

Anexo. Otras propuestas de niñas y niños alrededor del mundo como respuesta al COVID-19.

Nombre: Fantasía y dibujo

En webinar: 1:03:40

Grados recomendados: 1ro, 2do, 3ro de primaria.

Perspectiva en la que está basada: Terapia Gestalt.

Objetivo: Las/los participantes identificarán y expresarán las emociones y sensaciones que ha generado la pandemia y cuarentena por COVID-19.

Indicaciones:

1. Presentar a los participantes algún estímulo como puede ser una flor, una imagen o un objeto (piedra, fruta) que pueda evocar alguna sensación o emoción en ellos. Si no se tiene el objeto se puede realizar proyectando imágenes.
2. Pedir que observen el objeto con detenimiento. Después de un minuto se les pedirá que dibujen, no el objeto, sino lo que sintieron o percibieron mientras lo miraban, como puede ser alguna emoción: alegría o sorpresa; o alguna sensación: curiosidad o duda (esta parte permitirá que el participante comience a conectar con sus sensaciones y lo que siente internamente).
3. Solicitar a los participantes que realicen tres respiraciones profundas.
4. Pedir a los participantes que realicen un dibujo o construcción con materiales como plastilina o similares, sobre aspectos que interese al facilitador conocer de sus estudiantes, como puede ser:

Su visión ideal del mundo. *¿Cómo te gustaría que fuera el mundo?*

Manejo de emociones. *¿Qué haces cuando estás enojado?*

Espacios en los que se siente seguro. *¿Qué lugar te hace feliz?*

Autopercepción. *¿Cómo eres o cómo crees que eres?*

Perspectiva de futuro. *¿Cómo te ves de mayor?*

Percepción de su familia. *Dibuja una escena familiar.*

La cantidad de temas que se pueden plantear para plasmar es infinita y depende de las necesidades del grupo y objetivos del facilitador.

5. Una vez realizados los dibujos se guiará la conversación para que todos expresen sus vivencias al realizar el ejercicio: los sentimientos que identificaron, en qué parte del cuerpo y de qué manera los sintieron.

Nombre: Continuum de atención

En webinar: 1:13:2

Grados recomendados: 1ro, 2do, 3ro de primaria.
Perspectiva en la que está basada: Terapia Gestalt.

Objetivo: Las/los participantes identificarán y compartirán las percepciones internas y externas que experimentan en el presente con la finalidad de evidenciar que el entorno cambia y las sensaciones corporales también, pese a la cuarentena.

Indicaciones.

Consiste en un juego donde cada participante del grupo, incluyendo al facilitador, se turnan para informar acerca de sus percepciones internas y externas.

1. Explicar a los participantes que la actividad consiste en ser conscientes de nuestras sensaciones corporales.
2. El facilitador invitará a los participantes a que cada uno, incluyéndose a sí mismo, comparta algo que percibe, ya sea interno (“me late rápido el corazón”), corporal (“tengo comezón en el brazo”, “siento el aire entrar por la ventana”) o externo (“veo el sol entrar por la ventana”, “observo tu blusa azul”).
3. Durante la actividad, el facilitador procurará prestar atención al cuerpo, postura, expresión facial y gestos de los participantes. Si lo considera oportuno, podrá pedir el turno y dirigir la atención hacia un gesto particular de un participante y pedir que lo exagere, o que el grupo lo imite y exagere, siempre cuidando que se haga con respeto. Se puede indagar cómo se siente el participante cuando realiza determinado gesto o cuando está en determinada postura.

El juego pretende hacer evidente que nada permanece igual, pues tanto el entorno como nuestras sensaciones corporales siempre están en constante cambio.

Nombre. El diario de la preocupación

En webinar: 1:20:07

Grados recomendados: 3ro y 4to de primaria.
Perspectiva en la que está basada: Terapia Narrativa.
Psic. Peter Fraenkel, Estados Unidos.

El diario de la preocupación es una herramienta informada principalmente por la práctica de externalización del problema (White y Epston, 1993) que en términos generales consiste en hacer una separación lingüística entre el problema y la identidad personal, en este caso de las niñas y niños. Fraenkel propone asignar un espacio delimitado para La Preocupación como un personaje que puede invadir las vidas de los niños y niñas durante la pandemia. A continuación se presentan las instrucciones para crear el diario de la preocupación:

- Pedir a los niños un cuaderno en blanco.
- Pedirles que decoren la portada como un collage con revistas, dibujos, pintura, diamantina, etc.
- Solicitarles que todas las mañanas, durante 5 minutos, escriban o dibujen todas las preocupaciones que vengan a su mente (pueden ser las mismas preocupaciones durante varios días).
- Al terminar de hacerlo, pedirles que escondan su diario en un lugar donde no puedan verlo, porque verlo puede incrementar sus preocupaciones.
- Recomendar a los niños que si sus preocupaciones aparecen durante el día, pueden decirles algo como: *preocupaciones, no tengo tiempo para ustedes, estoy ocupada con mi tarea; jugando con mis hermanos; viendo una película (o lo que sea); las veo después en su tiempo de preocupación*".
- El facilitador puede recomendar a los niños darle forma a sus preocupaciones convirtiéndolas en personajes, poniéndole nombres como: "el tornado", "las sombras", "el monstruo", etc.

Nombre: Cuarentena de posibilidades.

En webinar: 1:24:27

Grados recomendados: 4to, 5to y 6to de primaria.

Perspectiva en la que está basada: Terapia Narrativa.

Brasil

La actividad está basada en las preguntas que hicieron un grupo de niñas y niños en Brasil con la finalidad de invitar a las personas a compartir su experiencia y construir comunidad.

Objetivo: las/los participantes reflexionarán en torno a los efectos que la pandemia por COVID 19 ha tenido en sus vidas conectando sus experiencias con las de sus pares en un contexto de contención emocional colectiva.

Indicaciones:

1. El facilitador deberá hacer una breve introducción, haciendo una reflexión de lo que ha pasado a raíz de la pandemia de COVID 19. Sugerimos algo como esto: *Hemos observado que desde que el coronavirus llegó a nuestro planeta ha afectado muchas vidas y nos interesa saber cómo ha sido tu experiencia con él.*

2. Dividir al grupo en parejas. La mitad de los participantes, harán las veces de entrevistadores y la otra mitad, de entrevistados. Los entrevistadores formularán las siguientes preguntas, mismas que deberán de ser contestadas por los entrevistados. Una vez concluida la entrevista, se pueden intercambiar papeles.

- ¿Qué ha hecho con tu vida la llegada del coronavirus?
- ¿El coronavirus ha tenido efectos en tus hábitos, deseos, planes o sueños? ¿cuáles?
- ¿Serías capaz de describir los efectos del coronavirus en un dibujo o varios?
- ¿Si pudieras darle un nombre o apodo a estos efectos del coronavirus, cuál sería?
- ¿Qué es lo que has estado haciendo para lidiar con la cuarentena?
- ¿Quién o qué es lo que te ha ayudado durante estos tiempos difíciles?

- ¿Qué has aprendido sobre ti que te hace pensar que eres capaz de lidiar con el coronavirus?
- ¿Qué más has aprendido sobre ti desde que llegó el coronavirus?
- ¿Qué le recomendarías a las personas que se encuentran lidiando con una situación similar?

3. Si la modalidad de las entrevistas se realiza a distancia, se sugiere que las preguntas sean contestadas por los niños mediante audios o videos. De ser así, es muy importante que después los materiales sean compartidos con el resto del grupo. La actividad, desde luego, también podrá realizarse de manera presencial posteriormente.

Referencias:

- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.
- Guía: Qué hacer en casa en tiempos de cuarentena: una guía de los niños para los adultos y El diario de la preocupación: <https://dulwichcentre.com.au/creating-a-guide-for-parents-during-lock-down-by-children/?fbclid=IwAR1hXJy8-FjzIzTDHURcJufm8jzatbrUbthViBg3PGRMGwNCDFK-EEF1r1c>
- Cuarentena de posibilidades: <https://dulwichcentre.com.au/a-quarantine-of-possibilities-or-complicating-the-coronas-life/>

Compendio de líneas de ayuda psicológica gratuitas:

<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/salud-psicologica/atencion-psicologica-gratuita/>