchando atentamente a otras personas cuando nos hablan. Continuaremos practicando nuestras habilidades para escuchar después del descanso".*

9. Diga a los participantes que vuelvan a formar un círculo después de la pausa.

Actividad

6.4 PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA

45 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Entender el contenido y las acciones dentro del principio de **ESCUCHAR**
- Mejorar la sensibilidad y las habilidades de los participantes para la escucha activa.

MATERIALES

- Un espacio adecuado

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

National Association of Child Care Workers (n/a), Making a Difference.

Instrucciones:

1. Comience esta actividad con los participantes sentados en círculo.

2. Presente la actividad:

"Ya hemos conversado acerca de algunas cosas sencillas que podemos hacer para demostrar que estamos escuchando atentamente a otras personas cuando nos hablan".

3. Recapitule brevemente qué se debe y qué no se debe hacer cuando se escucha activamente a alguien. Asegúrese de mencionar aspectos como el lenguaje corporal (por ejemplo, contacto visual, asentir con la cabeza), usar sonidos como "mm" o “entiendo”, permanecer atento y mostrarse paciente. Como facilitador, demuestre los diferentes ejemplos a medida que hable sobre ellos para mejorar la comprensión entre los participantes.

4. Explique el siguiente ejercicio:

"En la siguiente actividad, trabajaremos en parejas para practicar nuestras habilidades de escucha activa. Piensen en alguna vez que tuvieron un problema, para el cual encontraron una solución. No importa cuán grande o pequeño sea el problema o la solución. Ahora, túrnense para contar su solución, evitando tomar más de cinco minutos. La persona que está escuchando debe hacerlo atentamente, mostrando que está prestando atención, asintiendo con la cabeza, pero sin interrumpir. Utilicen los consejos para la escucha activa que acabamos de describir. Después de unos minutos, aplaudiré para indicar que es hora de intercambiar roles, de modo que la persona que estaba hablando, ahora deberá escuchar ".

5. Después de 10 minutos, pida a los participantes que regresen al círculo más amplio. Reflexione sobre lo siguiente preguntas:

- *¿Qué se siente tener a alguien escuchándolos activamente?*
- *¿Cómo supieron que la otra persona los estaba escuchando?*
- *¿Qué dijeron que les hizo darse cuenta de que los estaban escuchando activamente (por ejemplo, si dijeron "mm", "entiendo", "OK", o hicieron preguntas relevantes)?*
- *¿Qué hicieron que les hizo darse cuenta de que los estaban escuchando activamente (por ejemplo, asentir con la cabeza, hacer contacto visual, usar expresiones faciales para mostrar curiosidad, mostrarse atento y paciente)?*

6. Recuerde a los participantes que la escucha activa consiste en utilizar una combinación de sonidos, lenguaje corporal y comportamiento para demostrar atención e interés en lo que la otra persona nos está diciendo. Como lo hizo anteriormente, demuestre varios ejemplos mientras habla, para hacerse entender.

7. Continúe preguntando:

"¿Alguna vez han experimentado un momento en el que alguien NO los escuchó mientras que ustedes hablaban? Ahora intentaremos eso para ver cómo se siente. Repetiremos la misma actividad en las mismas parejas, pero esta vez el oyente no debe practicar la escucha activa. El 'mal oyente', puede mirar hacia otro lado, no debe hacer ningún sonido, ni asentir ni hacer ningún movimiento para mostrar que está escuchando".

8. Después de 10 minutos, pida a los participantes que regresen al círculo más grande. Reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- *¿Cómo se siente cuando alguien no los escucha?*
- *¿Cómo se siente cuando en realidad no están escuchando a alguien?*
- *¿Por qué a veces puede resultar difícil escuchar activamente a otra persona? ¿Qué podemos hacer en esos momentos para ser mejores oyentes?*

9. Concluya la actividad diciendo:

*"**ESCUCHAR** es el segundo principio de la primera ayuda psicológica. Ahora continuaremos la formación explorando el siguiente principio, **CONECTAR**."*

10. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

11. Agradezca a los participantes por su participación. Explique que ahora habrá un descanso de 15 minutos y luego continuarán aprendiendo acerca del tercer principio de **CONECTAR**. Para esto, le gustaría cuando regresen, se sienten formando un círculo.

SESIÓN 7

CÓMO APOYAR A MI AMIGO O AMIGA: CONECTAR

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Conocer las acciones de apoyo de pares en el marco de los principios de PAP.

Actividades — Duración

7.1 El principio de CONECTAR

20 min

Materiales:

- Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP
- Los mapas de la comunidad de la Actividad 2.1
- Rotafolio / pizarra
- Marcador / tiza

7.2 El papel de el (los) Punto(s) Focal(es)

15 min

Materiales:

- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza
- Hoja de trabajo 3: Detalles sobre mi Punto Focal

7.3 Otros adultos de confianza en mi red

20 min

Materiales:

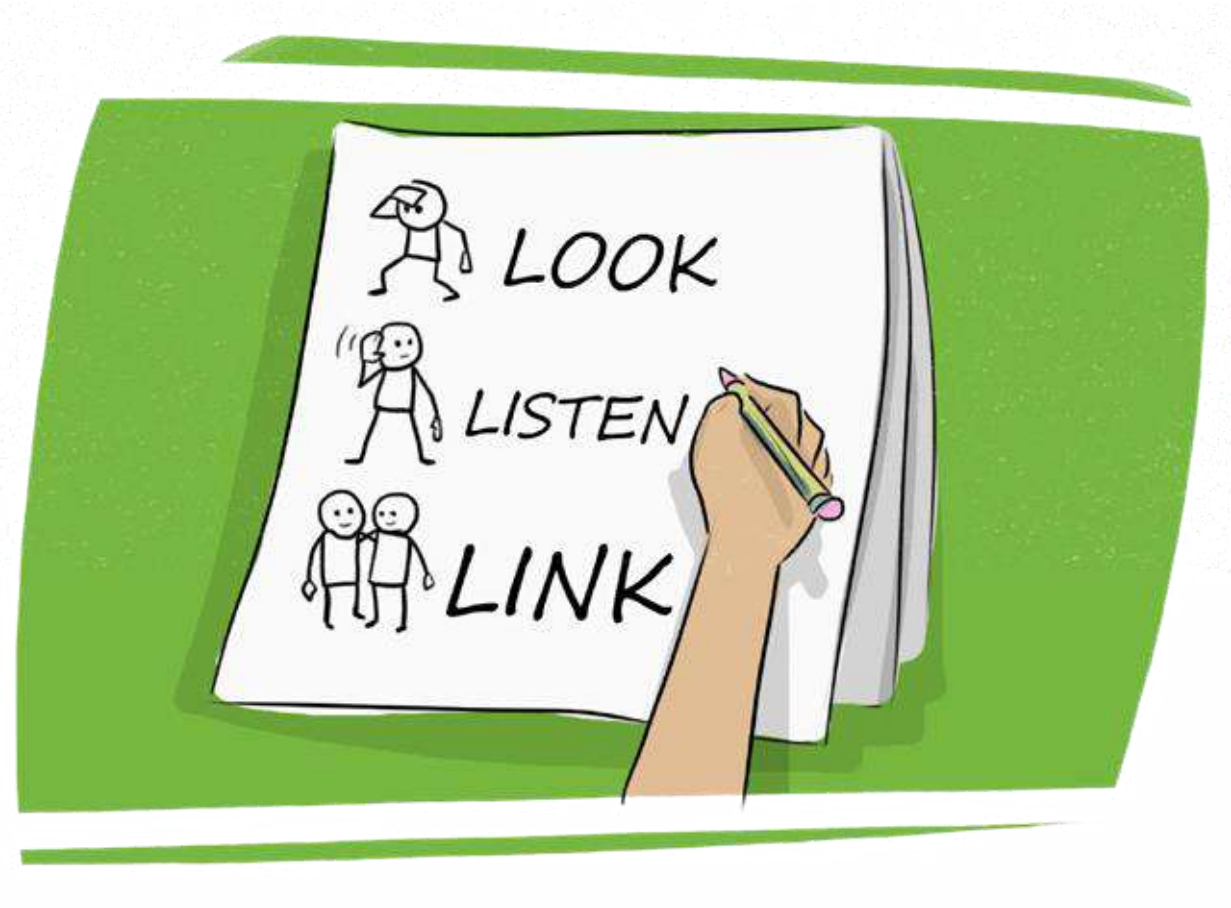
- Rotafolio/pizarra
- Papel para dibujar
- Marcador / tiza
- Bolígrafos de colores
- Hoja de trabajo 4: Mi flor de apoyo
- Opcional: otros materiales para dibujar

Duración total — 55 min

Actividad

7.1 EL PRINCIPIO DE CONECTAR

20 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Entender el contenido/acciones del principio de CONECTAR
- Conocer los límites de su responsabilidad como compañero(a) de apoyo.

MATERIALES

- Los mapas de la comunidad de la Actividad 2.1

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos



Nota para los facilitadores: *(sobre la preparación)*

En esta actividad, volverá a revisar los mapas de la comunidad que se desarrollaron en la Sesión 2 y analizará más a fondo las fuentes de ayuda y apoyo. Asegúrese de que los mapas estén disponibles. En esta actividad, los participantes también completarán la Hoja de Trabajo 1: Los Principios de la primera ayuda psicológica (**CONECTAR**). Como facilitador, puede prepararse revisando el Anexo I de este manual, donde ya se han completado algunos ejemplos. Recuerde dejar que los participantes completen la hoja de trabajo de forma independiente, permaneciendo atento para brindar apoyo si fuese necesario.



Instrucciones:

1. Invite a los participantes a sentarse en círculo. Presente el principio **CONECTAR**:

*"Una de las partes más importantes de brindar primera ayuda psicológica a los compañeros y compañeras angustiados es asegurarse de que reciban la ayuda que necesitan. Aquí es donde entra en juego el tercer principio de PAP: **CONECTAR**"*

2. Escriba "**CONECTAR**" en el rotafolio donde antes escribió "**OBSERVAR**" y "**ESCUCHAR**", para que los participantes puedan ver los tres principios de acción juntos. Dibuje la imagen que acompaña a **CONECTAR**. Recuérdeles los tres principios en el orden correcto **OBSERVAR**, **ESCUCHAR** Y **CONECTAR** mientras realiza los movimientos corporales que los acompañan.

3. Repase los siguientes puntos con los participantes. Parte de la información es un resumen de lo que se discutió previamente en la formación:

"Cuando ayudan a un compañero angustiado, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- ***¿Es necesario conectar o vincular al compañero o compañera con un adulto para que reciba más apoyo?** La ayuda que ustedes prestan como compañeros de apoyo, ¿es suficiente? ¿La persona está recibiendo el apoyo que necesita de su familia o de alguien más en quien confíe? ¿Necesitan ser conectados con los puntos focales o con otras personas seguras en su vida que puedan ayudarlos, ya sea de inmediato o más adelante? Recuerde, no es responsabilidad de ustedes derivar a un compañero angustiado a los servicios de apoyo. Sin embargo, puede ser útil conocer algunos de los servicios que están disponibles y saber quiénes pueden ayudar en la comunidad, de modo que puedan recordarles a sus compañeros que hay apoyo disponible para ellos.*
- ***¿La situación es urgente?** ¿Les preocupa que la persona pueda estar en riesgo de hacerse daño o ser lastimado por otra persona, o podría ser un riesgo para otra persona? No necesitan estar seguros de esto. Si les preocupa que la situación pueda ser urgente, intenten no dejar solo a su compañero, pero traten de comunicarse con los Puntos Focales o con un adulto cercano en quien confíen y que puedan ayudarlos de inmediato.*

- ***Siempre tengan presente su propia seguridad física y emocional**. Si sienten que asistir a un amigo o amiga que lo necesita será demasiado para ustedes en ese momento en particular, entonces deben ayudar a su amigo o amiga a encontrar un adulto seguro y confiable que pueda apoyarlos lo antes posible. Ustedes pueden decir: No puedo ayudarte ahora mismo, pero busquemos a alguien que pueda". Más adelante en esta formación, hablaremos más sobre lo que podemos decir en estas situaciones.*

4. Ahora, revisen los mapas de la comunidad que los participantes hicieron en la Sesión 2. Revisen las diferentes fuentes de ayuda y apoyo que los participantes identificaron, tanto formales como informales y en línea. Agreguen nuevas fuentes si es necesario.

5. Recuerde a los participantes:

"Recuerden, si su compañero necesita más apoyo, ayúdenlo a conectarse con el (los) Puntos Focales u otro adulto que pueda ayudarlo. Ésta es la responsabilidad principal de ustedes".

6. Continúe diciendo:

"No todas las personas que atraviesan una experiencia difícil necesitarán conectarse con un adulto o vincularse a los servicios de la comunidad. A veces, todo lo que se necesita es el apoyo de un amigo o amiga, un familiar u otra persona que los conozca bien y que pueda escucharlos y ofrecerles consuelo".

"Más adelante en la formación, aprenderemos más sobre situaciones en las que deben conectar al compañero a fuentes adicionales de apoyo".

7. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

8. Agradezca a los participantes por sus contribuciones y participación. Explique que a continuación aprenderán más sobre los puntos focales. Pida a los participantes que formen un círculo.

Actividad

7.2 EL PAPEL DE EL (LOS) PUNTO(S) FOCAL(ES)

15 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Tener confianza en la función de los Puntos Focales
- Saber cuándo y cómo acceder a los Puntos Focales

MATERIALES

- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza
- Hoja de trabajo 3: Detalles sobre mi Punto Focal

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos

Nota para los facilitadores:

Se recomienda que los Punto(s) Focal(es) dirijan la facilitación de esta sesión. Para obtener más información sobre el papel, las responsabilidades y las cualificaciones de el (los) Punto(s) Focal(es), así como sobre la protección de la infancia, consulte la Sección 4 de la *Guía teórica y práctica*.

Instrucciones:

1. Pida a los participantes que formen un círculo.

2. Recapitule la función de el (los) Punto(s) Focal(es) (adáptese a la forma en que se ha diseñado la formación en su contexto):

"Al comienzo de esta formación, cuando nos presentamos, también presentamos a (mencione los nombres de el (los) Punto(s) Focal(es)) como nuestro(s) Punto(s) Focal(es). Es responsabilidad del Punto Focal ayudarlo a conectar a un niño, niña o adolescente angustiado con el apoyo o el servicio adecuado. (Nombre[s] de el (los) Punto(s) Focal(es)) estará disponible para guiarlos y ayudarlos mientras que ustedes apoyan a otros compañeros angustiados. El (los) Punto(s) Focal(es) se reunirá(n) con ustedes para hablar sobre sus experiencias al observar, escuchar y conectar".

3. Pida a el (los) Punto(s) Focal(es) que se presenten al grupo, si aún no lo han hecho. Preferiblemente, deberían hacerse cargo de la facilitación de esta sesión a partir de este momento.

4. Pregunte a los participantes por qué creen que se ha asignado a un adulto como Punto Focal.

5. Si los participantes no lo mencionan, explique las razones para tener un Punto Focal. Asegúrese de mencionar las funciones de estos últimos ayudando a una persona angustiada a acceder a más apoyo y ofreciendo ayuda y apoyo a los compañeros de apoyo.

*"**Ayudarle a su amigo o amiga a conectarse con fuentes de apoyo adicional:** aunque puede brindar apoyo y ayuda a otros niños angustiados, puede haber situaciones en las que el apoyo de un amigo o amiga no sea suficiente para abordar la situación. Si la persona a la que está ayudando necesita el apoyo de un médico, de la policía o de los servicios de protección infantil, es responsabilidad de el (los) Punto(s) Focal(es) asegurarse de que sean derivados a los servicios adecuados".*

*"**Brindarles apoyo a ustedes, los compañeros de apoyo**: Además, como compañeros de apoyo, es posible que hayan brindado apoyo a un amigo o amiga y tengan ganas de hablar con alguien acerca de su experiencia. En tales situaciones, es importante que tengan a un adulto a quien puedan contactar para pedirle consejos. Este es también el papel de el(los) Punto(s) Focal(es). También puede suceder que no esté seguro de qué tipo de ayuda necesita alguien, o tal vez desee consultar con un adulto para verificar si está brindando el apoyo de pares de manera adecuada".*

6. Discuta con el grupo cómo pueden comunicarse con el (los) Punto(s) Focal(es). Además, acuerde con qué frecuencia, cuándo y dónde se reunirán con el (los) Punto(s) Focal(es). Utilice el siguiente modelo y tome notas sobre un rotafolio mientras guía a los participantes a la Hoja de trabajo 3 en el Cuaderno de trabajo del participante: Detalles sobre mi Punto Focal.

- Nombre y teléfono de mi Punto Focal:
- Fecha y hora de nuestra primera reunión de seguimiento:
- Ubicación:
- Con qué frecuencia nos reuniremos después de eso:

  Por ejemplo, todas las semanas, a la misma hora, en el mismo lugar (adaptarse al contexto)

7. Como facilitador, analice con los participantes lo que pueden esperar de el (los) Punto(s) Focal(es), incluidos los comportamientos que cumplen con los estándares de la salvaguarda de la niñez. Explique cómo y a quién pueden comunicar sus inquietudes en caso de que el Punto Focal viole la política de salvaguarda de la niñez.



Nota de la salvaguarda de la niñez
Si este tema es nuevo para los participantes, considere extender la sesión o agregar una sesión de seguimiento para mejorar su conciencia sobre los comportamientos y estándares éticos que pueden esperar de los adultos (tanto del personal y los voluntarios, así como de otros en la comunidad), y cómo y dónde buscar ayuda.

8. Recuerde a los participantes que existen otras fuentes importantes de apoyo en la comunidad, para dar mayor tranquilidad a los compañeros de apoyo y recordarles que no están solos (retome y complemente lo que se discutió en la actividad del Mapa de la comunidad). Estas personas pueden ser los facilitadores o los Puntos Focales de protección infantil en un centro comunitario o una escuela (adaptarse al contexto, teniendo en cuenta la programación segura y la salvaguarda de la niñez).

9. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

10. Agradezca a los participantes por sus contribuciones y pase a la siguiente actividad, que comenzará con los participantes sentados en un círculo.

Actividad

7.3 OTROS ADULTOS DE CONFIANZA EN MI RED

20 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Generar mayor conciencia entre los participantes acerca de otros adultos seguros que hacen parte de su red y a quienes podrían recurrir para solicitar ayuda en su rol de compañeros de apoyo.

MATERIALES

- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza
- Papel para dibujar
- Bolígrafos de colores
- Hoja de trabajo 4: Mi flor de apoyo
- Opcional: otros materiales para dibujar

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos

Nota para los facilitadores: *(sobre la preparación)*

En algunos contextos, ciertos problemas, como tener pensamientos suicidas o haber experimentado violencia sexual, pueden poner en riesgo a la persona que los revela. Es importante realizar una evaluación de riesgos e identificar estrategias de mitigación antes de la formación, lo que ayudará a orientar la conversación con los participantes sobre a quién acudir en busca de apoyo. Para obtener más información, consulte la Sección 4.3 de la *Guía teórica y práctica*.

Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se sienten formando un círculo. Presente la actividad explicando que puede haber situaciones en las que, por alguna razón, no sea posible contactar a el (los) Punto(s) Focal(es).

"Puede haber ocasiones en las que ustedes o un amigo o amiga necesitan más apoyo, pero no sea posible contactar a el (los) Punto(s) Focal(es). Quizás sea tarde en la noche o se haya descargado la batería del teléfono del Punto Focal. En estos momentos, es importante conocer a otros adultos de confianza que hacen parte de su red y que puede ofrecer ayuda al compañero de apoyo. Ahora dedicaremos un tiempo para explorar a qué personas que hacen parte de nuestras redes, podríamos recurrir para que nos apoyen en nuestro rol de compañeros de apoyo ".

2. Pida a los participantes que abran la Hoja de trabajo 4: *Mi flor de apoyo* en sus Cuadernos de trabajo para participantes. Como facilitador, demuestre el ejercicio en un rotafolio mientras lo explica.

"Cada uno debe dibujar una flor grande en su cuaderno. La flor debe tener colores hermosos, un tallo y dos hojas en la parte inferior.

La flor los representa como compañeros de apoyo.

Ahora piensen en dos adultos a quienes puedan recurrir en busca de apoyo si enfrentan algún desafío como compañeros de apoyo. Dibujen o escriban los nombres de cada uno de estos adultos en una de las hojas en la parte inferior de la flor".



3. Permita 10 minutos para que los participantes terminen de dibujar su flor de apoyo.

4. Pida a los participantes regresar a la plenaria. Pida a algunos voluntarios que presenten a los adultos que han identificado, que hacen parte de su red y que podrían prestarles apoyo.

5. Sugiera una tarea a los participantes:

“Antes de terminar esta sesión, me gustaría dejarle una tarea a cada uno de ustedes. Su tarea es hablar con los adultos que han identificado en su dibujo y explicarles lo que están aprendiendo en esta formación. Deben explicarle que, como parte de su rol como compañeros de apoyo, es posible que deban consultar con ellos o buscar su apoyo algún día. Si tienen alguna pregunta, pueden llamar (inserte el nombre de uno de los facilitadores o de los Puntos focales), quienes proporcionarán más información si es necesario".

6. Pregunte si alguien tiene preguntas y responda a ellas.

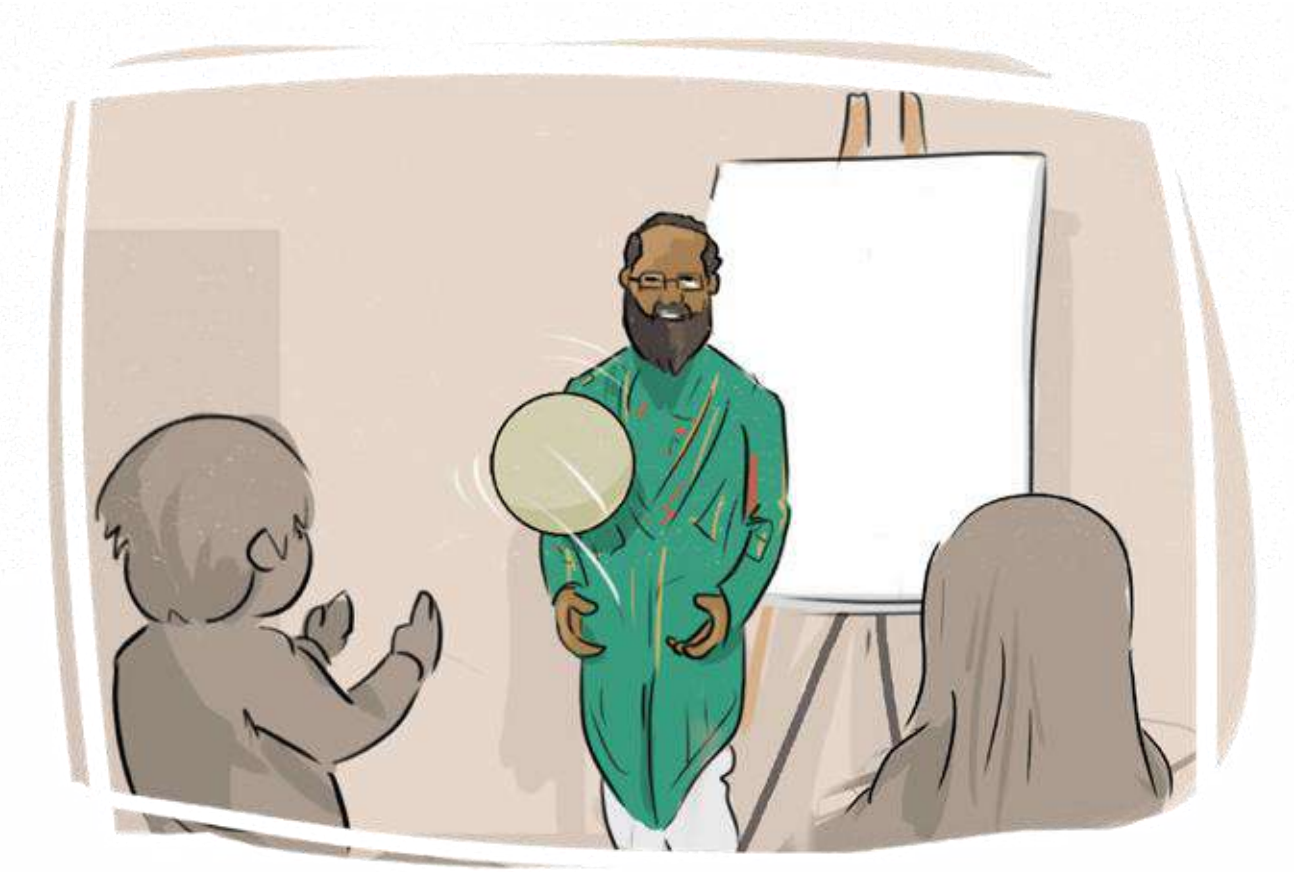
7. Finalice la sesión:

*“Ahora hemos llegado al final de esta sesión y al final del Día 2. Hoy hemos aprendido acerca de los tres principios: **OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR**. Ahora, reflexionemos más sobre lo que hemos hecho hoy y veamos si tenemos alguna pregunta final que abordar".*

8. Pida a los participantes que permanezcan en el círculo, pero que se pongan de pie.

RESUMEN Y EVALUACIÓN DEL DÍA 2

20 min



OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Reunir al grupo nuevamente y terminar el día con sentimientos positivos.
- Identificar aprendizajes clave y responder preguntas.
- Evaluar el día/reunir los comentarios de los participantes.

MATERIALES

- Pelota



Nota para los facilitadores:

Al final de este manual, el Anexo O presenta dos opciones para los cuestionarios posteriores a la formación. Uno se centra en evaluar las sesiones y el otro en evaluar los aprendizajes adquiridos a partir de la formación. Se recomienda que utilice uno de estos cuestionarios para la formación. Elija el que sea más adecuado a su contexto y necesidades, en consulta con su supervisor y el especialista técnico de su organización.

Cuando se implementa ***Yo apoyo a mis amigos***, resulta valioso extender esta sesión para incluir un Grupo de Discusión con los participantes, para conversar sobre sus comentarios e ideas. Para obtener más información sobre las preguntas que pueden utilizarse, consulte la Sección 7 de la *Guía teórica y práctica*.



Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se paren formando un círculo. Explique que ha llegado al final de la formación de hoy y juntos resumirán brevemente lo que han aprendido hasta ahora.

2. Pídale a un participante que se ofrezca como voluntario y pásele la pelota. Luego pídale que mencione brevemente una actividad o un aprendizaje del día que merezca ser destacado. Luego, pídale al participante que le pase la pelota a un nuevo voluntario y continúe hasta que todos hayan tenido la oportunidad de hablar.

3. Si falta algo al final, como facilitador puede agregar una palabra clave o frase, para asegurarse de que se hayan mencionado todas las actividades y los aprendizajes clave.

4. Revise “El Estacionamiento” y responda cualquier pregunta o comentario que encuentre allí.

5. Pregunte si alguien tiene otras preguntas o comentarios, incluidos los comentarios sobre la formación.

6. Ahora, invite a los participantes a sentarse en una posición cómoda. Inicialmente, deben sentarse en círculo, pero una vez que haya distribuido los formularios de evaluación, pueden separarse unos de otros para tener más privacidad.

7. Diga:

"Me gustaría escuchar su opinión sobre la formación. Esto nos guiará a todos los que trabajamos en este proceso para conocer si hay actividades que deben cambiarse o mejorarse para el próximo taller. Para evaluar la formación, usaremos caras felices".

8. Distribuya la Evaluación de la Formación (Anexo O de este manual) a los participantes. Muéstreles las diferentes caras felices en la parte superior de la hoja. Repase cada una de las expresiones de las caras felices y explique qué significa cada una de ellas. Asegúrese de que todos los participantes comprendan cómo interpretar las caras felices.

9. Guíe a los participantes para que se centren solo en la parte del cuestionario que aparece en color verde, ya que refleja las sesiones que realizaron hoy.

10. Si usa el Cuestionario A, pida a los participantes que se tomen unos minutos para pensar en cada una de las sesiones que tuvieron durante el día y que marquen la cara feliz que mejor represente cómo se sienten acerca de esa sesión.

Si usa el Cuestionario B, brinde apoyo a los participantes leyendo y explicando las preguntas, según sea necesario.



Nota para los facilitadores:

También se puede invitar a niños, niñas o adolescentes que tengan buenas habilidades de alfabetismo para que proporcionen comentarios más detallados y por escrito sobre las actividades.

11. Dígales a los participantes que NO deben escribir sus nombres en la evaluación de la formación. Esto ayudará a que sean sinceros en su evaluación.

12. Cuando los participantes hayan terminado, agradézcales sus comentarios y recopile las evaluaciones de la formación. Anime a los participantes a que sigan pensando en la formación del día y en todas las actividades que han realizado juntos. Además, pídales que piensen en cualquier pregunta que puedan tener, que se puedan discutir en la próxima sesión de formación.

13. Recuerde a los participantes la hora/día de la próxima sesión de formación.

14. Agradezca a los participantes y cierre la jornada de hoy.

BIENVENIDOS AL DÍA 3

30 min

ACTIVIDAD

- Bienvenidos de nuevo y recapitulación

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Dar la bienvenida a los participantes y recapitular las sesiones anteriores.
- Recordar a los participantes las reglas básicas.
- Presentar la siguiente parte de la formación.

MATERIALES

- No se requiere ningún material



Instrucciones:

1. Dé la bienvenida a los participantes a la formación y agradézcales su asistencia. Pídales que se sienten o se paren, formando un círculo.

2. Como facilitador, comience haciendo un breve resumen de las sesiones anteriores.

3. Ahora, revise “El Estacionamiento” para ver si hay algo pendiente por discutir.

4. Recuerde a los participantes las reglas básicas que acordaron en la Sesión 1.

5. Ahora explique que jugarán un juego para ayudarlos a recordar lo que hicieron la vez pasada. Explique el juego:

"Voy a llamar un número al azar; por ejemplo, tres, cuatro o cinco. Su tarea es formar rápidamente un grupo con ese número de participantes. Luego les haré una pregunta y su tarea es discutir esta pregunta en su grupo durante unos minutos. Cuando una persona está hablando, los demás en el grupo deben escuchar atentamente utilizando lo que se aprendió sobre la escucha activa en las sesiones anteriores."

"Si algunos participantes no logran encontrar un grupo porque los números no cuadran, deben formar su propio grupo y discutir la pregunta también. Si hay un solo participante sin grupo, debe unirse a uno de los otros grupos".



Nota para los facilitadores:

Trate de elegir números que acomoden a todos los participantes en la medida de lo posible. Por ejemplo, si el grupo tiene 18 participantes, puede elegir los números dos, tres o seis. Una forma alternativa de hacer la actividad, por ejemplo, si hay participantes con discapacidad física, es realizar la discusión en parejas o en grupos de tres.

6. Empiece el juego. Utilice las siguientes preguntas para orientar el juego:

- ¿Qué actividad les gustó más la vez pasada y por qué?
- Mencionen un ejemplo de algo que aprendieron la vez pasada.
- ¿Hubo algo que les resultó difícil la vez pasada?
- ¿Qué es lo que más recuerdan de la última vez?

7. Después de unos 10 minutos, pida a los participantes que vuelvan a formar un círculo. Reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo les pareció este ejercicio?
- ¿A los miembros del grupo les gustaron cosas similares o diferentes?
- ¿Hubo algo que dijo un compañero o compañera que les sorprendió?

8. Pregunte si alguien tiene preguntas y responda a ellas.

9. Presente brevemente el contenido de la sesión de formación de hoy.

SESIÓN 8

CONFIDENCIALIDAD



OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Reflexionar sobre el principio de la confidencialidad y cuándo se deben hacer excepciones.
- Promover el autocuidado y el bienestar de los compañeros de apoyo.

Actividades — Duración

8.1 Teléfono roto



Materiales:

- No se requiere ningún material

8.2 ¿Cuándo *debemos* CONECTAR a nuestros amigos y amigas con fuentes de apoyo adicional?



Materiales:

- Tarjetas con situaciones en las que no se puede prometer confidencialidad (Anexo K)

8.3 ¿Qué podemos decirle a nuestro amigo o amiga?



Materiales:

- Estudios de caso de confidencialidad (Anexo L)

Duración total — 80 min

Actividad

8.1 TELÉFONO ROTO

10 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Identificar lo que sucede cuando no escuchamos con atención.

MATERIALES

- No se requiere ningún material

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

Save the Children (2015), *The Youth Resilience Programme*

Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se paren en un círculo o en una fila. Explique que comenzará la sesión con un juego llamado "Teléfono roto".

2. Pídale a un voluntario que piense en una frase. Anime al participante a pensar en algo alentador y positivo, que hará felices a los demás participantes (y no ofenderá a nadie). Alternativamente, usted puede transmitirle la frase al primer participante en la fila.

3. Pídale al primer participante que susurre esta frase en voz baja a la persona a su derecha.

4. Esta persona, a su vez, susurra la frase a la persona de su derecha, y así sucesivamente. Debe continuar alrededor del círculo o en la fila hasta que el último participante reciba el mensaje. Cada persona solo debe susurrar lo que escuchó. No se permite pedir que se repita la frase.

5. Finalmente, cuando la frase haya llegado al último participante en el círculo o en la fila, pídale a este que la diga en voz alta.

6. Pídale al primer participante que le diga al grupo cuál fue la frase original. Suele ser muy diferente de la frase final.

7. Para fomentar la reflexión, haga las siguientes preguntas:

- ¿Cómo le pareció esta actividad?
- ¿Qué pasó cuando trataron de transmitir el mensaje?

8. Pregunte a los participantes si saben qué significa el término "confidencialidad". Solicite voluntarios que sepan la respuesta para explicar esto al grupo.

9. Amplíe lo que han dicho los participantes y explique el significado de la confidencialidad: *"La confidencialidad significa respetar la privacidad de otras personas. Por ejemplo, acordamos que los asuntos personales que otro participante pueda compartir en esta formación deben ser respetados y deben quedar entre los que estamos aquí presentes. El juego que acabamos de jugar ilustra muy bien lo que puede suceder si no respetamos la confidencialidad y le contamos la historia de alguien a otra persona, quien la transmite a otra persona y así sucesivamente. Al final, lo que se transmite puede ser muy diferente de la situación real*".

10. Explique que, en circunstancias excepcionales, se debe romper el principio de la confidencialidad: *"Existen excepciones importantes a la confidencialidad y en esos casos debemos hablar con otra persona para proteger a nuestro amigo o amiga. Hablaremos de este tipo de situaciones en esta sesión, y veremos qué podemos decir y hacer como compañeros de apoyo".*

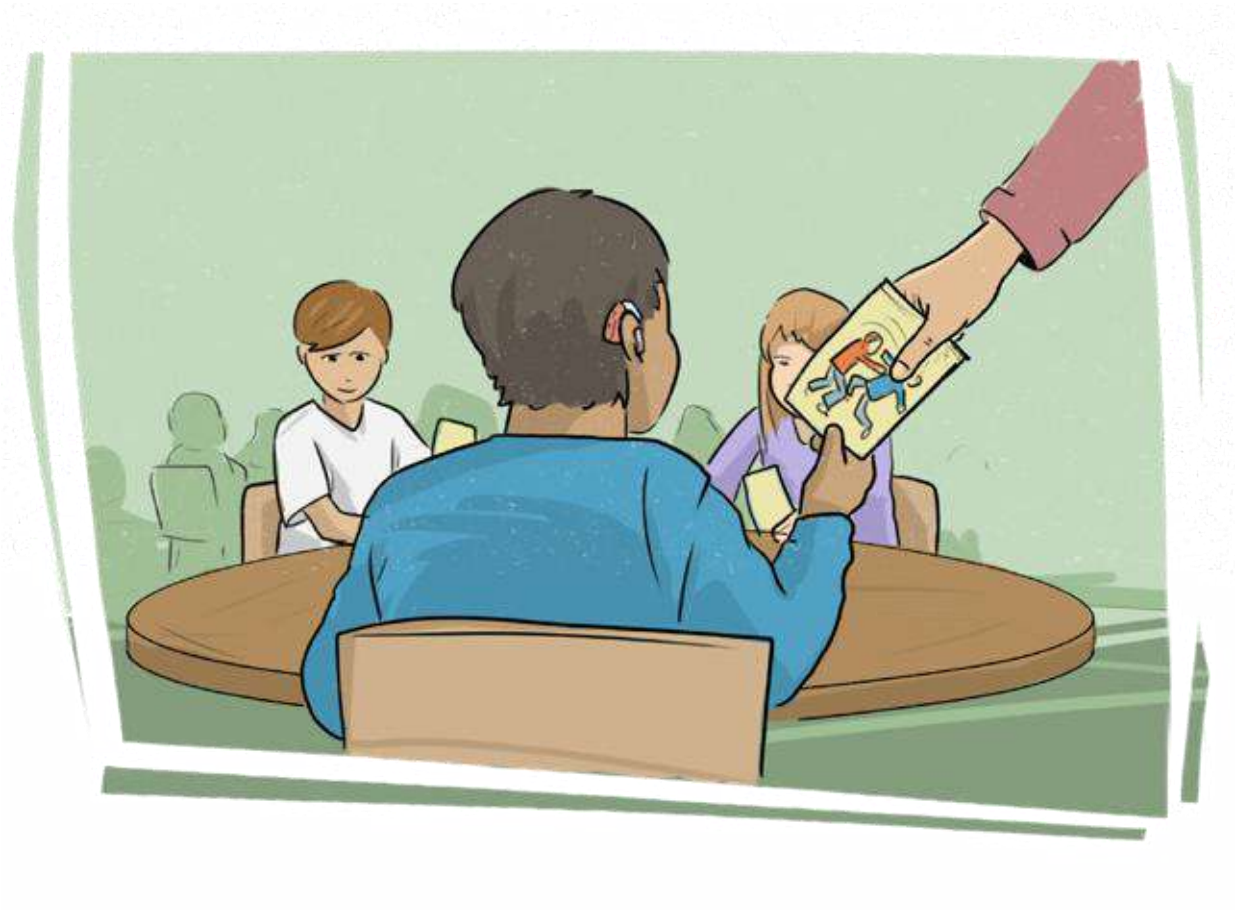
11. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

12. Agradezca a los participantes por su participación. Pídales que se sienten en círculo y luego continúen con la siguiente actividad.

Actividad

8.2 ¿CUÁNDO DEBEMOS CONECTAR A NUESTROS AMIGOS Y AMIGAS A FUENTES DE APOYO ADICIONAL?

40 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Conocer situaciones en las que no se puede prometer confidencialidad y se debe buscar más apoyo.

MATERIALES

- Tarjetas con situaciones en las que no se puede prometer confidencialidad (Anexo K)

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos



Nota para los facilitadores: *(sobre la preparación)*

Esta actividad incluye tarjetas con ejemplos de situaciones en las que no se puede prometer confidencialidad. Revise las tarjetas antes de comenzar la formación para asegurarse de que sean apropiadas para el contexto.



Instrucciones:

1. Invite a los participantes a sentarse en círculo.

2. Explique las excepciones al principio de confidencialidad:

"Cuando un amigo o amiga confía en ustedes, no deben revelar sus problemas personales a otras personas ni hablar de ellos a sus espaldas. Sin embargo, puede haber situaciones en las que el amigo o amiga no quiere que ustedes hablen con nadie más, pero lo que les ha dicho es tan serio, que ustedes se preocupan por él/ ella o por alguien cercano. En estas situaciones, puede ser necesario romper la confidencialidad y buscar el apoyo de el (los) Punto(s) Focal(es) u otro adulto de confianza. Lidiar con una situación así no es fácil y por consiguiente, aprenderemos más sobre qué se puede decir y hacer en ese caso".

3. Analice la importancia de aclarar las expectativas sobre lo que se puede mantener en secreto:

"En las etapas tempranas de la conversación, deben explicarle al amigo o amiga que mantendrán la confidencialidad a menos que exista el riesgo de que ellos u otras personas sean lastimadas. Es muy importante que ustedes sean claros con su amigo o amiga desde el principio, porque esto le ayudará a decidir qué decir y qué hacer".

4. Explique la importancia de sostener un diálogo con un compañero o compañera que ha revelado una experiencia difícil:

"Si su amigo les pide que guarden un secreto, siempre deben explicarle que no pueden prometer hacerlo, ya que los problemas pueden ser demasiado grandes para que ustedes dos los resuelvan solos. En caso de que necesiten romper la confidencialidad, es importante que le cuenten eso al amigo o amiga y le expliquen las razones por las cuales tomaron esa decisión".

"Recuerden que probablemente sea muy difícil para su amigo o amiga contarle su situación. Agradézcanle por compartir eso y díganle que comprenden que esta no es una situación fácil para él o ella. Al mismo tiempo, es bueno que lo hayan compartido porque significa que pueden intentar conseguir ayuda juntos. El hecho de que se lo hayan dicho también es una señal de que confían en ustedes como amigos/compañeros de apoyo".

5. Discuta qué puede hacer el compañero de apoyo si necesita apoyo adicional:

"Una opción podría ser que vayan juntos y hablen con el (los) Punto(s) Focal(es) u otro adulto en quien confíen. Si esto no es posible, debe discutir con su amigo o amiga qué información puede compartir. Si su amigo o amiga no quiere ir, pueden intentar decidir juntos con quién hablar y qué deben decir. Será importante escuchar sobre cualquier preocupación potencial que pueda tener su amigo o amiga y tratar de manejar la situación lo mejor posible".

"Si no están seguros qué hacer como compañeros de apoyo, deben consultar con el (los) Punto(s) Focal(es) lo antes posible. Pueden hacer esto sin revelar quién es el amigo o amiga. El (los) Punto(s) Focal(es) podrán asesorarlos acerca de si se deberá conectar al amigo o amiga a fuentes de apoyo adicional".

6. Discuta el posible escenario en el que el amigo o amiga elige no decir nada:

"Si ustedes le dicen a un amigo o amiga que no pueden guardar ciertos secretos y luego ese amigo o amiga decide no decirles lo que le molesta, está bien. Ustedes pueden decirle que es su elección y que respetarán su decisión. Díganle que seguirán siendo su amigo y que esperan que puedan compartir con alguien lo que les está sucediendo, cuando se sientan preparados para hacerlo".

7. Explique la diferencia entre romper la confidencialidad con el propósito de buscar apoyo y el chisme:

"No es lo mismo buscar el apoyo de el (los) Punto(s) Focal(es) que contar chismes. Nunca deben hablar de los problemas de un amigo o amiga con otros niños, niñas o adolescentes. Ser un compañero de apoyo de confianza significa nunca hablar de los compañeros a sus espaldas. Sin embargo, sí significa que debe informar a un adulto responsable cuando se necesite más ayuda".

8. Explique la diferencia entre confidencialidad y secretos:

"La confidencialidad tampoco es lo mismo que guardar todo tipo de secretos. Por ejemplo, una persona que está lastimando a un niño, niña o adolescente podría decir que eso debe mantenerse en secreto. Si el niño, niña o adolescente decide pedir ayuda a una persona de confianza, esto no está violando la confidencialidad de la persona que lo está perjudicando. Si el niño, niña o adolescente le está diciendo a alguno de ustedes, como compañeros de apoyo, que lo están lastimando, es necesario que ustedes rompan la confidencialidad para ayudar a mantener a su amigo o amiga a salvo".

9. Divida a los participantes en grupos de tres e introduzca el siguiente paso de la actividad:

"Ahora continuaremos aprendiendo sobre situaciones que pueden requerir romper la confidencialidad e involucrar a adultos. Para ayudar con esto, usaremos tarjetas con diferentes ejemplos de situaciones. En sus grupos, tómese 10 minutos para identificar estas situaciones, utilizando las tarjetas como guía. También pueden pensar en otras situaciones. Luego discutiremos las situaciones juntos".

10. Distribuya un juego de tarjetas a cada grupo, Los grupos pueden alejarse un poco de los demás para tener más espacio y privacidad.

11. Después de 10 minutos, pida a los participantes que vuelvan a formar un círculo. Hable de cada una de las tarjetas con los participantes. Use la lista a continuación para guiarlos, mientras construye la conversación en torno a los propios ejemplos e ideas de los participantes, en la medida de lo posible:

- **Violencia:** Esto incluye todos los tipos de violencia: física, sexual, emocional, negligencia, explotación.
- **Formas de tocar indebidas:** Cuando se tocan partes íntimas del cuerpo, o se toca a una persona de una manera que la hace sentir incómoda.
- **Acoso:** Discuta cómo el acoso puede ser tanto físico como emocional. También puede tener lugar en línea (es decir, en las redes sociales).
- **Pensamientos de suicidio y/o autolesión.**
- **Expresar el deseo de lastimar a otros:** Esto puede ser en persona o en línea.
- **Incapacidad de desenvolverse en su vida diaria debido a las dificultades que enfrenta:** Por ejemplo, la persona ha dejado de salir de la casa, se aísla, se aleja de sus amigos y familiares, ha dejado de asistir a la escuela o ha comenzado a consumir drogas.

12. Pregunte a los participantes si han identificado otros ejemplos de situaciones en las que no sea posible respetar la confidencialidad. Como facilitador, use un lenguaje afirmativo cuando sea apropiado; por ejemplo, "Sí, ese es un buen ejemplo de cuándo no pueden prometerle a su amigo que se pueden quedar callados". Además, asegúrense de corregir con suavidad a los participantes si presentan escenarios en los que parece que se podría mantener la confidencialidad.

13. Recuerde a los participantes:

"Recuerden que su papel como compañeros de apoyo es escuchar, mostrar empatía y conectar con fuentes de apoyo adicional en caso necesario. No están obligados a tener una solución para el problema que enfrenta su amigo o amiga, ni a tratar de encontrar una solución ustedes mismos".

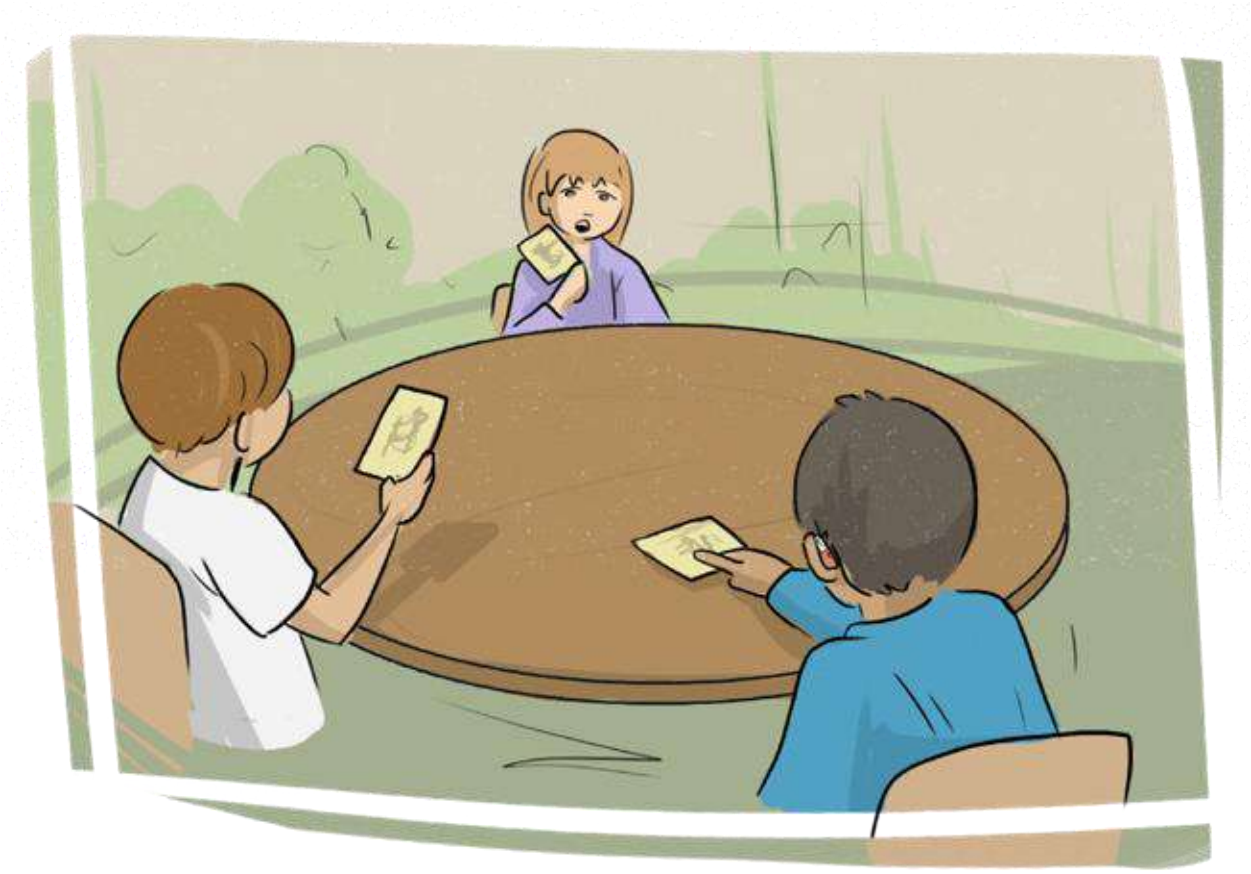
14. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas.

15. Agradezca a los participantes por su participación. Explique que tomará un descanso de 20 minutos y luego volverán al círculo para aprender más sobre lo que se le puede decir a un amigo o amiga en situaciones en las que no se puede prometer confidencialidad.

Actividad

8.3 ¿QUÉ PODEMOS DECIRLE A NUESTRO AMIGO O AMIGA?

30 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Saber qué podemos decirle a un amigo o amiga sobre la confidencialidad.

MATERIALES

- Estudios de caso de confidencialidad (Anexo L)

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos



Nota para los facilitadores: *(sobre la preparación)*

Esta actividad implica revisar y discutir algunos ejemplos de situaciones en las que está en juego el principio de confidencialidad. El Anexo L de este manual ofrece algunos ejemplos prediseñados. Revíselos detenidamente antes de la sesión y adáptelos al contexto, según sea necesario.



Instrucciones:

1. Dé la bienvenida a los participantes y pídales que formen un círculo. Explique que seguirán aprendiendo sobre lo que podemos decirle a un amigo o amiga acerca de la confidencialidad.

2. Recapitule la importancia de tener un diálogo honesto con el compañero o compañera desde el principio:

> *"Como se mencionó antes de la pausa, es importante que desde el principio nuestro amigo o amiga sepa que mantendremos la confidencialidad a menos que exista un riesgo de que se lastimen ellos mismos o a otros".*

3. Explique la siguiente parte de la actividad:

> *"Puede haber situaciones en las que necesitemos explicarle a nuestro amigo o amiga que no podemos mantener en secreto lo que nos ha dicho. Ahora exploraremos qué podemos decirles a nuestros amigos o amigas en tal situación".*

4. Pida a los participantes que se vuelvan a formar en grupos de tres y piensen en lo que pueden decir si escuchan algo que implique la necesidad de involucrar a un adulto. Por ejemplo:

- *Gracias por compartir esto conmigo. Entiendo que no es fácil, pero es importante que obtengas ayuda para resolver esta situación.*
- *Siento que esto es demasiado para afrontarlo solos. Es importante que hayas compartido esto, pero no puedo mantenerlo en secreto. Necesitamos la ayuda de un adulto.*
- *¿Puedes pensar en alguien con quien te sientas cómodo hablando? Si no es así, conozco un Punto Focal con el que podemos hablar. Podemos ir juntos si quieres.*
- *Me estás contando que alguien en tu hogar te está lastimando. Parece que no es seguro para ti estar allí ahora. Tenemos que ir y hablar con un adulto de confianza de inmediato.*

5. Explique que verán dos ejemplos de cómo se manejó la confidencialidad. Como facilitador, lea los ejemplos prediseñados que se encuentran en el Anexo L de este manual. Lea un ejemplo y discútalo con los participantes antes de pasar al siguiente. Utilice las siguientes preguntas como guía:

- *¿Qué opinan de esta forma de explicar y manejar la confidencialidad con un amigo o amiga?*
- *¿Es esto algo que pueden utilizar en sus vidas diarias como compañeros de apoyo? Si no es así, ¿qué modificarían?*

6. Aclare cualquier pregunta y asegúrese de que los participantes se sientan cómodos antes de pasar a la siguiente actividad.

7. Agradezca a los participantes por su arduo trabajo y participación activa.

8. Explique en la próxima sesión, después del receso, aprenderán más acerca de cómo el compañero de apoyo puede cuidar de sí mismo. Pida a los participantes que se sienten en círculo cuando regresen.

Durante un evento piloto de formación de Japón, un niño de 13 años preguntó al grupo:

"¿Qué debo hacer si mi mejor amigo o amiga me pide que guarde su secreto, pero creo que debería decírselo a alguien?"

El facilitador no hizo ningún comentario. Más bien, le preguntó al grupo.

Algunos niños respondieron:

“Si el amigo es muy buen amigo tuyo, no te odiará si cuentas su secreto. Él/ella lo entenderá".

El participante respondió:

“Le diré a mi amigo o amiga que no puedo guardar este secreto, así que se lo diré a [alguien en quien confiamos].”

SESIÓN 9

EL AUTOCUIDADO Y LOS LÍMITES PERSONALES

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Promover la seguridad emocional y el bienestar de los compañeros de apoyo.

Actividad — Duración

9.1 El autocuidado y los límites personales

45 min

Materiales:

- Rotafolio/pizarra
- Marcador/tiza
- Rotafolio: estrategias generales de afrontamiento (*consulte el paso 7 a continuación para obtener más detalles*)
- Material escrito #2: Estrategias de autocuidado para los compañeros de apoyo

Duración total — 45 min

Actividad

9.1 EL AUTOCUIDADO Y LOS LÍMITES PERSONALES

45 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Identificar lo que sucede cuando no escuchamos con atención.

MATERIALES

- No se requiere ningún material

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

Save the Children (2015), *The Youth Resilience Programme*.



Nota para los facilitadores: *(sobre la preparación)*

Antes de comenzar la actividad, prepare el rotafolio escribiendo en él algunas estrategias generales de afrontamiento: *consulte el Paso 10 a continuación para obtener más detalles*.

Esta sesión puede ampliarse para abarcar cómo funciona el estrés; cuáles pueden ser las consecuencias del estrés sobre los aspectos físicos, emocionales y sociales de nuestras vidas; y más información sobre las estrategias de afrontamiento. Esto es valioso para los niños, niñas y adolescentes, ya que les ayuda a relacionar situaciones estresantes con el impacto que pueden tener en sus cuerpos, mentes, comportamientos y relaciones con los demás. Además, un mayor conocimiento del impacto del estrés puede alentar a los niños, niñas y adolescentes a desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables y ayudarlos a comprender el verdadero valor del autocuidado.



Instrucciones:

1. Pida a los participantes que se sienten en círculo. Presente la actividad:

"Como mencionamos al comienzo de esta formación, ayudar a otra persona que enfrenta problemas a veces puede hacerlos sentir incómodos, o puede traerles recuerdos tristes o sentimientos difíciles. Esto es normal porque demuestra que realmente escucharon a su amigo o amiga e intentaron comprender su situación. En esta sesión, nos centraremos en el bienestar de los compañeros de apoyo y en lo que puede hacer en esos momentos en los que puede sentirse triste o tener emociones fuertes".

2. Pida a los participantes que hagan una lluvia de ideas, en plenaria, sobre la siguiente pregunta:

"¿Cuáles creen que serían algunos ejemplos de situaciones que pueden ser estresantes o que pueden hacer que un compañero de apoyo se sienta triste, preocupado o de alguna otra manera afligido?"

3. Escriba las situaciones en el rotafolio, si lo considera apropiado para el grupo. Algunos ejemplos pueden ser:

- *Escuchar una historia sobre una situación difícil, por ejemplo acerca de un amigo que ha sido herido.*
- *Ver que alguien que nos importa está afligido, por ejemplo está llorando o con pánico.*
- *No saber qué hacer como compañeros de apoyo.*
- *Sentirse solos en sus roles de compañeros de apoyo.*
- *Sentirse presionados a tener la solución al problema que afecta al amigo o amiga.*
- *Sentir temor de que la situación del amigo o amiga empeore.*

4. Continúe explicando que ahora trabajará en grupo.

5. Divida a los participantes en grupos de cinco. Asigne a cada grupo una de las situaciones que se identificaron. Los grupos pueden alejarse un poco unos de otros para tener más espacio y privacidad para trabajar.

6. Pida a los grupos que discutan las diversas formas en que los compañeros de apoyo podrían reaccionar ante las situaciones. ¿Qué podrían hacer? ¿Cómo se sentirían? Permita 10 minutos para esta discusión.

7. A continuación, pida a los grupos que preparen un breve juego de roles que muestre una o más formas en que un compañero de apoyo puede afrontar positivamente el estrés y cuidar su propio bienestar físico y mental. Permita 10 minutos para que se preparen.



Nota para los facilitadores:

Los juegos de roles pueden desencadenar recuerdos sobre las propias experiencias personales de los participantes, lo que puede conducir a fuertes reacciones emocionales. Los facilitadores deben ser observadores y estar preparados para brindar apoyo para enfrentar esa situación de una manera reconfortante y alentadora. Si un participante reacciona con mucha fuerza, dele un tiempo fuera de la sesión y sugiérale que hable con uno de los co-facilitadores sobre lo que está sintiendo. Además, recuerde a los participantes que algunas personas se sienten más cómodas haciendo juegos de roles que otras. Es importante que sean comprensivos entre ellos y que cada participante del grupo se sienta cómodo con su papel.

8. Invite a todos los participantes a sentarse en semicírculo, para que puedan ver los juegos de roles de los demás.

9. Después de cada juego de roles, discuta las diferentes estrategias de autocuidado que se presentaron y cualquier forma alternativa de afrontar el estrés en esas situaciones particulares. También discuta cuáles podrían ser las consecuencias si el compañero de apoyo no pide apoyo cuando lo necesita.

10. Saque el rotafolio con el título "Estrategias generales de afrontamiento", que ha preparado antes del taller.

Estrategias generales de afrontamiento que protegen su salud física y mental:

- Conocer y mantener los límites personales
- Pensar positivamente
- Intentar divertirse todos los días
- Incorporar el aprendizaje, la diversión y el cariño a la vida
- Reconocer los límites personales
- Mantenerse activo(a)
- Aprender a relajarse
- Dormir bien
- Comer lo más saludable posible
- Estar listo(a) para pedir ayuda
- Pasar tiempo con amigos y familiares.
- Evitar estrategias de afrontamiento negativas

11. Ahora, pida a los participantes que intercambien ideas sobre los detalles de cada estrategia. Por ejemplo, ¿Qué puede hacer una persona para recordar su sentido del humor y permitirse reír?

12. Anime a los grupos a reflexionar sobre las diferentes formas de afrontar el estrés, como se demuestra en sus juegos de roles. Escríbalos bajo el título correspondiente.

13. Como facilitador, también puede sugerir algunos de los ejemplos que aparecen en la siguiente tabla, si los participantes aún no han considerado estas formas de lidiar con el estrés.

14. Dedique más tiempo a discutir cómo se pueden mantener los límites personales del compañero de apoyo:

"Al escuchar activamente a un compañero angustiado y mostrarle empatía, es probable que ese compañero desarrolle confianza en ustedes. Es posible que la persona prefiera hablar con ustedes en lugar de con cualquier otra persona. Es posible que les pida su número de teléfono, que se reúna a menudo con ustedes para hablar o que intente comunicarse frecuentemente a través de Internet. Esto puede resultar abrumador, especialmente si la situación por la que está pasando el compañero o compañera es muy difícil o está muy angustiado. ¿Cuáles podrían ser algunas formas de asegurar sus propios límites personales y su bienestar en tal situación? Piense en las cosas que pueden hacer o decir desde el principio, así como en una situación en la que su amigo podría empezar a confiar cada vez más en ustedes, haciéndolos sentir abrumados".



Es importante tener en cuenta la seguridad en línea.
Si bien se valoran las interacciones amables y de apoyo, el contacto hiriente, discriminatorio o inapropiado nunca es aceptable. Si un niño, niña o adolescente experimenta esto, debe hablar con un adulto de confianza de inmediato. Ver, por ejemplo: www.unicef.org/coronavirus/keep-your-child-safe-online-at-home-covid-19

15. Anime a los participantes a buscar apoyo mutuo:

"Me gustaría animarlos a buscar apoyo mutuo, como compañeros de apoyo. Pueden desempeñar un papel muy importante, recordándose mutuamente cómo cuidar su bienestar u ofreciéndose apoyo, escuchándose unos a otros".

16. Oriente a los participantes al Material de trabajo 2: Estrategias de autocuidado para los compañeros de apoyo, que está en el Cuaderno de trabajo del participante. Este es un resumen útil para llevar a casa.

17. Agradezca a los participantes por sus contribuciones activas. Pregunte si tiene alguna pregunta y respóndala.

18. Explique que después de la pausa, le gustaría que los participantes regresaran a sentarse en un círculo.

19. Termine la actividad recordando a los participantes que nunca deben sentirse mal por sentirse abrumados por las dificultades de otra persona o por pedir apoyo. Esto es una señal de que es una persona cariñosa y estas son reacciones normales.

SESIÓN 10

PRACTICANDO LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA - LOS JUEGOS DE ROLES

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Sentirse seguro al apoyar a un compañero o compañera mediante el uso de los principios de OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR

Actividad — Duración

10.1 Practicando PAP – los juegos de roles

75 min

Materiales:

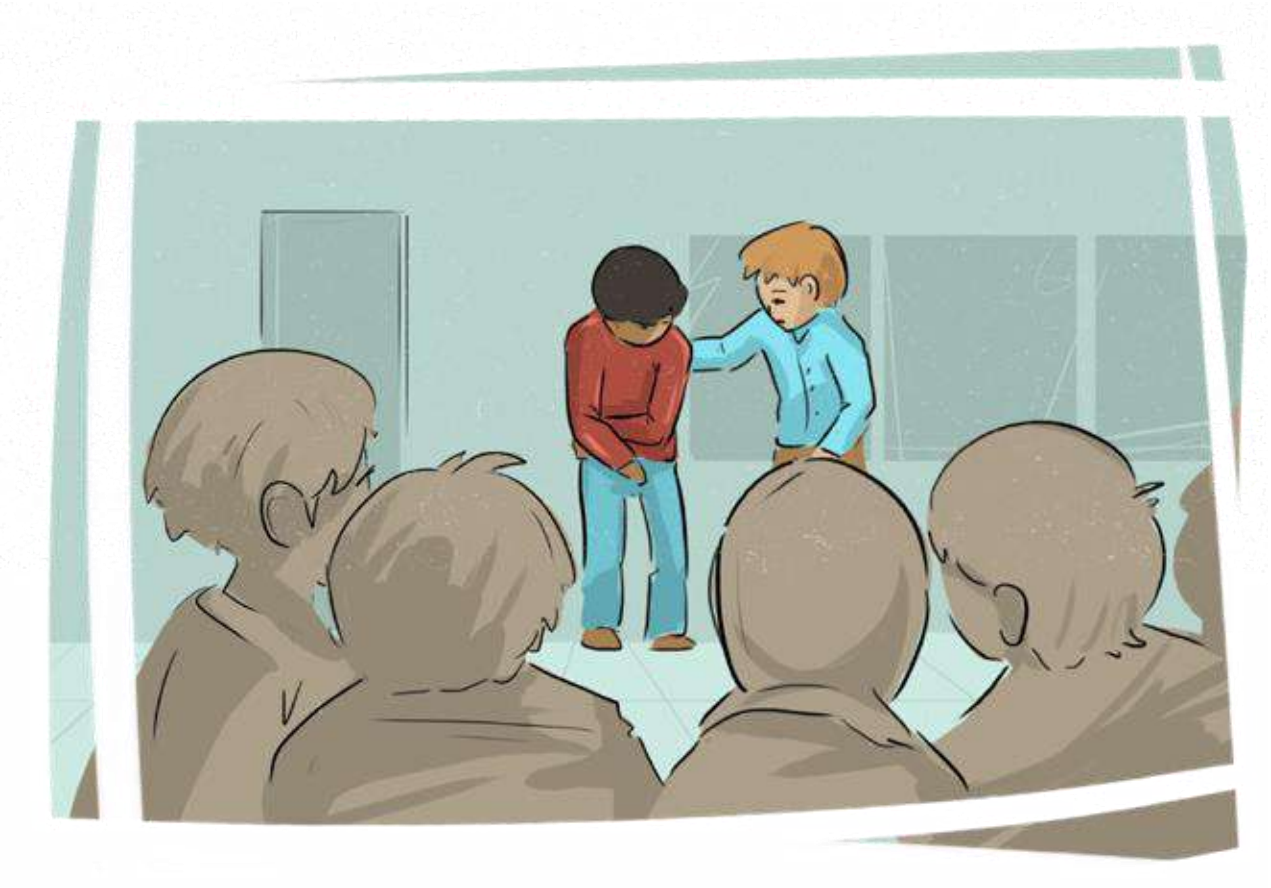
- Material escrito #3: ¿Qué es el apoyo de pares? *(ver Anexo M)*
- Escenarios para juegos de roles *(ver Anexo N)*
- Un espacio para que los participantes trabajen en grupos en la preparación de juegos de roles

Duración total — 75 min

Actividad

10.1 PRACTICANDO LA PRIMERA AYUDA PSICOLÓGICA- LOS JUEGOS DE ROLES

75 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Practicar cómo suministrar PAP a un compañero o compañera angustiado(a).
- Consolidar los aprendizajes de la formación.

MATERIALES

- Material escrito #3: ¿Qué es el apoyo de pares? (Anexo M)
- Escenarios para los juegos de roles (Anexo N)
- Espacio para que los participantes trabajen en grupos en la preparación de los juegos de roles

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos



Nota para los facilitadores: *(sobre la preparación)*

Se sugiere que en esta actividad se utilice una guía prediseñada para los juegos de roles, a fin de garantizar que los aspectos relevantes e importantes del apoyo de pares se muestren con precisión. El uso de una guía prediseñada también es una forma de garantizar la seguridad del grupo, como en el caso de que a los participantes les resulte difícil ilustrar un evento estresante, o en caso de que un juego de roles se vuelva demasiado gráfico o intenso. El uso de la guía prediseñada significa que los facilitadores estarán mejor preparados para lo que pueden esperar, lo que significa que en consecuencia, también están mejor preparados para apoyar a los participantes. *Consulte el Anexo N de este manual para conocer los escenarios del juego de roles y adáptelos a su contexto según sea necesario.*

Los juegos de roles pueden desencadenar recuerdos sobre las propias experiencias personales de los participantes, lo que puede conducir a fuertes reacciones emocionales. Los facilitadores deben ser observadores y estar preparados para brindar apoyo para enfrentar esa situación de una manera reconfortante y alentadora. Si un participante reacciona con mucha fuerza, permítale estar un tiempo fuera de la sesión y sugiérale que hable con uno de los co-facilitadores sobre lo que está sintiendo.

> *"Creo que es muy importante prestar apoyo cercano a los niños y niñas porque los juegos de roles requieren que los niños improvisen. Sin embargo, a algunos niños les puede resultar difícil improvisar y creo que debemos apoyarlos".*
>
> Facilitador de una formación piloto en Japón.



Instrucciones:

1. Invite a los participantes a sentarse en círculo.

2. Dígales que casi han completado su formación como compañeros de apoyo. Lo único que les queda es que practiquen sus habilidades.

3. Pida a los participantes que destaquen brevemente las acciones clave de los tres principios de PAP: **OBSERVAR, ESCUCHAR** Y **CONECTAR**. Anímelos a usar el lenguaje corporal apropiado para cada principio y describa las cosas importantes que se deben considerar para cada principio. Asegúrese de mencionar los siguientes puntos:

- Primero, asegúrense de que ustedes mismos están seguros y a salvo.
- No sientan que deben tener todas las soluciones.
- Escuchen activamente a su amigo o amiga.
- Pidan a el (los) Punto(s) Focal(es) o a un adulto de confianza que les brinden apoyo para conectar o derivar a la persona que están ayudando, o en caso de que ustedes se sientan agobiados.
- Rompan la regla de confidencialidad de una manera segura y respetuosa si la situación es urgente o si su amigo o amiga está pasando por algo muy difícil o que implica riesgos.

4. Dígales a los participantes que miren el Material escrito #3: ¿Qué es el apoyo de pares? en el *Cuaderno de trabajo del participante* (Anexo M). Repase los puntos en ambas columnas: "El apoyo entre compañeros es ..." y "El apoyo entre los compañeros no es ...".

5. Divida a los participantes en grupos de cinco. Explique la siguiente parte de la actividad:

"Hemos llegado al punto de la formación en el que reuniremos todo lo que hemos aprendido. Daré ejemplos de escenarios que ilustran dónde se puede utilizar el apoyo de pares con base en los principios de PAP. Cada grupo recibirá un escenario diferente. Su tarea es utilizar el escenario como una guía para desarrollar un juego de roles que ilustre lo siguiente:

- *Un compañero está angustiado, ¿cómo practicarían **OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR** en una situación dada? Esto incluye todo lo que se acaba de discutir, desde identificar a un compañero o compañera, garantizar su propia seguridad, escuchar activamente y conectar.*
- *Si es relevante para el contexto, se debe explicar al compañero que la regla de confidencialidad no se puede mantener.*
- *Si es relevante para el contexto, se debe hacer un proceso para conectar con lo(s) Punto(s) Focal(es) o con otras fuentes de apoyo.*
- *Un ejemplo de cómo se mantienen el bienestar y los límites personales de los compañeros de apoyo.*

6. Escriba las palabras clave del punto anterior en un rotafolio, si es apropiado para el grupo. De lo contrario, es posible que deba recordarles los diferentes puntos mientras camina por el salón y ofrece apoyo.

7. Continúe explicando la actividad paso a paso:

"Cada grupo tendrá unos 15 minutos para preparar el juego de roles. Todos los participantes del grupo deben contribuir, pero también debemos recordar que algunos participantes pueden sentirse más cómodos haciendo juegos de roles que otros. Es importante que cada participante del grupo se sienta cómodo con su papel. Cada juego de roles no debe durar más de cinco minutos. Es importante que el juego de roles sea realista".

"Después de cada juego de roles, habrá un momento de reflexión, donde los actores tendrán la oportunidad de hablar primero, antes de invitar al público a hacer comentarios y/o dar sugerencias sobre otras formas en las que los niños, niñas y adolescentes podrían haber sido apoyados. La atención se centrará en el contenido y la retroalimentación debe ser positiva y constructiva. A nadie se le permitirá juzgar las habilidades individuales de actuación ".

8. Además, mencione a los participantes:

"Los juegos de roles a veces pueden desencadenar emociones, ya sea entre los actores o entre el público. Incluso los actores profesionales experimentan esto. Podría ser porque el juego de roles les recuerda algo que ellos o un amigo han experimentado en el pasado. Tener una reacción al recordar cosas difíciles es normal. Nosotros los facilitadores estamos aquí para apoyarlos, al igual que los miembros del grupo. Si alguno de ustedes necesita tomarse un breve descanso o quiere apoyo, debe informar a [nombre del co-facilitador]."

9. Distribuya un escenario a cada grupo (ver Anexo N) y pida a los grupos que se alejen un poco unos de otros, para tener más espacio y privacidad para prepararse.

10. Apoye a los grupos durante la preparación e implementación de los juegos de roles, según sea necesario. Si los grupos tienen habilidades de alfabetismo bajas o nulas, distribúyanse como facilitadores entre los grupos para ayudar a explicar el escenario.

11. Reúna a los participantes en un semicírculo para ver los juegos de roles de los demás.

12. Después de cada juego de roles, asegúrese de que los participantes reciban un aplauso. Al pasar a la fase de reflexión después de cada juego de roles, utilice lo siguiente como guía:

A los actores:

- *¿Cómo se sintieron en este juego de roles?*
- *¿Hay algo con lo que estén particularmente satisfechos?*
- *¿Hay algo que no haya salido según lo planeado?*

A la audiencia:

- *¿Cómo se sintieron al ver este juego de roles?*
- *¿De qué forma ayudó este juego de roles a ilustrar los principios de* ***OBSERVAR, ESCUCHAR*** *Y* ***CONECTAR****?*
- *¿Cómo se ocupó el compañero de apoyo de su propio bienestar?*
- *¿En particular, hubo algunas partes de las que aprendieron más?*
- *¿Les sorprendió alguna parte?*
- *¿Podría haber otras formas de ofrecer apoyo, además de lo que observaron en este juego de roles?*



Nota para los facilitadores:

Anime a los participantes a que se ofrezcan retroalimentación positiva y constructiva entre ellos. Guíelos para que se centren en el contenido y en cómo se ilustraron los principios/acciones de PAP, evitando comentar el desempeño de un participante individual. En caso necesario, replantee de forma positiva lo que los participantes están diciendo. Como facilitador, también brinde retroalimentación a los participantes.

13. Cuando se hayan realizado todos los juegos de roles, felicite a los participantes por sus contribuciones.

14. Pida a los participantes que se sienten en una posición cómoda. Explique que va a ayudar a los participantes a salir de los juegos de roles haciendo un breve ejercicio de respiración.

15. Facilite el ejercicio:

- *Siéntense cómodamente en su silla o en el suelo y permanezcan en silencio.*
- *Cierren los ojos. Si no se sienten cómodos cerrándolos, pueden mantenerlos abiertos y mirar hacia abajo, enfocándose un poco en la parte delantera de sus pies.*
- *Sientan como sus cuerpos se apoyan firmemente en las sillas y sus manos tocan sus rodillas. Sientan sus rodillas, noten que son redondas y cálidas.*
- *Pongan sus manos sobre el estómago, respiren profundamente y sientan cómo su vientre se hincha como un globo.*
- *Exhalen lentamente.*
- *Respiren profundamente una vez más. Vuelvan a sentir cómo el vientre se hincha.*
- *Repitan un par de veces más si es necesario.*
- *Abran los ojos cuando se sientan listos.*

16. Agradezca al grupo por su participación.

17. Pregunte a los participantes si tienen preguntas y respóndalas. Luego, concluya la sesión diciendo:

*"Gracias por su arduo trabajo en esta sesión. Realmente lo han hecho muy bien al mostrar los diferentes principios de **OBSERVAR, ESCUCHAR** Y **CONECTAR**, y cada uno de sus diferentes elementos. Recuerden que los juegos de roles consisten en actuar y fingir ser otra persona. Si desempeñar un papel los ha afectado y los hace sentir tristes, vengan a hablar con nosotros los facilitadores después de la formación, si es necesario".*

18. Explique que ha llegado a la última sesión de la formación. Pida a los participantes que se pongan de pie y permanezcan en el círculo.

SESIÓN 11

RESUMEN Y EVALUACIÓN DEL DÍA 3

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

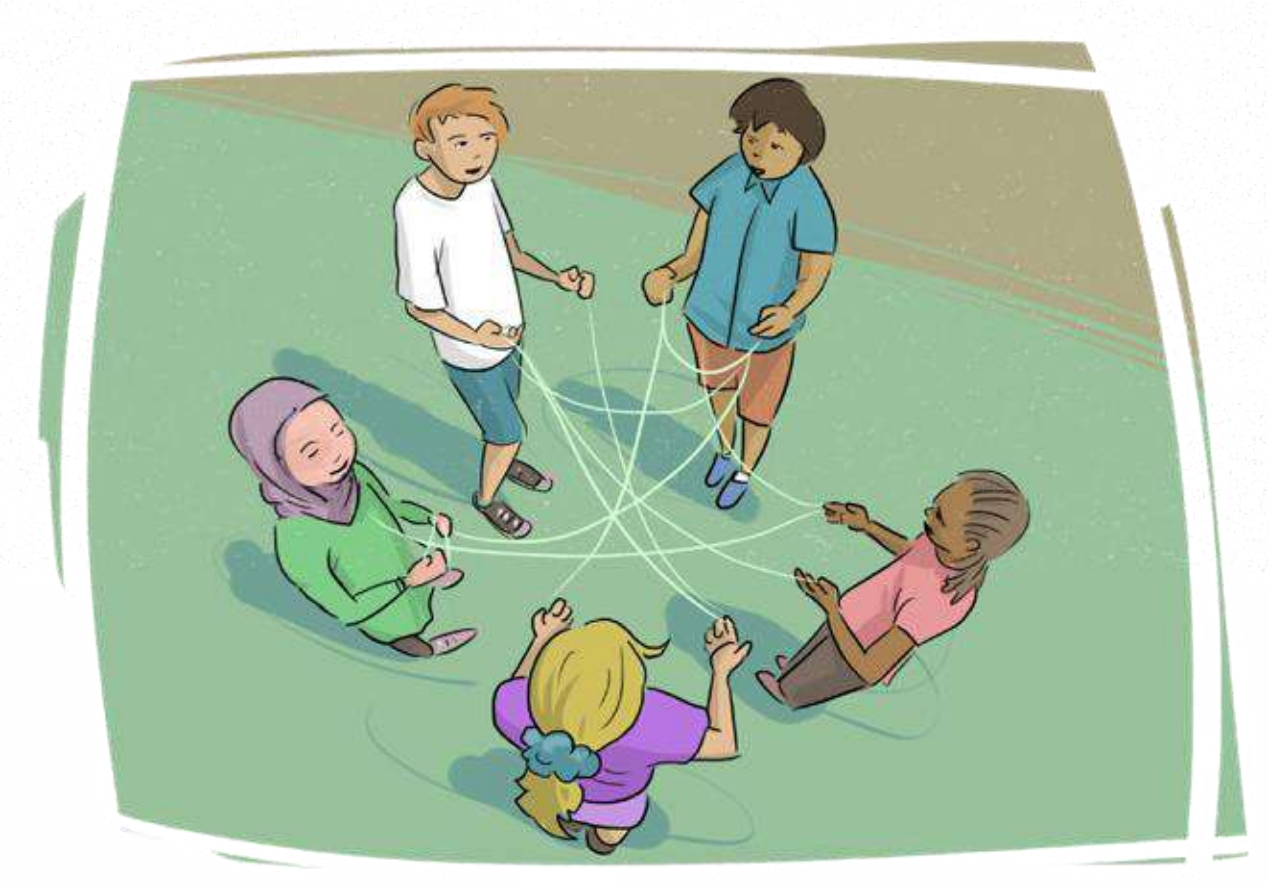
- Reflexionar sobre los aprendizajes clave de la formación y el papel de los compañeros de apoyo.
- Evaluar la formación y proporcionar retroalimentación sobre los enfoques utilizados.
- Sentirse cómodos para cerrar la formación.

Actividades	Duración
11.1 La telaraña *Materiales:* • Bola de lana/hilo	20 min
11.2 Evaluación de la formación *Materiales:* • Evaluación de la formación (Anexo O)	10 min
11.3 Distribución de certificados *Materiales:* • Certificados de finalización de cada participante (consulte el anexo P para obtener una plantilla)	15 min
Duración total	**45 min**

Actividad

11.1 LA TELARAÑA

20 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Reflexionar sobre los aprendizajes de la formación.
- Prepararse para el final de la formación.

MATERIALES

- Bola de lana/hilo

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos

Instrucciones:

1. Pida a los participantes que formen un círculo mientras que permanecen de pie.

2. Dígales a los participantes que han llegado a las últimas sesiones de esta formación y que usted está orgulloso de lo que el grupo ha logrado. Ahora participarán en una actividad para comenzar a concluir la formación y retomar lo que ha aprendido.

3. Entregue a uno de los participantes la bola de hilo. Explique que hará una pregunta relacionada con ***Yo apoyo a mis amigos.*** La persona con la bola de hilo será la primera en responder la pregunta antes de pasarla a otro participante en el círculo (sin soltar el final de la cuerda). Ahora es el turno de esta persona de responder la pregunta antes de pasar la pelota a la siguiente persona, y así sucesivamente.

4. Es importante que cada persona que tome la bola de hilo sujete firmemente su pedazo, sin soltarlo.

5. Cuando la bola de hilo llegue al tercer o cuarto participante, el facilitador le hará una nueva pregunta, antes de volver a pasar la bola a un nuevo participante.

6. Explique que uno de los facilitadores tomará nota de las respuestas para recordar todo. Las notas no incluirán detalles sobre quién dijo qué, ni los nombres de los participantes.

7. Inicie el juego. Después de cada cinco participantes, recuerde hacer una nueva pregunta. Utilice los siguientes ejemplos de preguntas:

- *¿Qué han aprendido sobre el primer principio de PAP (**OBSERVAR**)? (Haga preguntas adicionales según sea necesario para explorar diferentes acciones de este principio)*
- *¿Qué ha aprendido sobre el segundo principio de PAP (**ESCUCHAR**)? (Haga preguntas adicionales según sea necesario, por ejemplo, ¿Cómo se establece el contacto inicial? ¿Cuáles podrían ser algunas preguntas adecuadas para hacer? ¿Qué debe hacer para mostrarle a su amigo o amiga que está escuchando activamente?)*
- *¿Qué ha aprendido sobre el tercer principio de PAP (**CONECTAR**)?*
- *¿Qué ha aprendido acerca de los puntos focales?*
- *¿Qué ha aprendido sobre la confidencialidad? (Haga preguntas adicionales según sea necesario, por ejemplo, ¿Cuál podría ser una situación en la que no se puede prometer confidencialidad? ¿Qué pueden decir o hacer en ese caso?)*
- *¿Cuál puede ser una estrategia para asegurar su propio bienestar como compañero de apoyo?*
- *¿Ha cambiado de opinión sobre algo como resultado de esta formación?*



Nota para los facilitadores:

Uno de los facilitadores debe permanecer fuera del juego para tomar nota de las respuestas de los participantes. Debe hacerlo discretamente, a fin de no molestarlos o inmiscuirse en el proceso. Si bien se pueden recopilar datos desagregados, el facilitador debe respetar la privacidad de cada participante y no escribir quién dijo qué.

8. Cuando cada participante haya tenido la bola de hilo y haya respondido una pregunta, anime al grupo a reflexionar sobre lo que le ha sucedido al hilo. ¿Cómo se ve? ¿Cómo refleja lo que ha aprendido sobre cómo ayudar a un amigo en angustiado?

9. Dé tiempo para algunas sugerencias y luego haga su propia observación, si no se ha mencionado ya:

"El hilo parece una telaraña. Todos hemos jugado un papel en la creación de esta telaraña única, y si una persona estuviera ausente, se vería diferente. Esta telaraña es fuerte y flexible, pero también puede cambiar;" por ejemplo, si una persona abandona el grupo, la red es un símbolo de cómo estamos todos conectados y cómo debemos trabajar juntos para apoyarnos mutuamente: tanto los que están angustiados como nosotros mismos, los compañeros de apoyo".

10. Termine el juego pidiéndole a la última persona que recibió el hilo que se lo devuelva a la persona de quien lo obtuvo. Esta persona hace lo mismo hasta que el hilo regrese a la persona que comenzó, y el hilo vuelva a tomar su forma original de bola. Esto promueve un sentido de respeto y responsabilidad en el grupo.

11. Pida a los participantes que se sienten en círculo para que pueda explicar la siguiente actividad.

Opción adicional: Hacer nuestras propias tarjetas de identificación

En algunos contextos, puede ser relevante y empoderador hacer tarjetas de identificación para los compañeros de apoyo. En otros contextos, puede causar demasiada atención no deseada y ejercer presión sobre el niño, niña o adolescente. Incluya esta actividad únicamente si la considera segura en su contexto. Distribuya plantillas para las tarjetas de identificación y pida a los participantes que dibujen un autorretrato en el espacio para la imagen, si así lo desean (también pueden optar por dejar el espacio en blanco). Si tienen acceso al equipo necesario, pueden plastificar las tarjetas de identificación. Incluyan el nombre y los datos de contacto de diferentes fuentes de ayuda, incluidas las fuentes informales, en el reverso de la tarjeta.

Actividad

11.2 EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN

10 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Evaluar la formación y recopilar la retroalimentación de los participantes.

MATERIALES

- Evaluación de la formación (Anexo O)

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos

Nota para los facilitadores:

Al final de este manual, el Anexo O presenta dos opciones para los cuestionarios posteriores a la formación. Uno se centra en evaluar las sesiones y el otro en evaluar los aprendizajes adquiridos a partir de la formación. Se recomienda que utilice uno de estos cuestionarios para la formación. Elija el que sea más adecuado a su contexto y necesidades, en consulta con su supervisor y el especialista técnico de su organización.

*Cuando se implementa **Yo apoyo a mis amigos**, resulta valioso extender esta sesión para incluir un Grupo de discusión con los participantes, para conversar sobre sus comentarios e ideas. Para obtener más información sobre las preguntas que pueden utilizarse, consulte la Sección 7 de la **Guía teórica y práctica**.*

Instrucciones:

1. Invite a los participantes a sentarse en una posición cómoda. Inicialmente, deben sentarse en círculo, pero una vez que haya distribuido las hojas de evaluación, pueden alejarse unos de otros para tener más privacidad.

2. Explique al grupo:

"Hemos llegado al final de la formación. Por favor den un aplauso para ustedes y sus compañeros. Realmente disfruté trabajar con ustedes para aprender a brindar ayuda y apoyo a otros jóvenes que está angustiados y que han tenido experiencias difíciles. Gracias por su arduo trabajo y participación".

"Me gustaría escuchar su opinión sobre la formación. Esto nos guiará a todos los que trabajamos en este proceso para conocer si hay actividades que deben cambiarse o mejorarse para el próximo taller. Para evaluar la formación, usaremos caras felices".

3. Distribuya la Evaluación de la formación (Anexo O de este manual) a los participantes. Muéstreles las diferentes caras felices en la parte superior de la hoja y recuérdeles el significado de cada una de las expresiones de las caras felices. Asegúrese de que todos los participantes comprendan cómo interpretar las caras felices.

4. Guíe a los participantes para que se centren únicamente en la parte del cuestionario que aparece en color rosado, ya que refleja las sesiones que se realizaron hoy.

5. Si usa el Cuestionario A, pida a los participantes que se tomen unos minutos para pensar en cada una de las sesiones que han tenido lugar durante la formación de hoy y que marquen la cara feliz que mejor represente cómo se sienten acerca de esa sesión. Si usa el Cuestionario B, brinde apoyo a los participantes leyendo y explicando las preguntas, según sea necesario.



Nota para los facilitadores:

También se puede invitar a niños, niñas o adolescentes que tengan buenas habilidades de alfabetismo para que proporcionen comentarios más detallados y por escrito sobre las actividades.

6. Dígales a los participantes que NO deben escribir sus nombres en la evaluación de la formación. Esto ayudará a que sean sinceros en su evaluación.

7. Cuando los participantes hayan terminado, agradézcales sus comentarios y recopile las evaluaciones de la formación.

8. Pida a los participantes que formen un círculo y pasen a la actividad final.

Actividad

11.3 DISTRIBUCIÓN DE CERTIFICADOS

10 min



OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Distribuir certificados de forma divertida

MATERIALES

- Certificados de finalización para cada participante *(ver modelo en el Anexo P)*

FUENTE DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue diseñada para este kit de recursos

Nota para los facilitadores: *(sobre la preparación)*

Prepare los certificados de finalización, asegurando que cada participante reciba uno con su nombre. Se puede encontrar una plantilla de certificado en el Anexo P.

Instrucciones:

1. Invite a los participantes a pararse en un círculo.

2. Distribuya un certificado a cada participante, volteado hacia abajo, para que no puedan ver a quién pertenece.

3. Explique que hará una actividad en la que cada persona dirá el nombre de la persona a la que pertenece el certificado que tienen en sus manos y posteriormente se lo entregará.

Nota para los facilitadores:

Si los participantes no tienen habilidades de alfabetismo, puede modificar esta actividad. Por ejemplo, un facilitador puede susurrarle a cada participante a quién pertenece el certificado que tiene en su poder, o los facilitadores pueden decir en voz alta los nombres.

4. Pídale a un participante voluntario que comience diciendo en voz alta el nombre que está escrito en el certificado. Una vez que le entrega el certificado a esta persona, es el turno de esta persona de decir en voz alta el nombre escrito en el certificado que le fue entregado inicialmente.

5. Continúe hasta que se hayan distribuido todos los certificados.

6. Agradezca a todos los participantes pidiéndoles que den un aplauso. También pueden cantar una canción juntos.

7. Finalice la formación.

ANEXOS



- Una pelota pequeña y suave para que los participantes pasen entre ellos de forma segura.
- Soporte o pizarra para rotafolios.
- Papel de rotafolio.
- Notas autoadhesivas (notas '*Post-it'*).
- Marcadores para usar en rotafolios o tiza para la pizarra.
- Bolígrafos y lápices (tanto para dibujar como para escribir).
- Perforadora.
- Papel A4
- Bola de lana o hilo
- Mesa o espacio en el suelo para hacer un dibujo grupal grande
- Pegamento o cinta adhesiva para pegar los rotafolios
- Cinta o masilla adhesiva reutilizable para exhibir los rotafolios en las paredes
- Cronómetro para llevar el tiempo
- Blocs de notas para que los facilitadores anoten los aprendizajes, los comentarios y las ideas
- Caja de cartón o similar, para recopilar comentarios de los participantes

Documentos que se deben imprimir:

- Tarjeta con imagen de niños y niñas angustiados para la sesión 5.1*(ver Anexo G, Manual de formación)*
- Evaluación de la formación: una por participante *(ver Anexo O, Manual de formación)*
- Certificados de finalización: uno por participante *(ver Anexo P, Manual de formación)*
- Copias del Cuaderno de trabajo del participante (uno por participante)

Documentos que se deben revisar:

- Escenarios para la tarjeta con niños y niñas angustiados para la sesión 5.1 *(ver Anexo G, Manual de formación)*
- Tiras de papel con instrucciones e ilustraciones sobre los roles para la Sesión 6.2 *(ver Anexo H, Manual de formación)*
- Tarjetas con situaciones en las que no se puede prometer confidencialidad para la Sesión 8.2 *(ver Anexo K, Manual de formación)*
- Estudios de caso de confidencialidad para la Sesión 8.3 *(ver Anexo L, Manual de formación)*
- Escenarios para juegos de roles para la sesión 10.1 *(ver Anexo N, Manual de formación)*

Rotafolios u otros materiales a preparar:

- Si es necesario, un mapa prefabricado de la comunidad. *(consulte la Sección 2, Manual de formación)*
- Estrategias generales de afrontamiento *(ver Sesión 9)*

Información:

- Sobre los participantes
- Sobre los servicios de apoyo en la comunidad y a dónde se pueden derivar a los niños, niñas y adolescentes que requieren apoyo adicional.

Opcional:

- Otros materiales de dibujo o manualidades para enfoques más creativos: por ejemplo, arcilla, cartón, papel de colores, materiales de arte/manualidades, palos, hilo, pegamento.
- Materiales para que los participantes elaboren una tarjeta de identificación de ***Yo apoyo a mis amigos***: bolígrafos de colores, cartulinas, tijeras, laminadora y hojas para laminar.

Hay muchas cosas que se deben tener en cuenta como parte de la preparación para ***Yo apoyo a mis amigos***. Antes de cualquier formación en ***Yo apoyo a mis amigos***, todos los que participan organizando la formación deben considerar posibles preocupaciones éticas, legales y de protección infantil. A continuación se presenta una lista de verificación para asegurarse de que no ha olvidado nada. Un miembro del personal dedicado, como el director del proyecto, en colaboración con especialistas técnicos (según la estructura de la organización) debe estar a cargo de confirmar que estas consideraciones se han abordado de forma adecuada.	Referencia a la *Guía teórica y práctica* (GTP) o el *Manual de formación* (MF)	
Salvaguarda de la niñez, programación segura y protección infantil		
Revise la Sección 4 de la *Guía teórica y práctica* cuidadosamente y considere la información en relación con su contexto. Revise la tabla en la Sección 4.3 y considere cuidadosamente los riesgos y las estrategias de mitigación.	4.1 - 4.3 GTP	
Evalúe y adapte los contenidos y modalidades operativas de ***Yo apoyo a mis amigos*** con sensibilidad a la edad, género y discapacidad. Además, evalúe y adapte los materiales para que sean sensibles a la cultura y las prácticas religiosas. También se han considerado aspectos como el estatus legal, el estatus de desplazamiento y otras dimensiones potenciales del conflicto.	3.1–3.6 GTP	
Elabore un mapa de las estructuras, redes y servicios comunitarios adaptados a la niñez y la adolescencia.	6.4 GTP	
Establezca vías de derivación y desarrolle protocolos sobre cómo manejar los problemas de protección infantil de alto riesgo. Informe a los facilitadores y Punto(s) Focal(es) sobre estos.	6.4 GTP	
Asegúrese de que exista un mecanismo de salvaguarda que sea adaptado a los niños, niñas y adolescentes y que estos últimos puedan utilizar para informar de forma confidencial cualquier problema de seguridad relacionado con ***Yo apoyo a mis amigos***.	4.1 GTP	
Sensibilidad a la edad, género, discapacidad y otros aspectos		
Desarrolle criterios de elegibilidad, movilice y seleccione participantes de manera inclusiva y no discriminatoria.	3.4-3.6, 5.3 GTP	
Identifique y aborde las barreras ambientales, institucionales, sociales o de actitud que pueden impedir que los niños, niñas y adolescentes participen en la formación.	3.4-3.6, 5.3 GTP	
Divida a los participantes en grupos apropiados según la edad.	3.1-3.3, 5.3 GTP	
Decida si las niñas y los niños deben participar en la formación juntos o por separado.	3.4-3.6, 5.3 GTP	
Asegúrese de que haya un equilibrio de género adecuado entre los facilitadores y los Punto(s) Focal(es).	5.4, 6.1 GTP	

Colabore con expertos, como organizaciones de personas con discapacidad, organizaciones de padres, madres y cuidadores de niños, niñas y adolescentes con discapacidad y colabore con estos últimos para adaptar la formación a participantes con discapacidad.	3.6, 4.6 GTP	
Participantes		
Organice la formación para que no haya más de 20 participantes por grupo.	5.3 GTP	
Asegúrese de que los facilitadores y los Punto(s) Focal(es) estén familiarizados con los participantes que serán capacitados (situación/ experiencias, necesidades, alfabetismo, si han asistido a capacitaciones en apoyo de pares, etc.).	6.4 GTP	
Reúna los grupos para que los participantes tengan algo en común, como pertenecer a la misma comunidad, escuela o club infantil.	5.3 GTP	
Evalúe el idioma de los participantes y asegúrese de que los materiales estén traducidos. Los facilitadores deben ser seleccionados de acuerdo con el idioma correspondiente y en caso necesario, se debe contar con intérpretes.	6.1, 6.2 GTP	
Implemente una sesión de orientación en ***Yo apoyo a mis amigos*** para niños, niñas y adolescentes y obtenga su asentimiento informado.	5.2 GTP	
Recopile aportes de niños, niñas y adolescentes sobre las modalidades operativas de la formación (tiempo, duración, ubicación, etc.).	5.2, 7.1 GTP	
Padres, madres y tutores legales o habituales		
Implemente una sesión de orientación en ***Yo apoyo a mis amigos*** para los padres, madres y tutores legales o habituales y obtenga su consentimiento informado.	5.2 GTP	
Busque la opinión de los padres, madres y tutores legales o habituales sobre las modalidades operativas de la formación (tiempo, duración, ubicación, etc.).	5.2, 7.1 GTP	
Organice otras formas de mantener el interés y la participación de los padres, madres, cuidadores y tutores legales y habituales en ***Yo apoyo a mis amigos*** (por ejemplo, seguimiento posterior a la formación, programa para padres y madres o formación en PAP).	5.2, 7.1 GTP	
Facilitadores y Punto(s) Focal(es)		
Identifique facilitadores y Punto(s) Focal(es) de acuerdo con criterios claros (habilidades, competencias, equilibrio de género apropiado, etc.) que coincida con las necesidades de los participantes.	5.4 GTP	
Identifique el (los) Punto (s) Focal (es) en consulta con los niños, niñas y adolescentes antes de la primera reunión de orientación (el Punto Focal preferiblemente debe estar presente en esta reunión).	5.2, 5.4 GTP	
Asegúrese de que todos los facilitadores y Punto(s) Focal(es) sean investigados, reciban formación en la salvaguarda de la niñez y firmen los protocolos correspondientes.	4.3, 5.4, 6.1-6.4, GTP	

Asegúrese de que los facilitadores y los puntos focales hayan asistido a la formación en ***Yo apoyo a mis amigos***, así como otras capacitaciones fundamentales según sea necesario.	6.1-6.3 GTP	
Asegúrese de que el (los) Punto(s) Focal(es) puedan unirse a la reunión de orientación con niños, niñas y adolescentes y tutores legales o habituales.	5.2 GTP	
Asegúrese de que el (los) Punto(s) Focal(es) puedan unirse a la formación con los niños, niñas y adolescentes como co-facilitadores.	5.4, 6.1 GTP	
Si se van a utilizar intérpretes, inclúyalos en la preparación de la formación.	6.2 GTP	
Defina con qué frecuencia, dónde y de qué forma los puntos focales se reunirán con los compañeros de apoyo.	5.4 GTP	
Acuerde una estructura para la sesión de retroalimentación entre los facilitadores y los Puntos Focales después de la formación.	5.4, 6.3, 6.4, GTP	
Determine la estructura y frecuencia de apoyo y supervisión a los facilitadores y Puntos Focales.	5.4 GTP	
Lugar, materiales, preparación		
Revise la lista de materiales y asegúrese de que todo esté en su lugar.	Anexo A, MF	
Identifique un lugar seguro y accesible que ofrezca un espacio adecuado para el trabajo en grupo y también permita privacidad, si un participante necesita algo de tiempo a solas.		
Organice el almuerzo y los refrigerios para los participantes (tenga en cuenta las alergias).		
Revise todos los casos de estudio y escenarios y asegúrese de que sean apropiados a su contexto.	Anexo G, H, K, L, N MF	
Revise y acuerde qué formulario de evaluación utilizar.	Anexo O MF	
Prepare e imprima certificados de finalización para cada participante.	Anexo P MF	
Programación integrada		
Integre ***Yo apoyo Mis amigos*** en una programación más amplia (por ejemplo, protección infantil, SMAPS, educación o salud), y deje que su trabajo sea guiado por el modelo socio-ecológico.	2.1 GTP	
Seguimiento, evaluación, aprendizaje y rendición de cuentas (MEAL)		
Desarrolle un plan MEAL para la implementación de ***Yo apoyo a mis amigos***.	7.1-7.4 GTP	
Desarrolle/adapte materiales de difusión de información sobre ***Yo apoyo a mis amigos*** (incluso versiones amigables para niños, niñas y adolescentes) y canales de difusión que sean apropiados para el público y el contexto.	5.2 GTP	
Planifique reuniones de lecciones aprendidas y comparta sus experiencias con la comunidad global (*mhpss.secretariat@unicef.org*).	7.4 GTP	

DÍA 1

Sesión	Título	Duración	Tiempo	Material a distribuir
1	**Introducción, consolidación del equipo y confianza** *1.1 Juego: Pasa la pelota* *1.2 Lo que tenemos en común* *1.3 Por qué estamos aquí y asentimiento informado* *1.4 Las reglas de juego* *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** *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** *3.1 Reacciones normales a las situaciones difíciles.* *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** *3.3 Más acerca de las reacciones y emociones*	25 min	13.45-14.10	
4	**Diferentes formas de apoyo** 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**		

[20] Esta herramienta corresponde al Materia Escrito #1 en el Manual del participante

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** *5.3 Introducción a los tres principios de PAP* *5.4 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 o amiga: ESCUCHAR** *6.1 El principio de ESCUCHAR: Contacto inicial* *6.2 Juego: ¿Qué ocurrió?*	50 min	10:30–11:20	Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP
	Pausa breve	10 min	11:20–11:30	
6	**Cómo apoyar a mi amigo o amiga: ESCUCHAR** *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 o amiga: ESCUCHAR** *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** *7.4 El principio de CONECTAR* *7.5 El papel de los puntos focales* 7.6 *Otros adultos de confianza en mi red*	55 min	13:45–14:40	Hoja de trabajo 1: Los principios de PAP Hoja de trabajo 3: Detalles de mi punto focal Hoja de trabajo 4: Mi flor de poyo
	Resumen del día 2	**20 min**	**14:40–15:00**	
	Duración Total	**6 horas**		

DÍA 3				
Sesión	**Título**	**Duración**	**Tiempo**	**Material a distribuir**
	Bienvenidos de nuevo y recapitulación	**30 min**	**09:00–09:30**	
8	**Confidencialidad** *8.1 Juego: Teléfono roto* *8.2 ¿Cuándo no podemos prometer confidencialidad?*	50 min	09:30–10:20	
	Pausa	20 min	10:20–10:40	
8	*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 de 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**		

ESTIMADO PADRE, MADRE O CUIDADOR(A):

Su hijo(a) ha sido invitado(a) a participar en una capacitación llamada ***Yo apoyo a mis amigos***. Esta formación busca ayudar a su hijo(a) a saber qué decir y hacer cuando un amigo o amiga se enfrenta a una situación difícil, y cuándo pedir el apoyo de un adulto.

Nos gustaría invitarlos a usted y a su hijo(a) a una **reunión informativa sobre la formación**. En esta reunión, tendrá la oportunidad de hacer cualquier pregunta que usted o su hijo(a) puedan tener. Al final de la reunión, nos gustaría pedirle su consentimiento para permitir que su hijo(a) participe en la formación.

Detalles sobre la reunión de orientación:

- **Cuándo** *(día y hora)*:
- **Dónde:**

Al revés de esta carta puede encontrar información adicional sobre la capacitación ***Yo apoyo a mis amigos***

Esperamos que pueda asistir.

Un cordial saludo,

Nombre

Cargo

Organización

BREVE INFORMACIÓN SOBRE LA FORMACIÓN EN *YO APOYO A MIS AMIGOS*

Los niños, niñas y adolescentes juegan un papel muy importante apoyándose mutuamente en momentos de dificultad. Son naturalmente intuitivos acerca de los desafíos de los demás y se preocupan por apoyarse mutuamente. Los niños, niñas y adolescentes suelen ser los primeros en saber si un amigo o amiga no se siente bien, incluso antes que nosotros, los adultos. No siempre es fácil saber qué hacer cuando ayudamos a otra persona. Los niños, niñas y adolescentes pueden asumir fácilmente una responsabilidad mayor a la que les conviene en estas situaciones. Como adultos, por lo tanto, tenemos la responsabilidad de guiarlos y apoyarlos.

Yo apoyo a mis amigos se basa en tres principios simples: **OBSERVAR, ESCUCHAR** Y **CONECTAR**. Al participar en la formación, los participantes aprenden a:

- Identificar si un amigo o amiga no se siente bien, ya sea mental o físicamente.
- Ofrecer apoyo y ayudar a su amigo o amiga a sentirse mejor.
- Ayudar a su amigo o amiga a conectarse con personas adultas que les suministrarán apoyo adicional.

Los participantes también aprenderán sobre formas de cuidarse a sí mismos.

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR EN LA FORMACIÓN?

La formación es para todos los niños, niñas y adolescentes entre los 9 y 17 años. Su hijo o hija ha sido invitado porque *[explique cómo se ha seleccionado al niño o niña, por ejemplo, porque asiste a una determinada escuela o centro comunitario]*.

¿CUÁNTO DURA LA FORMACIÓN?

La formación tendrá una duración de tres días, de 09:00 a.m. a 15:00 p.m. *[adaptar según corresponda]*.

¿CUESTA ALGO?

La participación en *Yo apoyo a mis amigos* es completamente gratis y totalmente voluntaria.

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO DEL PADRE, MADRE, TUTOR LEGAL O HABITUAL PARA LA PARTICIPACIÓN DE SU HIJO O HIJA EN *YO APOYO A MIS AMIGOS*

Marque con una X para confirmar las siguientes afirmaciones	
Confirmo que tengo la responsabilidad legal o habitual sobre el niño(a).	
Confirmo que he recibido información sobre la formación en la que va a participar mi hijo(a).	
He tenido la oportunidad de considerar la información, hacer preguntas y me han respondido satisfactoriamente.	
Entiendo que la participación de mi hijo(a) es voluntaria.	
Entiendo que se recopilarán notas y datos relevantes durante la capacitación y se utilizarán para evaluar la capacitación. Los datos recopilados serán anónimos.	
Estoy de acuerdo con la participación de mi hijo(a) en la capacitación.	

Nombre del niño o niña:

_____

Nombre del padre, madre, tutor legal o habitual:

_____

Firma del padre, madre, tutor legal o habitual:

_____

Número de teléfono en caso de emergencia:

_____

Fecha: _____

QUERIDO PARTICIPANTE,

Has sido invitado(a) a participar en ***Yo apoyo a mis amigos*** - una formación para aprender más sobre cómo podemos identificar cuando otros niños, niñas y adolescentes se sienten tristes o afligidos, y qué podemos hacer para ayudar como amigos.

Para ayudarnos a preparar la formación, sería útil conocerte con un poco de anticipación. Si estás de acuerdo, completa el cuestionario y envíalo antes de la fecha de inicio de la formación. Puedes proporcionar más información por detrás de esta hoja si es necesario.

¿Cómo te llamas? _____

¿Cuántos años tienes? _____

¿Cómo te identificas? ☐ Niña ☐ Niño ☐ Sin respuesta

¿Dónde vives? (nombre de la comunidad, pueblo, ciudad, etc.) _____

¿Vas a la escuela? ☐ No ☐ Sí *¿dónde?* _____

¿Asistes a algún club infantil/juvenil, centro comunitario, actividad o similar?

☐ No ☐ Sí *En caso afirmativo, describe a dónde asistes y/o en qué actividades participas.*

_____

En una escala del 1 al 5, ¿qué tan seguro te sientes haciendo estas actividades:*(5 = muy seguro, 1 = nada seguro)*

Leyendo_____Escribiendo _____

¿Tienes alguna necesidad o requisito especial (de tipo nutricional, físico, médico u otro) que debamos conocer para poder apoyar tu participación? *En caso afirmativo, explica:*

_____

Por favor cuéntanos por qué te gustaría asistir a ***Yo apoyo a mis amigos***?

_____

_____

ESCENARIO 1:

Imagina que estás en la escuela o en algún lugar de la comunidad. *[adaptarse al contexto]* y que ves a un niño o niña sentado(a) solo(a), luciendo afligido(a). Piensas que podría haber pasado algo.



ESCENARIO 2:

Imagina que estás caminando por la carretera hacia tu pueblo/ comunidad/vecindario [adaptarse al contexto]. De repente, ve que tres niños se acercan, luciendo afligidos. Piensas que podría haber pasado algo.



ESCENARIO 3:

Imagina que estás en un centro de evacuación; este es un lugar seguro para ir en caso de una emergencia. Por lo general, hay colchones para que las personas duerman y comida y bebida disponible. Imagina que hay muchos adultos y niños y niñas allí, algunos tratando de descansar, algunos jugando, otros luciendo afligidos.



RONDA 1	RONDA 2
Voluntario 1: Caminando despacio, cojeando y sosteniendo su brazo, como si tuviera una herida (necesidad básica).	Voluntario 1: Caminando despacio, cojeando y agarrándose la pierna, como si tuviera una herida (necesidad básica).
Voluntario 2: Demostrando que tienen mucha sed (necesidad básica).	Voluntario 2: Demostrando que tiene mucho calor (necesidad básica).
Voluntario 3: Sentado, temblando, como si tuviera mucho frío (necesidad básica, pero también podría ser una señal de angustia).	Voluntario 3: Sentado, temblando, como si tuviera mucho frío (necesidad básica, pero también podría ser una señal de angustia).
Voluntario 4: Fingir llorar sosteniendo sus manos delante de sus ojos (angustia).	Voluntario 4: Finge llorar, sosteniendo sus manos delante de sus ojos (angustia).
Voluntario 5: Sentado en el suelo con los brazos alrededor de las rodillas, luciendo asustado (angustia).	Voluntario 5: Sentado en el suelo cubriendo sus oídos, luciendo asustado (angustia).
Voluntario 6: Caminando por el salón, luciendo solitario y perdido (angustia).	Voluntario 6: Caminando por el salón, agitando sus brazos y luciendo afligido (angustia).
Los demás participantes serán neutrales y no mostrarán ninguna necesidad. Deben sentarse en grupos de 2 a 3 y fingir conversar entre ellos.	Los demás participantes serán neutrales y no mostrarán ninguna necesidad. Deben sentarse en grupos de 2 a 3 y fingir conversar entre ellos.
Explique al primer grupo que un facilitador se ubicará en un rincón y representará un incendio, agitando los brazos y haciendo un sonido de siseo.	Explique al segundo grupo que un facilitador se colocará en un rincón y desempeñará el papel de una persona enojada, haciendo algunos sonidos, pero principalmente agitando los brazos y luciendo enojado.

PRINCIPIO	COMPORTAMIENTO
OBSERVAR 	¿Cuáles son las diferentes acciones para este principio? 1. *Comprueben que ustedes mismos están a salvo.* 2. *Asegúrense de que los otros niños y niñas estén seguros y que se atiendan sus necesidades básicas.* 3. *Busquen niños, niñas y adolescentes que estén muy angustiados y parezcan muy tristes o afligidos*
ESCUCHAR 	Preguntas útiles para hacer, evitando presionar a la persona para que responda: • ¿Cómo estás? • ¿Cómo te sientes? • ¿Estás herido(a)? • ¿Dónde están tus padres o tutores u otros miembros de la familia? • ¿Donde vives? • ¿Necesitas ayuda? • ¿Qué puedo hacer para ayudarte?
CONECTAR 	¿Cuáles son algunas cosas importantes para recordar? 1. No se espera que ustedes tengan todas las soluciones. Deben pedir a los puntos focales que los ayuden a conectar al compañero(a) con el apoyo adicional que sea necesario. 2. Deben garantizar su propia seguridad primero. 3. Hagan preguntas con delicadeza y escuchen activamente para comprender qué necesita el compañero(a) y qué les gustaría que sucediera a continuación. 4. No deben presionar al amigo(a) para que responda. Está bien si no tienen ganas de hablar. 5. Si la situación es urgente o el (la) compañero(a) está en riesgo, deben explicarles que no pueden prometer mantener esto en secreto. Deben contactar a un adulto.

[21] Esta herramienta corresponde a la Hoja de Trabajo 1 en el *Cuaderno de trabajo del Participante*.

QUÉ HACER ✓	QUÉ NO HACER ✗
Prestar atención. Mirar a la otra persona y mantener el contacto visual *[si es apropiado]*.	Evitar mirar hacia otro lado, a otras personas, el reloj o el teléfono.
Darle tiempo a la otra persona para que hable. Quedarse callado y escuchar.	No interrumpir a la otra persona cuando hable.
Animar a la persona a hablar si así lo desea	No presionar a la otra persona para que hable.
Responder sin juzgar a lo que la persona dijo.	No actuar sorprendido o conmocionado a través de expresiones verbales o lenguaje corporal.
Usar lenguaje corporal para demostrar que se está escuchando (por ejemplo, asentir, sonreír un poco, otras expresiones faciales).	No sentarse de una manera que parezca desinteresada o cerrada para la otra persona (por ejemplo, con los brazos cruzados, volteado hacia un lado) y no se muestre inquieto ni haga movimientos que distraigan la atención.
Bloquear cualquier distracción, por ejemplo, encontrar un lugar tranquilo y guardar el teléfono móvil en un bolsillo.	No cambiar el tema ni girar la atención sobre si mismo.
Sentarse o pararse en una posición que ayude a que la otra persona esté relajada, por ejemplo, que esté ambos al mismo nivel. Ser consciente del espacio personal de la persona.	No sentarse ni pararse demasiado cerca del compañero(a). Adaptar su distancia física a lo que se sienta apropiado para el contexto/cultura.
Usar palabras como "mm", "ya veo", "OK" y "entiendo" para mostrarle a la persona que está escuchándola activamente.	Evitar decir "¿y luego que pasó?" o instar al compañero(a) a que se apresure de alguna otra manera. Hay que darle tiempo a la persona para contar su historia.
Repetir lo que la persona ha dicho con sus propias palabras para asegurarse de haberla entendido correctamente.	Evitar asumir que sabe lo que necesita la otra persona.
Aclarar si hay algo que no se entiende. Preguntar, por ejemplo, "No entendí completamente lo que dijiste acerca de xx, ¿podría explicarme eso de nuevo?"	Evitar adivinar o asumir que ha comprendido.

[22] Esta herramienta corresponde a la Hoja de Trabajo 2 en el *Cuaderno de trabajo del Participante*.

VIOLENCIA:

Esto incluye todos los tipos de violencia: física, sexual, emocional, negligencia, explotación.

FORMAS DE TOCAR INDEBIDAS:

Cuando se tocan partes íntimas del cuerpo, o se toca a una persona de una manera que la hace sentir incómoda.

ACOSO:

Discuta cómo se puede presentar el acoso tanto físico como emocional. También puede tener lugar en línea (es decir, en redes sociales).

PENSAMIENTOS DE SUICIDIO Y/O DAÑO PERSONAL.

HABER EXPRESADO QUERER LASTIMAR A OTROS:

Esto puede ser en persona o en línea.

INCAPACIDAD PARA FUNCIONAR EN LA VIDA DIARIA POR LAS DIFICULTADES QUE ENFRENTA:

Por ejemplo, la persona ha dejado de salir de su casa, se está aislando, se está alejando de sus amigos y familiares, ha dejado de asistir a la escuela o ha comenzado a consumir drogas.

UNA SITUACIÓN EN LA QUE NO FUE NECESARIO CONECTARSE CON OTRAS FUENTES DE APOYO Y SE MANTUVO LA CONFIDENCIALIDAD:

Amigo o amiga angustiado(a):	*¿Puedo hablar contigo un momento?*
Compañero de apoyo:	*Sí, por supuesto. ¿Qué ocurre?*
Amigo o amiga angustiado(a) *[empieza a llorar]*:	*Tuve una pelea con mi hermana esta mañana. Le dije algunas cosas realmente hirientes. Ella también me dijo algunas cosas hirientes. Ahora me siento fatal y temo que nunca volverá a hablarme.*
Compañero de apoyo:	*Oh. Veo. Hm ... lamento escuchar eso.*

[El compañero de apoyo escucha activamente asintiendo con la cabeza]

Amigo o amiga angustiado(a):	*Solo hice algo tonto y luego ella pensó que yo estaba actuando como un tonto. En realidad, no hubo ninguna razón especial, fue igual que de costumbre.*
Compañero de apoyo:	*Sí ... es difícil cuando discutimos con los miembros de nuestra familia. Creo que los hermanos se pelean entre sí con bastante frecuencia. También me pongo triste cuando peleo con mi hermano.*

[Amigo o amiga angustiado(a) asiente y se calma un poco. Hay silencio por un momento.]

Amigo o amiga angustiado(a):	*Sí ... pasa a veces.*
Compañero de apoyo:	*Entonces, ¿qué te gustaría que sucediera ahora?*
Amigo o amiga angustiado(a):	*Solo quiero que volvamos a ser amigos.*
Compañero de apoyo:	*¿Cómo crees que se podría lograr eso?*
Amigo o amiga angustiado(a):	*Iré a casa y veré si está allí.*
Compañero de apoyo:	*¿Quieres que te acompañe?*

[Amigo o amiga angustiado(a) parece sentirse agradecido y se ve un poco más feliz]

Amigo o amiga angustiado(a):	*No, pero gracias [sonríe un poquito]. Solo necesitaba decírselo a alguien. Me iré a casa y hablaré con ella y creo que las cosas volverán a estar bien.*
Compañero de apoyo:	*OK. ¿Nos vemos mañana?*
Amigo o amiga angustiado(a):	*Sí, nos vemos mañana, gracias de nuevo por escuchar.*
Compañero de apoyo:	*No hay problema.*

UNA SITUACIÓN EN LA QUE FUE NECESARIO CONECTARSE CON OTRAS FUENTES DE APOYO Y NO SE PUDO PROMETER LA CONFIDENCIALIDAD:

[Un compañero de apoyo encuentra a un niño o niña llorando detrás del edificio de la escuela.]

Compañero de apoyo:	Hola. Mi nombre es xx, estoy en la otra clase. Puedo ver que estás triste. ¿Te gustaría contarme por qué estás triste?

[Amigo o amiga angustiado(a) mira hacia abajo y se queda callado].

Amigo o amiga angustiado(a):	Si te lo digo, debes prometer que no se lo dirás a nadie.
Compañero de apoyo:	Mmm, en realidad no puedo prometer eso. Depende de lo que haya pasado. Si estás en peligro o en riesgo, no puedo prometerte que puedo mantener en secreto lo que me cuentas.

[El amigo o amiga angustiado(a) mira hacia abajo y llora de nuevo].

Compañero de apoyo: *Mm, claramente ha sucedido algo que te hizo sentir muy triste. Está bien si no quieres hablar, por supuesto. Pero a veces también puede ser útil compartir lo sucedido con otra persona.*

[El amigo o amiga angustiado(a) mira hacia arriba y sonríe un poco]

Amigo o amiga angustiado(a): *Es un chico de la clase de arriba. Me dijo algo realmente ofensivo y no es la primera vez. Ahora, otros dos niños también han comenzado a insultarme. Y otro me empujó al suelo.*

[El compañero de apoyo escucha activamente asintiendo con la cabeza, etc.]

Compañero de apoyo: *Está bien. Ya veo. Bueno, en primer lugar, gracias por compartir esto conmigo. No es fácil cuando alguien nos acosa o nos trata así.*

[El amigo o amiga angustiado(a) asiente]

Compañero de apoyo: *En realidad, nadie tiene derecho a tratarte así.*

Amigo o amiga angustiado(a): *Quiero que me prometas que no se lo dirás a nadie.*

[Hay silencio durante un momento]

Compañero de apoyo: *En realidad… sé que esto es muy difícil para ti y sé que no quieres que se lo cuente a nadie. Pero… no puedo prometer mantener esto en secreto. Lo que te está pasando no está bien y estás en riesgo.*

Compañero(a) angustiado(a): *Pero tú lo prometiste…*

Compañero de apoyo: *Bueno, dije que si estás en peligro o en riesgo, no puedo prometer mantener en secreto lo que me cuentas. Sé que esto es difícil para ti, de verdad. Pero no podemos permitir que esta situación continúe. Tenemos que intentar hacer algo.*

[El amigo o amiga angustiado(a) mira hacia abajo]

Compañero(a) angustiado(a): *¿Entonces qué debo hacer? ¿Qué vas a hacer?*

Compañero de apoyo: *Bueno ... no tengo una solución inmediata para este problema ... pero sé con certeza que esta es una experiencia que no podemos guardarnos para nosotros mismos. Si lo hacemos, lo más probable es que no se detenga. Tal vez incluso haya otros niños o niñas que estén pasando por lo mismo. Necesitas hablar con un adulto en quien confíes y yo puedo ayudarte si quieres.*

[El amigo o amiga angustiado(a) asiente]

Compañero de apoyo: *¿Tiene alguna sugerencia de un adulto en quién confíes? ¿Un profesor o profesora? ¿Uno de los facilitadores del centro extracurricular…?*

[El amigo o amiga angustiado(a) mira hacia arriba]

Compañero de apoyo: *OK, eso suena bien. ¿Quieres que te acompañe?*

Compañero(a) angustiado(a) *Si ... por favor. Gracias.*

Compañero de apoyo: *No hay problema. Vayamos ahora y veamos si podemos encontrarla.*

[El amigo o amiga angustiado(a) asiente y sonríe un poco]

Compañero(a) angustiado(a): *Sí... y gracias. Realmente aprecio que intentes ayudarme.*

Compañero de apoyo: *No hay problema. Es importante que nos apoyemos unos a otros en este tipo de situaciones.*

El apoyo de los compañeros 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.
Aclara si hay algo que no entiendes. Pregunta, por ejemplo, "No entendí completamente lo que dijiste acerca de xx, ¿podría explicarme eso de nuevo?"	

[23] Esta herramienta corresponde a la Hoja de Trabajo 3 en el *Cuaderno de trabajo del Participante*.

ESCENARIO 1:

Un niño sufre acoso en la escuela. Uno (o más) compañeros de apoyo notan que el niño está afligido después de que termina la jornada escolar y decide tratar de apoyarlo utilizando las técnicas de primera ayuda psicológica.

Como grupo, creen un juego de roles que ilustra:

- Los tres principios de: **OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR**.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que puede hacer el compañero de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad ¿Qué decide hacer/decir el compañero de apoyo?
- Un ejemplo de cómo el compañero de apoyo protege su bienestar y sus límites personales.



ESCENARIO 2:

Uno (o más) compañeros de apoyo van camino a casa, cuando notan que hay muchas personas paradas fuera de una casa en la calle. Rápidamente se dan cuenta de que ha habido un incendio. El cuerpo de bomberos está allí. Reconocen a dos niñas de la escuela que viven en esa casa. Están paradas en la calle frente a su casa, solas y un poco separadas de la multitud.

Como grupo, cree un juego de roles que ilustra:

- Los tres principios de: **OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR**. No olvide ilustrar la primera acción para garantizar la seguridad propia, antes de ayudar a otra persona.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que puede hacer el compañero de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad. ¿Existe alguna inquietud y, de ser así, ¿qué decide hacer /decir el compañero de apoyo?
- Un ejemplo de cómo el compañero de apoyo protege su bienestar y sus límites personales.

ESCENARIO 3:

Un amigo se ve muy cansado, triste y callado durante algún tiempo. Un compañero de apoyo decide tratar de averiguar qué está pasando y si necesita ayuda. El amigo explica que sus padres están peleando mucho. Últimamente, han pasado de gritarse a pelearse físicamente en la casa. El amigo no quiere que el compañero de apoyo le diga a nadie y le pide al compañero de apoyo que mantenga esto es un secreto.

Como grupo, cree un juego de roles que ilustra:

- Los tres principios de: OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que puede hacer el compañero de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad ¿Qué decide hacer/decir el compañero de apoyo?
- Un ejemplo de cómo se mantienen el bienestar o los límites personales del compañero de apoyo.



ESCENARIO 4:

Un compañero de apoyo está jugando con su amiga después de la escuela. De repente, la amiga recibe el mensaje de que su abuela ha fallecido. La amiga está consternado y triste. El compañero de apoyo decide utilizar las técnicas de primera ayuda psicológica para ayudar.

Como grupo, cree un juego de roles que ilustra:

- Los tres principios de: OBSERVAR, ESCUCHAR Y CONECTAR.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que puede hacer el compañero de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad ¿Qué decide hacer/decir el compañero de apoyo?
- Un ejemplo de cómo se mantienen el bienestar o los límites personales del compañero de apoyo.

ESCENARIO 5:

Ha habido un terremoto/huracán/ataque *[adaptarse al contexto]* en la comunidad. Una vez que las cosas se han calmado un poco, un compañero de apoyo ve a un niño pequeño solo en la calle y llorando. No hay rastro de los padres. El compañero de apoyo decide utilizar las técnicas de primera ayuda psicológica para ayudar.

Como grupo, cree un juego de roles que ilustra:

- Los tres principios de: **OBSERVAR, ESCUCHAR** Y **CONECTAR**. No olvide ilustrar la primera acción para garantizar su propia seguridad, antes de ayudar a otra persona.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que puede hacer el compañero de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad ¿Qué decide hacer/decir el compañero de apoyo?
- Un ejemplo de cómo el compañero de apoyo protege su bienestar y sus límites personales.



ESCENARIO 6:

Una amiga se ve muy cansada, triste y callada durante algún tiempo. Un compañero de apoyo decide tratar de averiguar qué está pasando y si necesita ayuda. La amiga no se atreve a hablar, pero dice que el tío está diciendo y haciendo cosas que la hacen sentir incómoda cuando se queda sola con él. El compañero de apoyo decide no presionar a la amiga para que hable más, sino utilizar las técnicas de primera ayuda psicológica para ayudar.

Como grupo, cree un juego de roles que ilustra:

- Los tres principios de: **OBSERVAR, ESCUCHAR** Y **CONECTAR**. No olvide ilustrar la primera acción para garantizar su propia seguridad, antes de ayudar a otra persona.
- Algunas posibles reacciones que puede tener una persona en esta situación.
- Las preguntas que puede hacer el compañero de apoyo y la forma en que escucha activamente.
- Cómo se maneja el principio de confidencialidad ¿Qué decide hacer/decir el compañero de apoyo?
- Un ejemplo de cómo el compañero de apoyo protege su bienestar y sus límites personales.

CUESTIONARIO A: BASADO EN SESIONES

Muchas gracias por su activa participación en ***Yo apoyo a mis amigos***. Esta formación no sería lo mismo sin los comentarios e ideas que recibimos de los niños, niñas y adolescentes que han participado en el proceso, por lo que están invitados a compartir los comentarios o ideas que pueda tener. Esto ayudará a mejorarlo aún más en el futuro. Nos gustaría conocer sus opiniones sinceras. No es necesario que escriba su nombre; la evaluación debe ser anónima.

Las caras a continuación se pueden usar para mostrar si le gustó una actividad, si fue neutral o si no le gustó. Use estas caras que aparecen en la tabla al revés de la página para mostrar cómo se sintió en la formación y escriba comentarios y sugerencias sobre cómo podría mejorarse.

	Me gustaron mucho las sesiones de hoy/me parecieron muy útiles.
	Me gustaron las sesiones de hoy/esta sesión me pareció útil.
	Soy neutral. No me gustaron ni me desagradaron las sesiones de hoy. No me parecieron útiles y tampoco inútiles.
	No me gustaron las sesiones de hoy/No me parecieron útiles las sesiones de hoy.
	No me gustaron para nada las sesiones de hoy / No me parecieron útiles en absoluto las sesiones de hoy.

					
Sesión 1: Introducción, consolidación del equipo y confianza					
Sesión 2: Nuestra comunidad					
Sesión 3: Nuestras reacciones a las experiencias difíciles					
Sesión 4: Diferentes formas de apoyo					
Sesión 5: OBSERVAR					
Sesión 6: ESCUCHAR					
Sesión 7: CONECTAR, incluidos los puntos focales					
Sesión 8: Confidencialidad					
Sesión 9: El autocuidado y los límites personales					
Sesión 10: Practicando la primera ayuda psicológica: los juegos de roles					
Sesión 11: Resumen y evaluación del Día 3					

CUESTIONARIO B: BASADO EN HABILIDADES[24]

Muchas gracias por su activa participación en ***Yo apoyo a mis amigos.*** Esta formación no sería lo mismo sin los comentarios e ideas que recibimos de los niños, niñas y adolescentes que han participado en el proceso! Agradeceríamos conocer sus opiniones acerca de lo que creen que han aprendido en la formación. También están invitados a compartir cualquier comentario o idea que puedan tener, lo que ayudará a mejorarlo aún más en el futuro. Nos gustaría conocer sus opiniones sinceras. No es necesario que escriba su nombre; la evaluación debe ser anónima.

Utilice estas caras para responder la siguiente pregunta. Luego, pase a la siguiente página y use las caras para responder algunas preguntas sobre la formación. Escriba sus comentarios y sugerencias sobre cómo se podría mejorar la formación.

	 Me gustó mucho/ muy útil	 Me gustó/ útil	 Neutral	 No me gusta/ no es útil	 No me gusta en absoluto / no es útil en absoluto
En general, ¿cómo te parecieron las sesiones de hoy?					
Comentarios: • ¿Qué aprendiste en las sesiones de hoy? • ¿Qué es lo que más te gustó o te pareció más útil? • ¿Qué es lo que menos te gustó o te pareció menos útil? • ¿Cómo podemos mejorar la formación? • Sobre qué otros temas te gustaría aprender:					
¿Cómo te parecieron las habilidades del facilitador?					
¿Cómo te parecieron los métodos de la formación? (ejercicios de grupo, discusiones en plenaria, juegos de roles, hojas de trabajo, etc.)					

[24] Inspirado en la Herramienta 6.1.2. de Sample: Participant training evaluation, presentado en International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, IFRC Monitoring and Evaluation Framework for Psychosocial Support Interventions – Toolbox, 2017. www.pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/Toolbox_ME-framework_FINAL-1.pdf, consultado el 19 de febrero de 2021.

Me siento seguro(a) de usar lo que he aprendido en las sesiones de hoy, de modo que pueda:	 Muy confiado(a)	 Seguro(a)	 Neutral	 Inseguro(a)	 Muy inseguro(a)
Saber qué riesgos y apoyos hay en mi comunidad.					
Conocer las reacciones comunes a las experiencias difíciles.					
Identificar a un compañero o compañera angustiado(a) en y entender cuando debería acercarme a él o a ella.					
Escuchar activamente a la persona (conozco diferentes técnicas de escucha).					
Conectar al compañero o compañera a un adulto que le puede ofrecer apoyo (sé a quién contactar y cómo)					
Explicarle a un amigo o amiga cuando no puedo mantener la confidencialidad.					
Cuidarme y cuidar mi propio bienestar					
Usar los principios de **OBSERVAR, ESCUCHAR** Y **CONECTAR** para guiar mis acciones cuando un amigo o amiga esté angustiado.					

La versión imprimible está disponible por separado.

CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN

otorgado a

_____



por haber completado con éxito la formación

YO APOYO A MIS AMIGOS



Consiste en una formación de apoyo de pares dirigida a niños y niñas de nueve años en adelante. Los participantes aprenden un conjunto de habilidades para identificar si un amigo o amiga está angustiado, brindar apoyo inmediato de manera segura y ayudar a conectarlo a otras fuentes de apoyo adicional.

_____ _____ _____

Nombre del facilitador principal
Título
Organización

dd / mm / aaa
Ubicación, país

Nombre del co-facilitador
Título
Organización

unicef
for every child

Save the Children

THE MHPSS COLLABORATIVE

World Health Organization