



MIRAR MIS MIEDOS PARA VIVIR MAS SUEÑOS

Acompañamiento familiar y escolar

CONTENIDO CREADO POR:

Jorge Escudero Bello
Especialista Técnico en Niñez

REVISADO POR:

Harry Grayde Klenner
Country Manager

Jonathan Gómez Santelices
Facilitador de Desarrollo Integral de la Niñez
- PVL CENCRECO

Caroline Fica Muñoz
Facilitadora de Desarrollo Integral de la Niñez
- PVL Lota Coronel

DISEÑO GRÁFICO:

Gary Beltrán Faúndez
Encargado de publicidad y diseño

TRABAJO AUDIO VISUAL

Nicolás Acuña Morales
Diseñador gráfico - Asesor externo
World Vision Chile - 2020

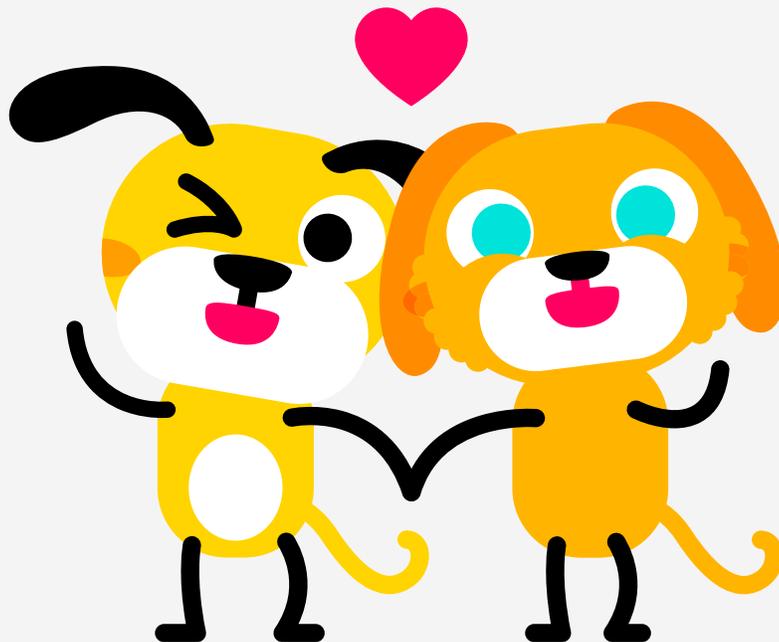
BIENVENIDA PARA NIÑOS Y NIÑAS

¡Qué felices nos sentimos por poder acompañarles! Gracias por dejarnos entrar a sus hogares a través de este material creado especialmente para ustedes.

Este último tiempo ha sido diferente para todos y todas; ha habido cambios, dificultades, tristezas o alegrías que hemos vivido de formas especiales y únicas. Es un tiempo de cuidar nuestra salud, además de dar y recibir mucho cariño en nuestros hogares.

Un gran abrazo.

World Vision Chile



BIENVENIDA PARA PADRES, MADRES Y ADULTOS PROTECTORES

Con mucha alegría les damos la bienvenida a este espacio de apoyo, orientado a acompañar a niños y niñas durante este tiempo de mayores cuidados para la salud.

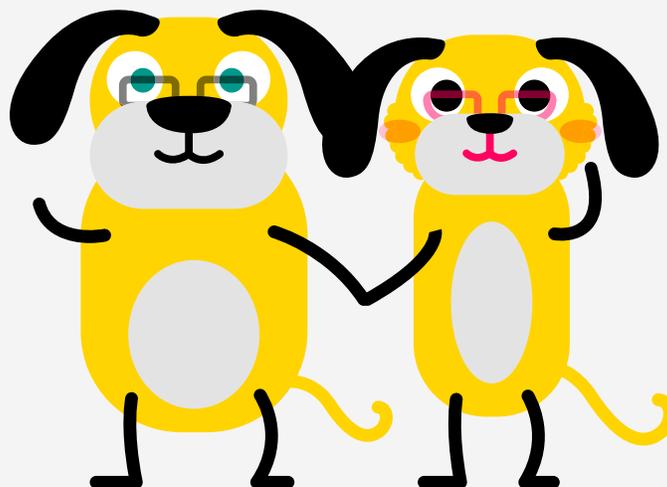
Ellos están haciendo grandes esfuerzos para adaptarse a los cambios que su vida diaria ha tenido, requiriendo de la orientación, guía y acompañamiento de sus adultos de confianza.

Bajo el modelo de la crianza con ternura, consideramos que los adultos somos tiernos y protectores toda vez que reconocemos nuestra sabiduría y la de nuestros niños; y que, como todo ser humano, comprendemos que estamos en un proceso de mejora continua.

Esta guía ha sido creada con el fin de proporcionar material psicoeducativo relacionado con las emociones de los niños y las niñas; salir adelante y sanar heridas se vuelve un proceso transformador cuando lo hacemos en compañía de quienes amamos y bajo un ambiente que nos contiene, cree y protege.

Reciban un abrazo afectuoso.

World Vision Chile.



¿CÓMO SACAR MAYOR PROVECHO DE ESTE MATERIAL?

IDEAS TOP FIVE PARA PADRES, MADRES Y ADULTOS DE CONFIANZA



01. E-BOOK Y LIBRO FÍSICO

Busque un espacio de la casa donde puedan sentirse cómodos y dedique un tiempo de calidad para compartir cada historia.

Resulta muy positivo que usted le lea las historias a sus niños y niñas; será un espacio mucho más provechoso para compartir y acompañarse viendo las imágenes.

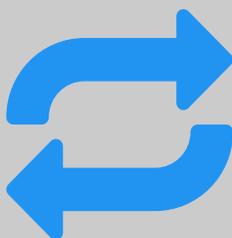
Si ellos desean leer solos, otórguele ese tiempo y supervise cómo se sienten en el proceso. Al contarle las historias, usted puede hacer pausas y preguntarle acerca de cómo cree que va a continuar el relato de los personajes. De ese modo, se podrán conocer las ideas que mayormente pasan por su mente.



02. CÁPSULAS PSICOEDUCATIVAS

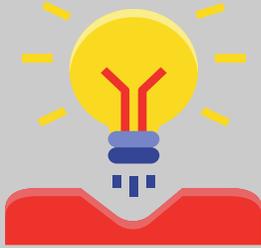
Véalas junto a sus niños en un momento y lugar de su agrado.

Las cápsulas siguen un orden preestablecido, por lo que es recomendable que primero vea la 1, avance a la 2, siga con la 3 y finalice con la 4.



03. ¿CUÁNTAS VECES DEBEN LEER LAS HISTORIAS OVER LAS CÁPSULAS?

¡Las veces que quiera! Esto favorece la sensación de control sobre el entorno, permite descubrir en cada momento una nueva información y refuerza los aprendizajes.



04. LOS PERSONAJES NO TIENEN NOMBRE...¿QUÉ HACEMOS?

¡Llegó la hora de imaginar y crear! Hemos querido que usted y sus niños personalicen a sus personajes a fin de hacerlos sentir más cercanos. Por eso, ustedes escojan el nombre del perrito protagonista, de su amiga, de sus familiares y otros seres queridos.



05. ¿QUÉ LE PREGUNTAMOS A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS LUEGO DE VER LAS CÁPSULAS O LEER LAS HISTORIAS?

Usted puede ofrecer un momento para compartir lo que venga a la mente de sus niños y también es posible guiar la reflexión con preguntas que aparecen en este texto, al finalizar cada narración.

01. SIEMPRE HAY ALGUIEN QUE NOS QUIERE, SIEMPRE HAY ALGUIEN QUE NOS CUIDA.



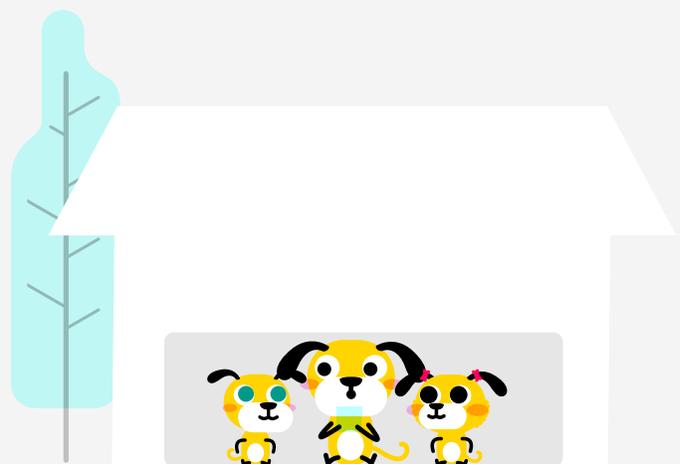
Hola amigos y amigas

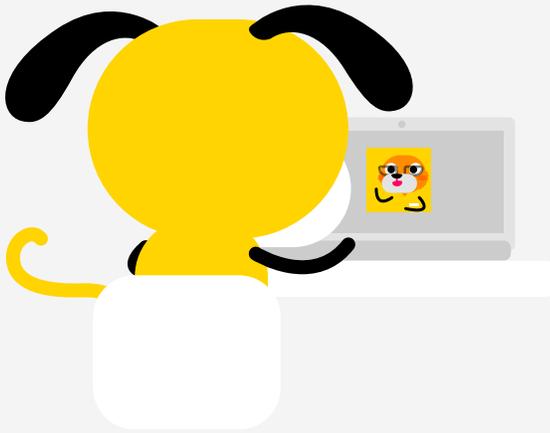
¿Se han dado cuenta que este último tiempo ha sido todo muy raro?

Aquí en el barrio, las mascotas de las casas no hemos salido a jugar, no estamos asistiendo a la escuela y pasamos la mayor parte del día en nuestras casas. Mi mamá me ha dicho que es mejor estar en la casa para cuidar mi salud y la de mis compañeros, porque hay un virus que, si bien a nosotros los cachorros poco nos puede dañar, sí podría enfermar a mis abuelos.

A veces me da miedo; sí. Siento que mi cuerpo se pone débil, como si yo no tuviera fuerzas, y me dan muchas ganas de llorar. Intento ser valiente, hacer mis actividades en casa, esconder y encontrar mis huesos enterrados, jugar con mis juguetes y no ladrar mucho para que mi mamá no se preocupe, pero... a veces no ladrar me hace mal; no hablar de mis temores me da mucho más miedo. Es que no quiero que nada malo le pase a mi papá o a mi mamá cuando les toca trabajar en la feria. Otras veces echo mucho de menos a mis amigos, a mis compañeras... era divertido hacer las tareas entre todos.

Y también me aburro porque, como pueden ver, mi casa es pequeña; con mis hermanos compartimos la mayor parte del día. Cuando mi mamá o mi papá llegan de trabajar, nos ponemos contentos, movemos la cola muy rápido, porque sabemos que eso los pone felices.





Mis profesoras han sido bien amables; me envían tareas por internet. A veces las puedo hacer todas, pero otras, no.

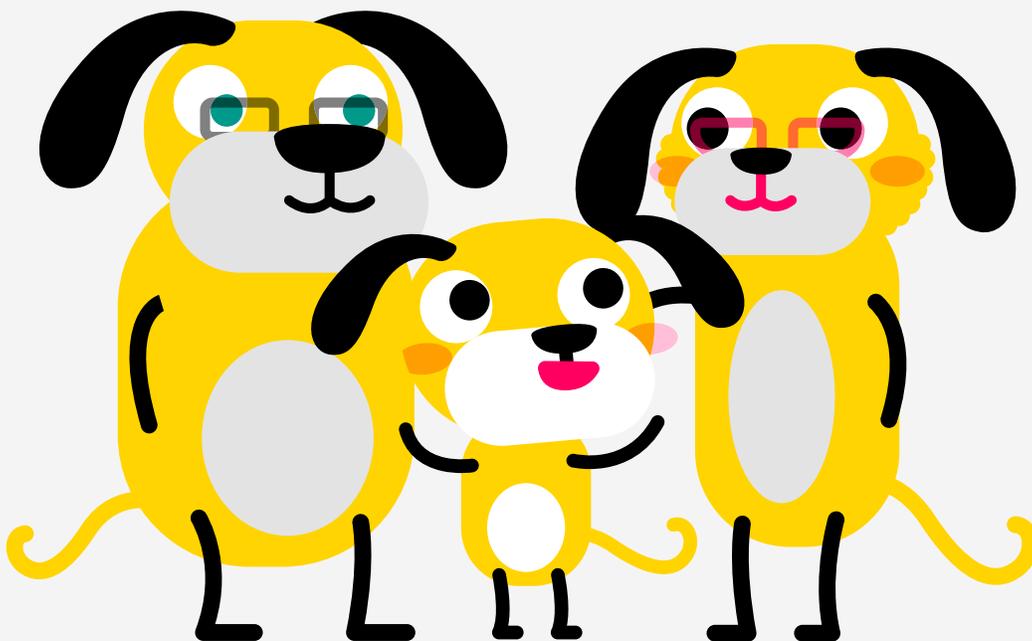
Porque, en medio de la clase, dejo de tener internet y... pum... nuevamente me quedé sin ver toda la materia. En esos, y otros casos, ya no me dan ganas de estudiar. ¡Qué rabia!... cuando tengo rabia siento mi cuerpo se pone tenso, con ganas de pegar, con mucho calor, mis manos sudan y me ganas de salir corriendo lejos... siento que pierdo el control.

Pero sabes... es normal que nos sintamos así. Si a ti te ha pasado, tranquilo, tranquila. Porque estamos viviendo varios cambios. A los humanos y a nosotros los perritos, a veces nos cuesta adaptarnos a los cambios.

¡Pero lo vamos a lograr! Sí, es más, ya lo estamos logrando. Y lo sé porque, a pesar del aburrimiento, del miedo y de la rabia, estamos haciendo lo mejor que podemos, a nuestro ritmo y con nuestra forma de ver el mundo. Con un abrazo de mi mamá o de mi papá y hablando con ellos sobre lo que me pasa, me siento mucho mejor.

Recordemos que, a pesar de todo, siempre hay alguien que nos quiere, siempre hay alguien que nos cuida.

¡Hasta la próxima!



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cómo lo estaba pasando (nombre del personaje principal que ustedes hayan decidido)?
- ¿Qué era lo que pasaba en su barrio?
- ¿Cómo se sentía su cuerpo cuando aparecía el miedo?
- ¿Había personas que cuidaban de él?

02. ¡NUESTRO CUERPO ES UNA MÁQUINA MARAVILLOSA!

¡Hola amigos y amigas!

El otro día mi profesora me habló de las emociones. ¿emo qué? Ejeje emociones. Sí, e-mo-cio-nes. Nos habló en la clase de orientación. La verdad es que ese día yo no quería hacer nada; no tenía ganas de estudiar. Pero sabes... ¡luego me animé! Porque descubrí que nuestro cuerpo es muy inteligente; ¡nuestro cuerpo es una máquina maravillosa!

Por ejemplo, la ira, que nos hace apretar los dientes y sentirnos como un volcán que está estallando, nos ayuda a prepararnos ante los obstáculos de la vida y a alejarnos de personas o situaciones que nos desagradan.



El miedo, uuuy, qué desagradable es sentir miedo; el cuerpo se siente débil, nos dan ganas de ir al baño y nos sentimos frágiles como una flor. A pesar de eso, y de que es incómodo, el miedo nos protege de peligros; nos ayuda a estar atentos ante situaciones o personas que podrían hacernos daño.



La tristeza...uy, la tristeza...a veces nos sentimos tristes y lloramos. Yo lo he hecho varias veces y luego de llorar me siento mucho mejor, además me gano un abrazo de mi hermano. A pesar de que no es agradable estar triste, la tristeza nos prepara para sobrellevar de mejor manera nuestras pérdidas o el distanciamiento de nuestros seres queridos.

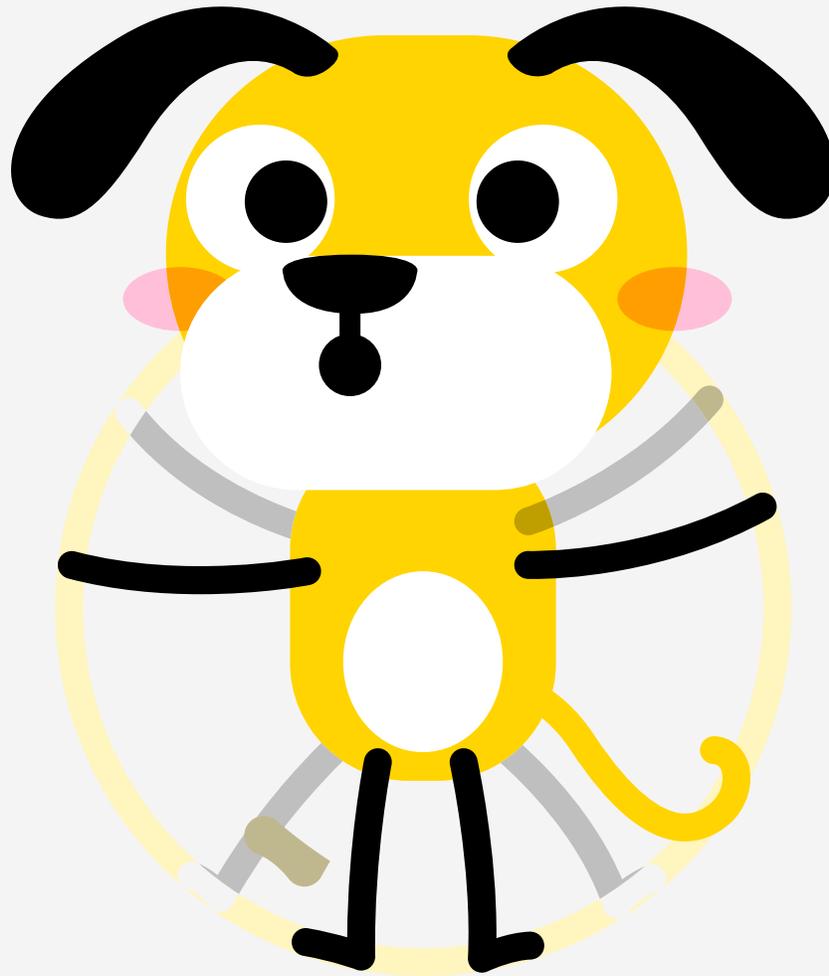


¡La alegría! Yujuuu, ¡qué bien se siente estar alegre! Sentirnos contentos por comer algo rico, por ver la serie que nos gusta, por jugar o por recibir el abrazo de quienes queremos. La alegría nos llena de energía y fortalece el amor que nos tenemos a nosotros mismos.



Finalmente, el asco... guacala... comer algo que no nos gusta o rechazar a alguien que nos desagradan. También es una emoción y nos ayuda a no aceptar lo inaceptable; a impedir que algo o alguien nos hagan daño.





Como ves, tu cuerpo y mi cuerpo son muy sabios y ¡nuestras emociones son nuestras mejores compañías a la hora de enfrentar nuevas aventuras y desafíos! Porque son como una brújula que guían nuestra forma de actuar y nos permiten comunicar lo que nos afecta.

Y tú, ¿Recordaste alguna emoción que hayas sentido este último tiempo?

¡Hasta la próxima!

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Qué le enseñaron a (nombre del perrito) sobre sus emociones?
- ¿Por qué (nombre del perrito) dice que las emociones pueden ser nuestras mejores compañías en momentos de desafíos?
- ¿Has sentido alguna o algunas de esas emociones en este último tiempo?
- Si su respuesta es sí, ¿quieres que hablemos de ellas?

03. UN AMOR SIN CONDICIONES



¡Hola amigas y amigos!

¡Les tengo una sorpresa increíble! Quiero presentarles a mi mejor amiga; con ella corremos por el pasto, ladramos a los autos o hacemos competencia para saber quién mueve más rápido la cola.

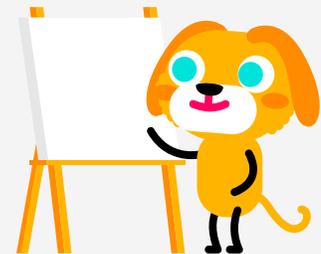
Les queremos contar que a veces las cosas no salen como lo esperamos; quizá salen mal, o bien, salen mejor de lo que queríamos.

¡Claro! O quizá no suceden en el momento que nosotros planificamos, pero ya... hay muchas cosas que lamentablemente no podemos controlar, aunque lo queramos.



Mi amiga siempre me enseña cosas nuevas; por ejemplo, el otro día me ayudó a sentirme más feliz. Por video llamada me dio muchas ideas para sentirme mejor, sobre todo cuando tengo miedo.

¡Sí! Cada vez que te sientas con miedo o con rabia, puedes usar tus juguetes y materiales para hacer manualidades; ¡ya verás que vas a divertirte y expresar tus emociones! A mí me gusta dibujar cómo me siento y uso los colores que yo quiera para expresar todo lo que pasa por mi corazón; todos nuestros dibujos son muy valiosos. También puedo cantar, bailar o hacer ejercicios; eso me hace sentir feliz.



También recordemos siempre a nuestros adultos de confianza; ellos y ellas son todas las personas que nos hacen sentir bien, cómodos y queridos. Además, les podemos pedir ayuda cuando la necesitamos. Para no olvidarnos de ellos, mi amiga los dibujó en cada uno de los dedos de su mano; de ese modo acudía a ellos cada vez que los necesitaba o tenía dudas.

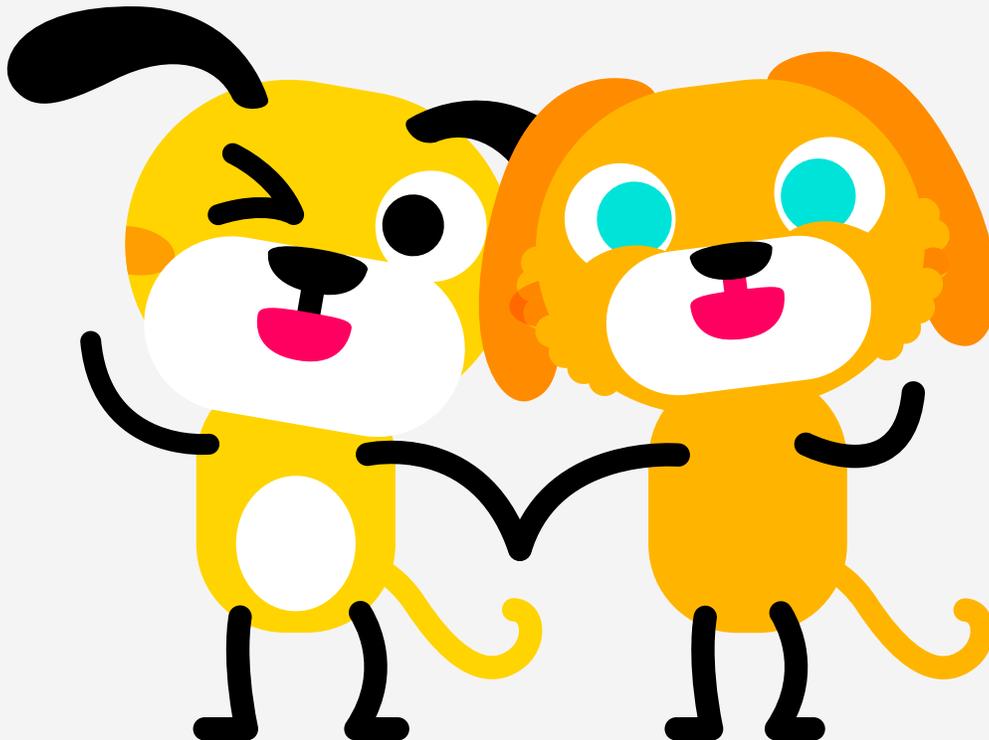


jajajaja así es, ¡quedé con mis manos pintadas! Y sabes... también me encanta la naturaleza. Puedo recorrer, o bien, recordar lindos paisajes con animales, gigantes árboles, rico aroma, a veces lluvia fresca, y otras, un sol muy acogedor que con su brillo ilumina el día y lo llena de entusiasmo. Luego de estar en un lugar así o de imaginarlo en mi mente, respiro profundo, boto el aire y vuelvo a respirar y tomar energía. Eso lo hago todas las veces que yo quiera y luego dibujo todo lo que pasó por mi mente.

En los amigos, la familia, los adultos de confianza y en la naturaleza es posible encontrarnos con un amor sin condiciones, que hace que nuestro corazón se sienta lleno de alegría.



¡Hasta la próxima!



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Qué hacía (nombre de la amiga) para sentirse mejor en momentos difíciles?
- ¿Quiénes son las personas que cuidan de ti cuando te sientes mal? (si el niño o la niña no menciona a nadie, es importante darle ideas acerca de las personas a las cuales puede acudir para buscar protección).
- ¿Hagamos el mismo dibujo que (nombre de la amiga) hizo en su mano? Para tener claro quiénes son nuestros adultos de confianza.
- ¿Pongamos en práctica algunas de las ideas que (nombre del perrito) y (nombre de la amiga) nos dieron?

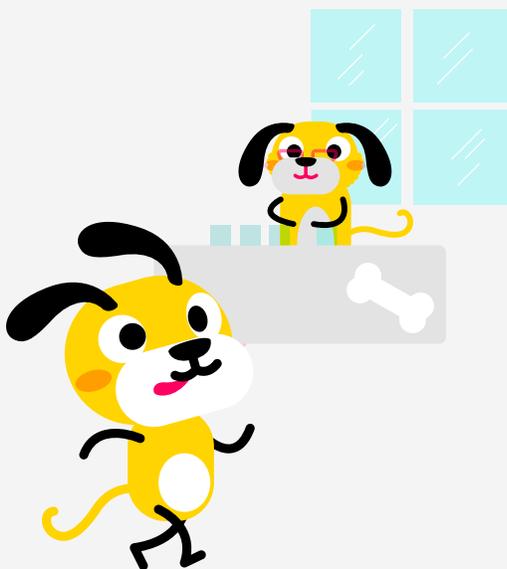
04. ES TIEMPO DE ESTAR BIEN



¡Hola amigos y amigas!

Estudiar y aprender es muy divertido, logramos comprender que este mundo es variado y que no hay límites para conocer cosas nuevas. Sin embargo, es extraño aprender algo a través del computador o del celular. A mí me cuesta, porque en mi casa no siempre tenemos buena conexión a internet, lo que me da mucha rabia, porque yo quiero hacer mis tareas.

Mi mamá me dijo que me quedara tranquilo, que intentara hacer lo mejor que se pudiese y que, si seguimos teniendo problemas, iba a conversar con la profesora, para ver si nos pueden ayudar de otra forma.



Recuerden que este tiempo está destinado para cuidar nuestra salud. Por eso, las actividades que hagamos en casa tienen que ser algo que nos ayude a estar tranquilos y a crecer.

Así es que mi papá me dijo que diera lo mejor de mí, que hiciera mis actividades escolares y que me tomara pausas cada una hora o cuando me sintiera cansado. Luego de tomarme ese descanso, ¡me siento con más energía para estudiar! Voy a mi mesa, apoyo bien mi espalda en la silla, les pido ayuda a mi mamá y a mi papá para mantener todo en orden y ellos no prenden la tv para que yo no me distraiga.

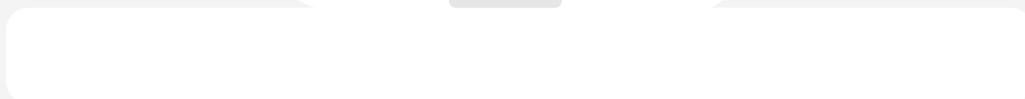
Y sabes; ahora he aprendido cosas nuevas. Si bien no estoy aprendiendo todas las materias de la escuela, ahora aprendí a reconocer las señales que mi cuerpo me da cuando estoy en peligro, ahora comparto mis emociones, hacemos video llamada con mi abuelito, peleo menos con mis hermanos, ayudo a cocinar cosas ricas y estoy más tiempo con mi familia.

Les cuento algo... ¡aprendí a contar hasta 300!, porque conté cuántas lentejas caen en una taza. Luego planté una en un vaso y ¡ahora puedo ver cómo crece! Es impresionante, comenzó siendo muy pequeña... y creció, creció y creció. ¡Miren lo linda que está ahora!

Nunca imaginé cuántas cosas nuevas podría aprender en este tiempo; si bien no he podido ver a mis amigos de la escuela, me siento contento, porque esto en algún momento pasará. Por ahora hago lo mejor que puedo y en mi familia nos cuidamos y apoyamos entre todos. Porque aprender es lindo y bueno, sobre todo cuando nos sentimos tranquilos.

Si hoy el internet falla, entonces aprendo de otra manera. Y si algo ya no puedo cambiarlo, lo dejo descansar un ratito; puede ser que se solucione en otro momento... es tiempo de estar bien.

¡Un abrazo, hasta la próxima!



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Te ha pasado algo parecido a lo que le sucede a (nombre del perrito)?
- ¿Te parece si plantamos una semilla para ver cómo crece una planta?
- ¿Cómo crees que sigue la vida de (nombre del perrito)?
- ¿Si nos pudiésemos comunicar con él y su amiga, qué le dirías para que siga adelante?

SET DE ACTIVIDADES PARA ACOMPAÑAMIENTO ESCOLAR

A continuación, les presentamos algunas ideas que sería muy beneficioso tener en consideración en este proceso:

- Las actividades son sugeridas; si algún niño no desea hacerlas, es importante que no se le obligue. Esto a fin de que no simbolicen estas actividades como una tarea escolar.
- Sólo como medida de seguridad implementada desde nuestra política de salvaguarda, es importante incentivar a que las fotos enviadas se remitan sólo al contenido de la actividad y no aparezca información personal de los niños y las niñas, como el logo de su colegio, nombre completo (sólo primer nombre), dirección u otro dato que le identifique a él/ella o a su familia.
- Se debe informar a las familias acerca de los plazos para envío de las imágenes, de acuerdo con los tiempos que cada establecimiento decida otorgar para completar el programa. Asimismo, quién será la persona encargada de recibir el material.
- Las siguientes actividades se complementan con el trabajo familiar sugerido en el eBook de este programa.

Que disfruten mucho de “Mirar mis Miedos para Vivir más Sueños”.

ACTIVIDADES PARA NIÑOS

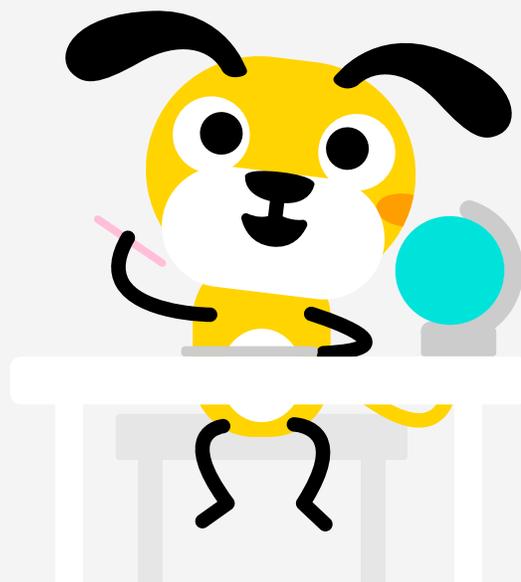
Estimada/Estimado profesional: las siguientes actividades y sus indicaciones puede hacerlas llegar por vías presenciales (de ser posible) o no presenciales (mensaje de WhatsApp, videollamada, llamada telefónica, correo electrónico u otro medio). Es posible adaptarlas al contexto de cada familia, intentando mantener el hilo conductor de cada actividad.

Actividad para cápsula 1: Una carta a nuestro amigo

A veces la vida se nos desordena y necesitamos apoyarnos entre todos y todas. Considerando esto, ¿qué te parece si le escribes una carta a nuestro perrito amigo? Puedes escribirle lo que quieras, lo importante es que él se sienta apoyado por ti durante estos cambios que en su familia ha vivido.

¿Cómo debe ser la carta? ¡Como tú quieras! Puedes echar a volar tu creatividad. Lo importante es que, si deseas ponerle tu nombre, sólo aparezca tu primer nombre y no tus apellidos. Nuestro amigo estaría feliz de leerte. También puedes hacerle un dibujo si no deseas escribir. Recuerda enviarnos una foto de tu trabajo.

Tiempo estimado: 20 a 30 minutos.



Actividad para cápsula 2: El arcoíris de mi corazón

¿Qué te pareció conocer más de nuestras emociones? ¡Son impresionantes! Y nos ayudan a estar seguros y a salvo. Esta vez te invitamos a poner en práctica toda tu creatividad; por eso, dibujaremos el arcoíris de tu corazón. Usa los colores que quieras y dale mayor espacio a aquellos colores que representen las emociones que hoy habitan en tu corazón. ¡Tenemos la seguridad de que realizarás una linda obra de arte!

Recuerda enviarnos una foto de tu trabajo.

Tiempo estimado: 20 a 30 minutos.



Actividad para cápsula 3: Mis adultos y adultas de confianza

¡Vamos a comenzar esta actividad con una adivinanza! ¿Recuerdas por qué a la amiga de nuestro protagonista le quedaron las manos pintadas? Volvamos al pasado y recordemos que ella dibujó en su mano a cada uno de sus adultos de confianza. ¡Muy bien! Hoy te invitamos a hacer algo muy parecido, acá vamos.

01. Marca en una hoja de papel el borde de una de tus manos.

02. Dibuja en cada uno de sus dedos a un adulto o adulta de confianza, a quien acudirías en caso de necesitar ayuda.

Pista: Tengamos en cuenta que deben ser personas adultas y que idealmente estén físicamente cerca de ti y que. Por el momento nuestras mascotas no las agregaremos en tu lindo dibujo. ¡Manos a la obra!

Recuerda enviarnos una foto de tu trabajo.

Tiempo estimado: 20 a 30 minutos.

Actividad para cápsula 4: La sabiduría de la naturaleza

Como pudimos ver, nuestro corazón se siente bien cuando estamos en contacto con la naturaleza. ¡Y a veces estamos mucho más cerca de ella de lo que pensamos! Por eso, si tienes mascota, te invitamos a dibujar cómo era siendo cachorro y cómo está ahora. Si no tienes mascota, de igual manera puedes dibujar una plantita que te guste mucho, imaginando cómo sería ella siendo bebé y cómo sería cuando ya fuese grande.

Nuestra naturaleza es muy sabia y nos enseña que, tal como los animales y las plantas crecen sanos siempre que tengan cuidado y ternura, tú también necesitas crecer con cuidados físicos y mucha ternura.

Recuerda enviarnos una foto de tu trabajo.

Tiempo estimado: 20 a 30 minutos.





ANTES DE DESPEDIRNOS

Los abrazamos a la distancia y esperamos que hayan disfrutado de una parte de la vida de este gran amigo que nos enseñó a conocer nuestras emociones; emociones que sienten y viven tanto los adultos como los niños y las niñas.

Volar con nuestra mente y nuestro corazón nos lleva a lugares impensados; un viaje que se disfruta y no se olvida, toda vez que lo hacemos de la mano de quienes amamos.

Con especial ternura, *World Vision Chile*.

