



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Maternal and Child  
Survival Program

# Apoyo psicosocial para cuidadores

## Guía para las sesiones

Ayuda para que niños pequeños con discapacidades  
desarrollen su potencial



El Programa de Supervivencia Materno Infantil (MCSP) es una iniciativa mundial de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) para implementar y apoyar intervenciones de salud de gran impacto en 25 países de alta prioridad, con el objetivo de prevenir muertes infantiles y maternas. El MCSP apoya la programación en salud materna, infantil y del recién nacido, vacunación, planificación familiar y salud reproductiva, nutrición, fortalecimiento de los sistemas sanitarios, higiene y saneamiento del agua, paludismo, prevención de la transmisión materno-filial del VIH, y atención y tratamiento de niños con VIH. El MCSP abordará estos temas mediante enfoques que también se centrarán en la movilización del grupo familiar y de la comunidad, la integración del género y la salud digital, entre otros.

Este manual es posible gracias al generoso apoyo de la población estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) en virtud de los términos del Acuerdo de cooperación AID-OAA-A-14-00028. El contenido es responsabilidad del Programa de Supervivencia Materno Infantil y no necesariamente refleja la opinión de la USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos.

Junio de 2018

# Índice

<b>Abreviaturas .....</b>	<b>iv</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>v</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Paquete de materiales .....</b>	<b>1</b>
<b>Reseña de las sesiones.....</b>	<b>1</b>
<b>Materiales necesarios.....</b>	<b>3</b>
<b>Recordatorio.....</b>	<b>3</b>
<b>Información general.....</b>	<b>3</b>
<b>Ejecución de las sesiones .....</b>	<b>5</b>

# Abreviaturas

ECD	Desarrollo en la primera infancia
HEART	Programa Healing and Education Through the Arts, de Save the Children
MCSP	Programa de Supervivencia Materno Infantil
PSS	Apoyo psicosocial

# Agradecimientos

Esta capacitación integró componentes de las sesiones sobre crianza y del programa Healing and Education Through the Arts (HEART) de Save the Children.

Este conjunto de herramientas se elaboró para el Programa de Supervivencia Materno Infantil de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), de las zonas este y sur del Caribe. La principal redactora fue Sara Dang, de MCSP/Save the Children, con la colaboración de Renee Perez, Romilla Karnati, Cassandra Scarpino, Caroline Dusabe y Fabiola Lara.

Agradecemos a las partes interesadas y otros socios del este y el sur del Caribe y El Salvador, quienes brindaron información para elaborar el contenido del conjunto de herramientas: Ministerio de Salud Pública de Guyana; ministerios de Educación y Desarrollo de Recursos Humanos, de Desarrollo Social y de Salud de Granada; Ministerio de Salud y Bienestar de Santa Lucía; Child Development and Guidance Centre de Santa Lucía; Ministerio de Salud de Trinidad y Tobago; Ministerio de Salud de Barbados, y oficina nacional de Save the Children de El Salvador.

Queremos también agradecer a los siguientes colegas por sus revisiones y por sus contribuciones para proporcionar orientación en el contenido técnico del conjunto de herramientas: Alana Shury y Mary Vandenbrouke de la USAID; Jessica Williams del MCSP/Save the Children; Goldy Mazia del MCSP/PATH, y Lisa Noguchi, Brianne Kallam, Kathryn Smock y Elana Fiekowsky del MCSP/Jhpiego.

El MCSP estuvo a cargo de las ilustraciones.



# Introducción

La finalidad de este manual es ser una guía para el dictado de sesiones de apoyo psicosocial para cuidadores, a las que, de aquí en adelante, se hará referencia como, simplemente, sesiones de apoyo. Quienes pueden dictar estas sesiones grupales son los pares, los consejeros o los asistentes sociales que hayan asistido a la capacitación en apoyo psicosocial.

Las sesiones de apoyo fueron diseñadas para cuidadores, tanto hombres como mujeres, de niños con discapacidades de cualquier edad, incluidos los niños de entre 0 y 3 años. Es importante que se invite a todos los cuidadores a estas sesiones de apoyo, como madres, padres, abuelos maternos y paternos, y cualquier otro cuidador presente en la vida del niño. De ser necesario, para los cuidadores masculinos, se pueden programar sesiones por separado llevadas a cabo por facilitadores masculinos.

## Paquete de materiales

A todos los facilitadores de sesiones de apoyo se les proporcionará el siguiente paquete de materiales:

- Una **guía** para las sesiones de apoyo.
- Un **cuaderno de inscripción** con los nombres, el registro de asistencia y los números telefónicos.
- Una **carpeta** para otros materiales, como listas de verificación, seguimiento de experiencias, etc. (opcional).
- Una **lista de los recursos** disponibles en la comunidad (servicios de derivación, etc.). *Nota: Los países deben recopilar estos datos antes de la capacitación.* Véanse los detalles en la sección de información general.

## Reseña de las sesiones

La Guía para las sesiones de apoyo psicosocial para cuidadores consiste en 12 sesiones que se deben dictar una vez por semana para garantizar un contacto regular con los participantes. Durante las sesiones, los participantes realizarán actividades artísticas relacionadas con los diferentes temas y contenidos, y, luego, compartirán sus experiencias con el resto del grupo. Se invitará a dos oradores a concurrir a las sesiones para que compartan sus historias y experiencias personales con los participantes. Después de las sesiones 4 y 8, el facilitador pedirá opiniones al grupo sobre qué funciona bien, cuáles mejoras deberían realizarse y qué ajustes son necesarios.

Se recomienda que cada sesión dure entre 75 y 90 minutos, excepto la sesión 11, que debe durar alrededor de 2 horas (120 minutos).

**En la mayoría de las sesiones se seguirá este proceso de cuatro etapas:**

Etapas 1 (10 minutos): apertura

Etapas 2 (20 minutos): indicaciones para el debate

Etapas 3 (50 minutos): se invita a los participantes a hablar si desean hacerlo

Etapas 4 (10 minutos): el facilitador cierra la sesión con un ejercicio sobre la gratitud

A continuación, se presenta una reseña sobre los temas, las sesiones y las indicaciones:

<b>Tema</b>	<b>Sesión</b>	<b>Indicación</b>	<b>Objetivo</b>
<b>1. Establecer vínculos</b>	<b>Sesión 1: presentaciones</b>	Crear una representación de ustedes mismos con palitos y retazos de tela.	Los participantes se conocen entre ellos.
	<b>Sesión 2: amor</b>	Dibujar a alguien que sea importante para ustedes.	Los participantes comparten algo personal para comenzar a vincularse con los demás.
	<b>Sesión 3: árbol de la vida</b>	Dibujar el árbol de la vida.	Los participantes comienzan, cuidadosamente, a explorar sus vidas y continúan vinculándose con los demás.
<b>2. Recibir ayuda y ayudar a los demás</b>	<b>Sesión 4: apoyo para sobrellevar el estrés (orador invitado)</b>	Invitar a un consejero para hablar sobre cómo reconocer y manejar el estrés, y sobre los recursos de apoyo externos disponibles. Al final de la sesión, pedir opiniones al grupo para hacer ajustes.	Los participantes aprenden sobre el estrés y sobre qué recursos de apoyo hay a disposición en su comunidad por si desean procurar ayuda.
	<b>Sesión 5: mi red de apoyo</b>	Escribir los nombres de las personas a quienes pueden pedir ayuda.	Los participantes toman conciencia de que tienen una red de personas con las que pueden contar, incluidos los compañeros del grupo de las sesiones de apoyo.
	<b>Sesión 6: ayudar a otros</b>	Dibujar algo que hayan hecho para ayudar a alguien.	Los participantes reflexionan sobre su capacidad de ayudar a los demás.
<b>3. Explorar cómo nos sentimos</b>	<b>Sesión 7: miedo y valentía</b>	Dibujar algo que los haya atemorizado. Luego, dibujar algo que los haya hecho sentir valientes.	Los participantes exploran y reconocen sus propias experiencias de miedo y valentía.
	<b>Sesión 8: ira y paz</b>	Mapa corporal de la ira y la paz. Al final de la sesión, pedir opiniones al grupo para hacer ajustes.	Los participantes exploran y reconocen sus propias experiencias de ira y paz.
	<b>Sesión 9: culpa y orgullo</b>	Dibujar algo que les haya hecho sentir culpa. Luego, dibujar algo que los haya hecho sentir orgullosos.	Los participantes exploran y reconocen sus propias experiencias de culpa y orgullo.
<b>4. Mi vida</b>	<b>Sesión 10: aprender de los demás (orador invitado)</b>	Invitar a un adulto con una discapacidad o a un cuidador de un niño mayor con una discapacidad para que cuente sobre su camino.	Los participantes podrían inspirarse en alguien que haya atravesado el mismo camino.
	<b>Sesión 11: mi camino</b>	Dibujar el propio camino en un cuaderno.	Los participantes reflexionan sobre sus vidas o sobre un aspecto de sus vidas.

Tema	Sesión	Indicación	Objetivo
	<b>Sesión 12: cuidarnos a nosotros mismos</b>	Pensar en cómo se cuidan a ustedes mismos. Anotar cinco cosas que hacen. Anotar cinco cosas que deberían hacer.	Los participantes reflexionan sobre cómo se cuidan a ellos mismos y sobre lo que pueden hacer en el futuro para seguir haciéndolo.

## Materiales necesarios

- Sillas o almohadones para sentarse
- Cajas de pañuelos de papel distribuidas en toda la sala
- Refrigerios y bebidas
- Marcadores y papel
- Para la sesión 3: pintura, pinceles, recipientes con agua y papeles de periódicos para cada uno de los participantes

## Recordatorio

- El grupo debe sentarse formando un círculo completo (no un semicírculo).
- Durante el momento de la sesión en que se comparte, no siga el orden de la ronda. Invite a los participantes a compartir si quieren hacerlo.
- Haga hincapié en la confidencialidad en todas las sesiones.

## Información general

### ¿Cómo se elaboraron las sesiones?

Estas sesiones se elaboraron a partir del paquete del programa Healing and Education Through the Arts (HEART), de Save the Children, y de otros recursos de grupos de apoyo de pares. El programa HEART se implementó en más de 20 países de Asia, África, Medio Oriente, Europa Oriental y Latinoamérica.

### ¿Qué son los grupos de apoyo?

Los grupos de apoyo están constituidos por personas que tienen problemas y experiencias similares. En un grupo de apoyo, los participantes pueden hablar con otras personas que verdaderamente comprenden lo que están atravesando. Pueden ayudarse entre ellos y trabajar juntos para resolver sus problemas. Los grupos de apoyo están formados por pares que se ven afectados, directamente, por el problema.

### ¿Cómo se utilizan las indicaciones para el debate?

Las indicaciones para el debate a partir del arte fueron diseñadas para ayudar a los adultos a comprender y expresar los sentimientos relacionados con las experiencias estresantes de sus vidas. Los participantes realizarán actividades artísticas estructuradas que consistirán en dibujar o pintar sus sentimientos y, luego, compartir esa experiencia. A través de esto, podrán sentirse cada vez más cómodos al compartir sus emociones y vincularse con otros pares en el grupo de apoyo.

## ¿Cómo se abordan las discapacidades en las sesiones?

En las sesiones, se hará hincapié en las emociones que son importantes para los cuidadores de niños con discapacidades —como la ira, la culpa, el miedo y la exclusión social—, así como en los factores que generan resiliencia —como la confianza, el compartir, la creación de redes de apoyo y el reconocimiento de las propias habilidades para ayudar a los demás.

**En las sesiones no se obligará a los cuidadores a hablar sobre las discapacidades de sus hijos o de los niños que están bajo su cuidado.** Quizá algunos cuidadores comenzarán a hablar sobre las discapacidades de los niños desde el comienzo, mientras que otros necesitarán un poco más tiempo. También es posible que, en algunas sesiones, algunos cuidadores quieran hablar sobre otros asuntos que estén afrontando.

A pesar de que, posiblemente, en la sociedad exista un estigma generalizado respecto de las discapacidades, el grupo estará compuesto por todos miembros que experimenten dicho estigma; por lo tanto, les resultará más fácil abrirse entre ellos. El facilitador del grupo procurará crear un ambiente de confianza que ayude a los participantes a compartir sus experiencias.

## ¿Qué puede hacer el grupo si un participante se emociona en una sesión?

Los cuidadores podrían emocionarse durante una sesión. Esta liberación emocional es parte del proceso. Durante este tiempo, el resto del grupo puede esperar en silencio hasta que el cuidador se reponga. El grupo no debe ofrecerle pañuelos de papel, pero estos deben estar distribuidos en toda la sala de antemano de modo que el cuidador pueda tomarlos por sí mismo. Un miembro del grupo puede acercarse al cuidador como un modo de demostrarle que está allí para apoyarlo, pero no debe tocarlo. Quizá el cuidador se acerque para obtener apoyo físico (p. ej., un abrazo), pero quizá no lo haga. Es importante dejar que el cuidador elija cómo quiere procesar estas emociones. Esta práctica se usa con frecuencia en las capacitaciones del programa HEART. Al final de la sesión, el facilitador del grupo puede acercarse al cuidador para saber cómo está. Además, el facilitador puede derivar al participante a varios recursos disponibles en la comunidad (véase a continuación).

## ¿Cuándo un facilitador puede derivar al participante?

El facilitador del grupo puede derivar al participante en situaciones como las siguientes:

- El participante evidencia o manifiesta un caso grave de depresión o ansiedad
- El participante expresa un deseo de lastimarse
- El participante expresa un deseo de lastimar al niño que está bajo su cuidado
- Cualquier forma de abuso o negligencia hacia los niños
- Violencia doméstica

## ¿Qué recursos se recopilarán antes de la capacitación?

Antes de la capacitación, se deberán recopilar los siguientes recursos para los cuidadores:

- Información de contacto de profesionales de salud mental, hospitales/clínicas, alcohólicos anónimos, policía, apoyo para casos de violencia doméstica, servicios de protección infantil, etc.
- Proceso de derivación en caso de que el cuidador manifieste, o el facilitador note, casos graves de depresión o ansiedad en la familia
- Proceso de derivación en caso de que alguno de los padres exprese que desea lastimarse
- Proceso de derivación en caso de que alguno de los padres exprese que desea lastimar al niño
- Proceso de derivación en caso de que el cuidador manifieste, o el facilitador note, cualquier forma de abuso y negligencia hacia los niños

- Proceso de derivación en caso de que el cuidador manifieste, o el facilitador note, que hay violencia doméstica en la vivienda

En cada país, se debe consultar si existen normas obligatorias de notificación/protección infantil relacionadas con el abuso y la violencia familiar. El facilitador deberá cumplir con los requisitos de notificación obligatorios de cada país.

## Ejecución de las sesiones

### Tema I: Establecer vínculos

#### Sesión 1: presentaciones

- **Materiales:** palitos y retazos de tela
- **Indicación:** creen una representación de ustedes mismos.

Pautas para la primera sesión	
<p><b>Etapa I: bienvenida</b></p> <p>Tiempo: 30 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «¡Sean todos bienvenidos! Esta es la primera reunión de nuestro grupo de apoyo para cuidadores de niños con discapacidades. Me llamo _____ y soy el facilitador del grupo».</li> <li>2. «Comencemos cantando/orando juntos».</li> </ol> <p>Nota: Determine cómo quisiera comenzar las sesiones y hágalo del mismo modo siempre. Una opción que se usa en los grupos de apoyo de pares es la oración de la serenidad<sup>1</sup>. Todo el grupo puede recitar la oración al mismo tiempo. También podría elegir una canción, un poema u otra cosa que promueva la autorreflexión.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. «Todas las mujeres y los hombres que cuiden a niños de cualquier edad con discapacidades y quieran participar serán bienvenidos. Aquí compartimos con los demás nuestras experiencias, nuestra fortaleza y nuestra esperanza, y también nos ayudamos a resolver nuestros problemas. Aquellos miembros nuevos que quieran comenzar a participar pueden unirse en cualquier momento».</li> <li>4. «Nuestro principal objetivo es que, a través de este grupo, nos brindemos apoyo unos a otros».</li> <li>5. «Presentémonos siguiendo la ronda. Yo comenzaré».</li> </ol> <p>El facilitador puede presentarse y compartir su experiencia en relación con las discapacidades. La historia debe ser personal para que, idealmente, anime a los demás a abrirse.</p> <p>Invite a los miembros a presentarse.</p>

<sup>1</sup> Oración de la serenidad: Dios mío, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.

Pautas para la primera sesión	
<b>Etapa 2: establecer las pautas</b>  Tiempo: 5 minutos	<p>Para crear un ambiente seguro en cuanto a las emociones en nuestro grupo de apoyo, debemos recordar estas cinco normas básicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Escuchar:</b> solo una persona debe hablar por vez. Escuchen lo que los demás dicen y levanten la mano si tienen algo para decir. Cuando la primera persona haya finalizado, será su turno.</li> <li>2. <b>Confidencialidad:</b> todo lo que escuchamos es confidencial. «Lo que se comparte en la sala permanece en la sala».</li> <li>3. <b>Un lugar seguro para los sentimientos:</b> honramos los sentimientos. Los sentimientos no están ni bien ni mal, no son ni buenos ni malos. Se aceptan todos los sentimientos. Nunca nos burlamos de los sentimientos ni de las ideas de otra persona, ni los atacamos.</li> <li>4. <b>Respetar los límites:</b> respetamos los límites físicos, emocionales, espirituales e intelectuales de los miembros del grupo de apoyo. Nunca damos abrazos que no nos piden. Nunca le decimos al otro qué debería o no debería pensar, sentir ni hacer. Respetamos las creencias y las prácticas religiosas.</li> <li>5. <b>Compartir:</b> nunca hacemos comentarios sobre los dibujos de otra persona.</li> </ol>
<b>Etapa 3: indicaciones para el debate</b>  Tiempo: 20 minutos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Comenzaremos con una meditación». (Véase el texto para la meditación).</li> <li>2. «Cada vez que nos reunamos, tendremos una indicación para comenzar el debate. Generalmente, será una actividad que implique dibujar».</li> <li>3. «Hoy nos presentaremos haciendo una representación de nosotros mismos con palitos y telas».</li> </ol> <p>Distribuya una cesta con palitos y los materiales a los participantes.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. «Cada uno puede tomar un palito y los materiales de la cesta que desee. Tendrán 15 minutos para crear su representación. Les avisaré cuando haya transcurrido la mitad del tiempo. Luego, compartiremos nuestras creaciones con todos los miembros del grupo».</li> <li>5. «Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».</li> <li>6. «Les quedan dos minutos para dibujar antes de que comencemos con la puesta en común».</li> </ol>
<b>Etapa 4: compartir</b>  Tiempo: 30 minutos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «¿Alguien quisiera hablar sobre su dibujo?». Invite a los miembros del grupo a compartir si quieren hacerlo. Anime a los miembros a escucharse y a ofrecerse apoyo los unos a los otros.</li> </ol>
<b>Etapa 5: cierre</b>  Tiempo: 5 minutos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Muchas gracias por haber venido. Nuestra próxima reunión será el ____ a las ____ (hora) en ____ (lugar). ¿Alguien se ofrece como voluntario para recordárselo a los demás participantes por teléfono?».</li> <li>2. «Esperamos verlos la próxima semana».</li> </ol>

Formato sugerido para todas las demás sesiones de apoyo de pares	
<p><b>Etapa 1: bienvenida</b></p> <p>Tiempo: 10 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «¡Sean todos bienvenidos! Esta es una reunión regular del grupo _____ [nombre del grupo] para cuidadores de niños con discapacidades. Me llamo _____ y soy el facilitador del grupo».</li> <li>2. «Comencemos cantando/orando juntos».</li> <li>3. «Todas las mujeres y los hombres que cuiden a niños de cualquier edad con discapacidades y quieran participar serán bienvenidos. Aquí compartimos con los demás nuestras experiencias, nuestra fortaleza y nuestra esperanza, y también nos ayudamos a resolver nuestros problemas. Aquellos miembros nuevos que quieran comenzar a participar pueden unirse en cualquier momento».</li> <li>4. «Nuestro principal objetivo es que, a través de este grupo, nos brindemos apoyo unos a otros».</li> <li>5. <b>Si hay algún miembro nuevo:</b> el facilitador puede presentarse y compartir su experiencia en relación con las discapacidades. La historia debe ser personal para que, idealmente, anime a los demás a abrirse. Luego, pida a los miembros nuevos que se presenten.</li> <li>6. «Comenzaremos guardando un momento de silencio por todas aquellas familias en las que hay niños con discapacidades». [El grupo permanece en silencio durante un minuto].</li> </ol>
<p><b>Etapa 2: indicaciones para el debate</b></p> <p>Tiempo: 20-35 minutos</p>	<p>Vea las indicaciones a continuación.</p>
<p><b>Etapa 3: compartir</b></p> <p>Tiempo: 40 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «¿Alguien quisiera hablar sobre su dibujo?». Invite a los miembros del grupo a compartir si quieren hacerlo.</li> <li>2. Agradézcales a los participantes por compartir.</li> </ol>
<p><b>Etapa 4: cierre</b></p> <p>Tiempo: 5 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Hemos llegado al final de nuestra sesión y comenzaremos la actividad de cierre. Siguiendo la ronda, todos podemos compartir algo por lo que estamos agradecidos. Pueden saltar su turno si hoy no tienen ganas de hacerlo».</li> <li>2. «Muchas gracias por haber venido. Nuestra próxima reunión será el ____ a las ____ (hora) en ____ (lugar). ¿Alguien se ofrece como voluntario para recordárselo a los demás participantes por teléfono?».</li> <li>3. «Esperamos verlos la próxima semana».</li> </ol>

Fuente: adaptación de <http://aacincinnati.org/wp-content/uploads/2017/10/SuggestedMeetingFormat.pdf>

**Si hay un orador invitado:** preséntelo. El orador puede hablar durante 40 minutos. Luego, invite a los participantes a que le hagan preguntas durante 20 minutos.

## Sesión 2: amor

- **Materiales:** papel y marcadores.
- **Indicación:** invítelos a dibujar a alguien que sea importante para ellos.

<p><b>Etapa 1: indicaciones para el debate</b></p> <p>Tiempo: 20 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Hoy dibujaremos a alguien que sea importante para nosotros. Cada uno puede tomar un trozo de papel y marcadores».</li> </ol> <p>Distribuya los papeles y los lápices o marcadores.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. «Para comenzar, cierren los ojos. Inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Otra vez, inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Y una vez más, inhalen y exhalen».</li> <li>3. «Piensen en alguien que sea importante para ustedes. Presten atención a cómo se sienten cuando recuerdan a esta persona». [Pausa].</li> <li>4. «Despacio, abran los ojos. Pueden dibujar a esta persona o una representación de la relación que tienen. Tienen 15 minutos para hacer el dibujo».</li> <li>5. «Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».</li> <li>6. «Les quedan dos minutos para dibujar antes de que comencemos con la puesta en común».</li> </ol>
--	--

### Sesión 3: árbol de la vida

- **Materiales:** hoja de papel de, al menos, 2 ft x 3 ft (60 cm x 90 cm) para cada participante, pintura, pinceles y recipientes con agua.
- **Indicación:** la actividad del árbol de la vida anima a los participantes a contar su historia y a pensar en todas las cosas valiosas de sus vidas. El ejercicio les permite alejarse un poco de sus problemas.
- **Nota:** El facilitador debe leer las preguntas de guía del texto en voz alta, lentamente, mientras los participantes dibujan o pintan.

<p><b>Etapa 1: indicaciones para el debate</b></p> <p>Tiempo: 35 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Hoy dibujaremos nuestro propio árbol de la vida».</li> </ol> <p>Distribuya los papeles y los lápices o marcadores.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. «Mientras ustedes dibujen cada parte de su árbol, comenzando por las raíces, en la parte inferior del árbol, les leeré algo sobre este que podría darles ideas acerca de lo que quieran incluir en sus dibujos. También pueden escribir palabras en el árbol de la vida, si así lo desean».</li> <li>3. <b>«Las raíces:</b> ¿cuál es su origen? Esto incluye el nombre de su localidad y su apellido, y el significado de su nombre. (Pueden agregar los nombres de otros parientes). Coloquen a aquellas personas de las que más han aprendido en la vida».</li> <li>4. <b>«El suelo:</b> ¿con quiénes viven ahora y qué hacen cada día? ¿Cuáles son sus cosas favoritas? ¿Qué disfrutan de hacer que les dé placer?».</li> <li>5. <b>«El tronco:</b> ¿qué es lo más importante de ustedes? Esto puede ser un talento especial o algo propio de ustedes, como ser un buen amigo o ayudar a otras personas».</li> <li>6. <b>«Las ramas:</b> ¿cuáles son sus esperanzas, sus sueños y sus deseos para el futuro?».</li> <li>7. <b>«Las hojas:</b> ¿qué aman de ustedes mismos? ¿De qué se sienten orgullosos? ¿Qué cosas han hecho por las que se sienten bien?».</li> <li>8. <b>«Los frutos:</b> ¿de qué modos las personas les han dado regalos en la vida? No se trata de objetos, sino de bondad y apoyo. ¿Quiénes los han ayudado y a quiénes han ayudado?».</li> <li>9. <b>«Los frutos caídos:</b> sus pérdidas. Esto incluye todo tipo de pérdidas. Si se trata de personas, quizá quieran incluir sus nombres».</li> <li>10. <b>«Honrar a los frutos:</b> ¿qué lecciones han aprendido de los frutos caídos y cómo incorporan dichas lecciones en sus vidas hoy en día?».</li> <li>11. «Coloquen alrededor de todo el árbol cosas por las que estén agradecidos».</li> </ol> <p>Al final de esta sesión, cuelguen todos los árboles juntos para crear un bosque de árboles de la vida.</p>
--	---

## Tema II: Recibir ayuda y ayudar a los demás

### Sesión 4: apoyo para sobrellevar el estrés (orador invitado)

- Invitar a un consejero para hablar sobre cómo reconocer y manejar el estrés, y sobre los recursos de apoyo externos disponibles.

### Sesión 5: mi red de apoyo

- **Materiales:** papel y marcadores.
- **Indicación:** pida a los participantes que anoten con quiénes han contado en el pasado cuando necesitaron ayuda.
- **Nota:** ¿Qué pasa si una persona no tiene una red de apoyo?
  - Es posible que muchos cuidadores no tengan una red de apoyo antes de unirse al grupo, pero la finalidad del grupo de apoyo psicosocial es crear este tipo de red. En la sesión 5, cuando se les pida a los participantes que dibujen su red de apoyo, deberán poder incluir al grupo o a sus miembros, así como a cualquier otro apoyo que reciban.

<b>Etapa I: indicaciones para el debate</b>  Tiempo: 20 minutos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>«Hoy dibujaremos nuestra red de apoyo. Cada uno puede tomar un trozo de papel y marcadores».</i></li></ol> <p>Distribuya los papeles y los marcadores.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. <i>«Para comenzar, cierren los ojos. Inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Otra vez, inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Y una vez más, inhalen y exhalen».</i></li><li>3. <i>«Piensen en las personas con las que han podido contar. Podrían ser familiares, amigos, consejeros, terapeutas, enfermeros o médicos. Piensen en este grupo y en el apoyo que les han brindado. Presten atención a cómo se sienten como miembros de este grupo. Presten atención al apoyo que recibieron mediante este grupo.</i> <i>[Pausa].</i></li><li>4. <i>«Despacio, abran los ojos. Pueden dibujar la red de apoyo en el papel. Tienen 15 minutos para hacer el dibujo».</i></li><li>5. <i>«Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».</i></li><li>6. <i>«Les quedan dos minutos para dibujar antes de que comencemos con la puesta en común».</i></li></ol>
---	---

### Sesión 6: ayudar a otros

- **Materiales:** papel y marcadores.
- **Indicación:** pida a los participantes que dibujen algo que hayan hecho para ayudar a alguien.

<b>Etapa I: indicaciones para el debate</b>  Tiempo: 20 minutos	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>«Hoy dibujaremos algo que hayamos hecho para ayudar a alguien. Cada uno puede tomar un trozo de papel y marcadores».</i></li></ol> <p>Distribuya los papeles y los marcadores.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. <i>«Para comenzar, cierren los ojos. Inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Otra vez, inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Y una vez más, inhalen y exhalen».</i></li><li>3. <i>«Piensen en las personas con las que han podido contar. Podrían ser familiares, amigos, consejeros, terapeutas, enfermeros o médicos. Piensen en este grupo y en el apoyo que les han brindado. Presten atención a cómo se sienten como miembros de este grupo. Presten atención al</i></li></ol>
---	---

	<p>apoyo que recibieron mediante este grupo».</p> <p>[Pausa].</p> <p>4. «Despacio, abran los ojos. Pueden dibujar la red de apoyo en el papel. Tienen 15 minutos para hacer el dibujo».</p> <p>5. «Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».</p> <p>6. «Les quedan dos minutos para dibujar antes de que comencemos con la puesta en común».</p>
--	---

## Tema III: Explorar cómo nos sentimos

### Sesión 7: miedo y valentía

- **Materiales:** papel y marcadores.
- **Indicación:** pídale que dibujen algo que les haya hecho sentir miedo. Luego, invítelos a dibujar algo que los haya hecho sentir valientes.

<p><b>Etapas I: primera indicación para debatir y compartir</b></p> <p>Tiempo: 45 minutos</p>	<p>1. «Hoy exploraremos dos sentimientos opuestos: el miedo y la valentía. Primero, analizaremos el miedo y, luego, la valentía. Al principio, tendrán un tiempo para recordar alguna experiencia en la que se hayan sentido atemorizados».</p> <p>2. «Para comenzar, cierren los ojos. Inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Otra vez, inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Y una vez más, inhalen y exhalen».</p> <p>«Y, ahora, respiren normalmente. Con cada una de las respiraciones, sientan cómo se relajan, cada vez en mayor profundidad. Con cada una de las respiraciones, sientan que se relajan. Todas las tensiones del cuerpo se liberan, y ustedes sienten mucha calma. Continúen respirando, inhalen y exhalen; sientan cómo se relajan un poco más cada vez que lo hacen».</p> <p>«Recuerden algún momento en que sintieron miedo. ¿Qué viene a sus mentes?».</p> <p>[Pausa].</p> <p>«Despacio, abran los ojos. Pueden tomar un papel y marcadores, y dibujar su experiencia. Tienen 15 minutos para hacer el dibujo».</p> <p>3. «Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».</p> <p>4. «Les quedan dos minutos para dibujar antes de que comencemos con la puesta en común».</p> <p>Invite a los participantes a compartir si quieren hacerlo.</p>
---	---

**Etapas 2: segunda indicación para debatir y compartir**

Tiempo: 30 minutos

1. «Ahora exploraremos la valentía».
2. «Cierren sus ojos. Siéntense cómodamente en el piso con las piernas cruzadas o en una silla con los pies apoyados en el piso; las manos en las rodillas; los ojos cerrados».

«Lentamente, soplen y expulsen por la boca todo el aire agitado del interior del cuerpo, como si estuvieran inflando un globo (sáquenlo todo, expúsenlo hacia el interior de un globo imaginario, que luego dejarán que se aleje volando). Cuenten 1 (para ustedes mismos). Mientras inhalan aire fresco y puro por la nariz, lo más lento que puedan, cuenten 2 (para ustedes mismos). Exhalen el aire por la boca y cuenten 3 (para ustedes mismos). Inhalen aire fresco por la nariz y cuenten 4 (para ustedes mismos). Sigán haciendo esto hasta llegar a 10. Visualicen esos globos (imaginarios) llenos de aire caliente alejándose».

[Pausa].

«Y, ahora, respiren normalmente. Con cada una de las respiraciones, sientan cómo se relajan, cada vez en mayor profundidad. Con cada una de las respiraciones, sientan que se relajan. Todas las tensiones del cuerpo se liberan, y ustedes sienten mucha calma. Continúen respirando, inhalen y exhalen; sientan cómo se relajan un poco más cada vez que lo hacen». [Pausa].

«Recuerden algún momento en que fueron valientes. ¿Qué viene a sus mentes?».

[Pausa].

«Lentamente, regresen a la sala. Frótese las manos entre sí y colóquenlas sobre los ojos. Luego, despacio, abran los ojos».

«Pueden tomar un papel y marcadores, y dibujar su experiencia. Tienen 10 minutos para hacer el dibujo».

3. «Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».
4. «Les quedan dos minutos para dibujar antes de que comencemos con la puesta en común».

Invite a los participantes a compartir si quieren hacerlo.

## Sesión 8: ira y paz

- **Materiales:** rotafolio, marcadores y una cesta con materiales
- **Preparación:** una con cinta 2 o 3 trozos de papel blanco grandes del tamaño de un rotafolio para cada persona.

<p><b>Etapas I: primera indicación para debatir y compartir</b></p> <p>Tiempo: 60 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Coloque a los participantes de a dos (hombres con hombres, mujeres con mujeres). Uno de ellos se recuesta sobre el papel mientras el otro marca su figura. Luego, cambian de roles. Ahora, todos tienen una silueta de su propio cuerpo.</li><li>2. <i>«Hoy exploraremos dos sentimientos opuestos: la ira y la paz. Primero, analizaremos la ira y, luego, la paz. Al principio, tendrán un tiempo para recordar alguna situación en la que hayan sentido ira».</i></li><li>3. <i>«Para comenzar, cierren los ojos. Inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Otra vez, inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Y una vez más, inhalen y exhalen».</i> <i>«Y, ahora, respiren normalmente. Con cada una de las respiraciones, sientan cómo se relajan, cada vez en mayor profundidad. Con cada una de las respiraciones, sientan que se relajan. Todas las tensiones del cuerpo se liberan, y ustedes sienten mucha calma. Continúen respirando, inhalen y exhalen; sientan cómo se relajan un poco más cada vez que lo hacen».</i>  <i>«Recuerden algún momento en el que sintieron ira. ¿Qué viene a sus mentes?».</i> <i>[Pausa].</i>  <i>«¿Qué hicieron?».</i> <i>[Pausa].</i>  <i>«¿Cómo se sintieron?».</i> <i>[Pausa].</i>  <i>«¿En qué parte del cuerpo la sienten? ¿Cómo se siente?».</i>  <i>«Presten atención a su rostro y su cuello. ¿Dónde sienten la ira?».</i> <i>[Pausa].</i>  <i>«Ahora, presten atención a los hombros, los brazos, las manos y los dedos de las manos. ¿Dónde sienten la ira?».</i> <i>[Pausa].</i>  <i>«Ahora presten atención al pecho. ¿Dónde sienten la ira?».</i> <i>[Pausa].</i>  <i>«Ahora concéntrense en la espalda: en la parte inferior, media y superior de la espalda. ¿Dónde notan la ira?».</i> <i>[Pausa].</i>  <i>«Ahora concéntrense en las caderas, las piernas, las rodillas. ¿Dónde sienten la ira?».</i> <i>[Pausa].</i>  <i>«Y ahora, concéntrense en los tobillos, los pies, las plantas de los pies y los dedos de los pies. ¿Dónde notan la ira?».</i> <i>[Pausa].</i></li></ol>
---	--

	<p>«Ahora consideren todo el cuerpo y observen dónde sienten la ira. ¿De qué color es? ¿Cómo se siente?».</p> <p>«Espacio, abran los ojos. Pueden tomar un papel y marcadores, y dibujar su experiencia. Tienen 30 minutos para hacer el dibujo».</p> <p>4. «Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».</p> <p>5. «Les quedan dos minutos para dibujar».</p> <p>6. Cuando los participantes hayan finalizado, pídale que coloquen sus dibujos en un gran círculo o cuadrado grupal. Deje que los participantes caminen alrededor de este y vean los trabajos de los demás. <u>Pueden mirarlos, pero no pueden hablar del dibujo de nadie más.</u></p> <p>Invite a los participantes a compartir si quieren hacerlo.</p> <p>7. «Cuando sentimos ira, es importante hallar modos de controlarla sin trasladarla a nuestros niños ni a nuestros seres queridos».</p> <p>8. «Aquí les presentaremos algunas cosas que pueden hacer si sienten ira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiren profundamente y hagan una cuenta regresiva de 10 a 0.</li> <li>• Aléjense y hablen sobre ello con alguien. Pueden comenzar diciendo: ‘Sentí tanta ira cuando...’. Hablar sobre ello ayudará a disminuir la sensación de enojo.</li> <li>• Escriban sobre lo que pasó.</li> <li>• Salgan a caminar o hagan actividad física.</li> <li>• Trabajen con las manos. Pueden amasar, golpear, retorcer o apretar arcilla, o romper periódicos viejos».</li> </ul>
<p><b>Etapa 2: segunda indicación para debatir y compartir</b></p> <p>Tiempo: 15 minutos</p>	<p>Preparación: coloque un gran contorno de una persona sobre el piso, en el centro del grupo. No debe tener colores.</p> <p>1. «Ahora experimentaremos la paz en nuestros cuerpos. Pueden hacer el siguiente ejercicio cada vez que sientan ira y deseen liberarla».</p> <p>2. «Cierren sus ojos. Siéntense cómodamente o recuéstense. Frunzan el ceño (como si sintieran ira); luego, relájenlo. Entrecierren los ojos; luego, relájenlos. Estrujan la nariz (como si estuvieran por estornudar); luego, relájenla. Aprieten los labios (como si fueran una línea recta); luego, relájenlos. Abran bien grande la boca y saquen la lengua, como un león; luego, aflojen la boca. Aprieten los dientes; luego, hagan la mueca de un bostezo, lo más grande que puedan. Sientan cómo se relaja su rostro. Levanten los hombros hacia las orejas; luego, bájenlos. Mantengan sus brazos rectos (sin flexionar los codos); luego, relájenlos. Aprieten los puños; luego, relajen los dedos. Contraigan las piernas desde la cadera hasta los pies; luego, relájenlas. Doblen los dedos de los pies; luego, relájenlos. Dejen que el cuerpo se sienta pesado. Disfruten de lo bueno que es dejar que el cuerpo se relaje».</p> <p>«Y, ahora, respiren normalmente. Con cada una de las respiraciones, sientan cómo se relajan, cada vez en mayor profundidad. Con cada una de las respiraciones, sientan que se relajan. Todas las tensiones del cuerpo se liberan, y ustedes sienten mucha calma. Continúen respirando, inhalen y exhalen; sientan cómo se relajan un poco más cada vez que lo hacen».</p> <p>«Comienzan a sentir una sensación de paz corriendo por sus cuerpos». Comienza a fluir desde la parte de arriba de la cabeza y baja por ella, pasa por el cuello, por los hombros, los brazos, los codos, las muñecas, las manos, y llega hasta los dedos. La sensación de paz sigue su trabajo y baja hacia el pecho, la espalda y las caderas, pasa por las piernas y llega</p>

*hasta las rodillas. Luego, continúa hacia los tobillos, los pies y los dedos. En todo su cuerpo, experimentan una sensación de paz completa».*

*[Pausa].*

*«Presten atención a la experiencia de sensación de paz».*

*[Pausa].*

*«Presten atención a los lugares de su cuerpo donde sienten paz».*

*[Pausa].*

3. *«Despacio, abran los ojos. Pueden tomar un trozo de tela de esta cesta que representa esta sensación de paz. Pueden colocar este trozo de tela sobre la zona donde sienten paz».*

Todos toman un trozo de tela y lo colocan sobre la silueta.

Invite a los participantes a compartir si quieren hacerlo.

## Sesión 9: culpa y orgullo

- **Materiales:** papel y marcadores.
- **Indicación:** pídale que dibujen algo que los haya hecho sentir culpables. Luego, invítelos a dibujar una experiencia que los haya hecho sentir orgullosos por algo que hicieron.

<p><b>Etapa I: primera indicación para debatir y compartir</b></p> <p>Tiempo: 45 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>«Hoy exploraremos dos sentimientos opuestos: la culpa y el orgullo. Primero, analizaremos la culpa y, luego, el orgullo. Al principio, tendrán un tiempo para recordar alguna situación en la que hayan sentido culpa».</i></li><li>2. <i>«Para comenzar, cierren los ojos. Inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Otra vez, inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Y una vez más, inhalen y exhalen».</i>  <i>«Y, ahora, respiren normalmente. Con cada una de las respiraciones, sientan cómo se relajan, cada vez en mayor profundidad. Con cada una de las respiraciones, sientan que se relajan. Todas las tensiones del cuerpo se liberan, y ustedes sienten mucha calma. Continúen respirando, inhalen y exhalen; sientan cómo se relajan un poco más cada vez que lo hacen».</i>  <i>«Recuerden algún momento en el que se sintieron culpables. ¿Qué viene a sus mentes?»</i> <i>[Pausa].</i></li><li>3. <i>«Espacio, abran los ojos. Pueden tomar un papel y marcadores, y dibujar su experiencia. Tienen 15 minutos para hacer el dibujo».</i></li><li>4. <i>«Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».</i></li><li>5. <i>«Les quedan dos minutos para dibujar antes de que comencemos con la puesta en común».</i></li></ol> <p>Invite a los participantes a compartir si quieren hacerlo.</p>
--	--

<p><b>Etapa 2: segunda indicación para debatir y compartir</b></p> <p>Tiempo: 30 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ahora recordaremos algún momento en el que nos hayamos sentido orgullosos de nosotros mismos. Es decir, algún momento en el que hayamos estado muy contentos por haber superado un desafío o por haber logrado algo».</li> <li>2. «Cierren sus ojos. Siéntense cómodamente en el piso con las piernas cruzadas o en una silla con los pies apoyados en el piso; las manos en las rodillas; los ojos cerrados».</li> </ol> <p>«Lentamente, soplen y expulsen por la boca todo el aire agitado del interior del cuerpo, como si estuvieran inflando un globo (sáquenlo todo, expúsenlo hacia el interior de un globo imaginario, que luego dejarán que se aleje volando). Cuenten 1 (para ustedes mismos). Mientras inhalan aire fresco y puro por la nariz, lo más lento que puedan, cuenten 2 (para ustedes mismos). Exhalen el aire por la boca y cuenten 3 (para ustedes mismos). Inhalen aire fresco por la nariz y cuenten 4 (para ustedes mismos). Sigán haciendo esto hasta llegar a 10. Visualicen esos globos (imaginarios) llenos de aire caliente alejándose».</p> <p>[Pausa].</p> <p>«Y, ahora, respiren normalmente. Con cada una de las respiraciones, sientan cómo se relajan, cada vez en mayor profundidad. Con cada una de las respiraciones, sientan que se relajan. Todas las tensiones del cuerpo se liberan, y ustedes sienten mucha calma. Continúen respirando, inhalen y exhalen; sientan cómo se relajan un poco más cada vez que lo hacen».</p> <p>[Pausa].</p> <p>«Recuerden alguna situación en la que se hayan sentido orgullosos. ¿Qué viene a sus mentes?».</p> <p>[Pausa].</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. «Espacio, abran los ojos. Pueden tomar un papel y marcadores, y dibujar su experiencia. Tienen 10 minutos para hacer el dibujo».</li> </ol> <p>Todos toman un papel y marcadores.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. «Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».</li> <li>5. «Les quedan dos minutos para dibujar antes de que comencemos con la puesta en común».</li> </ol> <p>Invite a los participantes a compartir si quieren hacerlo.</p>
--	--

## Tema IV: Descubrir quiénes somos

### Sesión 10: aprender de los demás (orador invitado)

- Invitar a un adulto con una discapacidad o a un cuidador de un niño mayor con una discapacidad para que cuente sobre su camino.
- Nota: Si, a último momento, el orador invitado no puede asistir, continúe con la sesión 11.

### Sesión 11: mi camino

- **Materiales:** papel y marcadores.
- **Indicación:** los participantes hacen un libro de sus vidas.
- **Nota:** Esta sesión es más larga que las otras. Dura 2 horas en total.

<p><b>Etapa I: indicaciones para el debate</b></p> <p>Tiempo: 65 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Hoy exploraremos nuestras vidas».</li> <li>2. «Cierren sus ojos. Inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Otra vez, inhalen profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Y una vez más, inhalen y exhalen».</li> </ol> <p>«Y, ahora, respiren normalmente. Con cada una de las respiraciones, sientan cómo se relajan, cada vez en mayor profundidad. Con cada una de las respiraciones, sientan que se relajan. Todas las tensiones del cuerpo se liberan, y ustedes sienten mucha calma. Continúen respirando, inhalen y exhalen; sientan cómo se relajan un poco más cada vez que lo hacen». [Pausa].</p> <p>«Mientras continúan relajándose, hagan memoria del primer recuerdo que tienen de ustedes mismos como niños. Presten atención a cómo se sentían». [Pausa].</p> <p>«Ahora véanse como un niño de alrededor de diez años. ¿Qué recuerdan de ese tiempo? ¿Cómo se sentían?». [Pausa].</p> <p>«Ahora visualícense como adolescentes. Presten atención a cómo se sentían». [Pausa].</p> <p>«Y ahora visualícense como un adulto joven. ¿Qué ven?». [Pausa].</p> <p>«Ahora son adultos. Presten atención a lo que ven. ¿Cómo se sienten?». [Pausa].</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. «Y, ahora, relájense. Siéntense cómodamente. Lentamente, soplen y expulsen por la boca todo el aire agitado del interior del cuerpo, como si estuvieran inflando un globo (sáquenlo todo, expúlselo hacia el interior de un globo imaginario, que luego dejarán que se aleje volando). Cuenten 1 (para ustedes mismos). Mientras inhalan aire fresco y puro por la nariz, lo más lento que puedan, cuenten 2 (para ustedes mismos). Exhalen el aire por la boca y cuenten 3 (para ustedes mismos). Inhalen aire fresco por la nariz y cuenten 4 (para ustedes mismos). Sigán haciendo esto hasta llegar a 10. Visualicen esos globos (imaginarios) llenos de aire caliente alejándose».</li> <li>4. «Lentamente, regresen a la sala. Frótese las manos entre sí y colóquenlas sobre los ojos. Luego, despacio, abran los ojos».</li> <li>5. «Cada uno puede tomar varios trozos de papel y marcadores. Harán un libro sobre sus vidas. Puede ser un libro sobre toda su vida o sobre parte de su vida. Cada página puede representar una página de su historia. La última página deben ser los deseos que tienen para el futuro».</li> </ol> <p>Todos toman un papel y marcadores.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. «Tienen 50 minutos para trabajar en su libro».</li> <li>7. «Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».</li> <li>8. «Les quedan cinco minutos para terminar antes de que comencemos con la puesta en común».</li> </ol>
--	---

## Sesión 12: cuidarnos a nosotros mismos

- **Materiales:** papel y marcadores.
- **Indicación:** invite a los participantes a pensar en cómo se cuidan a ellos mismos.

<b>Etapa 1: indicaciones para el debate</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>«Hoy pensaremos en cómo cuidamos de nosotros mismos. Cada uno puede tomar un trozo de papel y marcadores».</i></li></ol>
<b>Tiempo: 20 minutos</b>	<p>Distribuya los papeles y los marcadores.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. <i>«Para comenzar, cierren los ojos. Piensen en las cosas que hacen durante el día para ustedes mismos».</i> [Pausa].</li><li>3. <i>«Ahora piensen en las cosas que les gustaría hacer».</i> [Pausa].</li><li>4. <i>«Despacio, abran los ojos. Pueden dibujar o anotar, al menos, cinco cosas que hacen en la actualidad para cuidar de ustedes mismos».</i> [Pausa].</li></ol> <p><i>Ahora dibujen o anoten, al menos, otras cinco cosas que harán para cuidar de ustedes mismos. Tienen 15 minutos para hacer el dibujo».</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. <i>«Ya ha transcurrido la mitad del tiempo».</i></li><li>6. <i>«Les quedan dos minutos para dibujar antes de que comencemos con la puesta en común».</i></li></ol>

## Texto para la meditación

En cualquier momento en que sienta que el grupo necesita concentrarse y aquietarse, puede usar los textos para la meditación que figuran a continuación.

### Texto 1. Ejercicio de respiración

Siéntense cómodamente en el piso con las piernas cruzadas o en una silla con los pies apoyados en el piso; las manos en las rodillas; los ojos cerrados. Lentamente, soplen y expulsen por la boca todo el aire agitado del interior del cuerpo, como si estuvieran inflando un globo (sáquenlo todo, expúsenlo hacia el interior de un globo imaginario, que luego dejarán que se aleje volando). Cuenten 1 (para ustedes mismos). Mientras inhalan aire fresco y puro por la nariz, lo más lento que puedan, cuenten 2 (para ustedes mismos). Exhalen el aire por la boca y cuenten 3 (para ustedes mismos). Inhalen aire fresco por la nariz y cuenten 4 (para ustedes mismos). Sigán haciendo esto hasta llegar a 10. Visualicen esos globos (imaginarios) llenos de aire caliente alejándose.

Lentamente, regresen a la sala. Frótense las manos entre sí y colóquenlas sobre los ojos. Luego, despacio, abran los ojos.

### Texto 2. Actividad para que los participantes se tranquilicen: tensionar y relajar

Cuando nuestras mentes están estresadas, nuestros cuerpos suelen tensarse también, aunque no lo notemos. En esta actividad para recuperar la calma, usarán todo su cuerpo como una pelota antiestrés.

Siéntense cómodamente o recuéstense. Frunzan el ceño (como si sintieran ira); luego, relájenlo. Entrecierren los ojos; luego, relájenlos. Estrujan la nariz (como si estuvieran por estornudar); luego, relájenla. Aprieten los labios (como si fueran una línea recta); luego, relájenlos. Abran bien grande la boca y saquen la lengua, como un león; luego, aflojen la boca. Aprieten los dientes; luego, hagan la mueca de un bostezo, lo más grande que puedan. Sientan cómo se relaja su rostro. Levanten los hombros hacia las orejas; luego, bájenlos. Mantengan

sus brazos rectos (sin flexionar los codos); luego, relájenlos. Aprieten los puños; luego, relajen los dedos. Contraigan las piernas desde la cadera hasta los pies; luego, relájenlas. Doblen los dedos de los pies; luego, relájenlos. Dejen que el cuerpo se sienta pesado. Disfruten de lo bueno que es dejar que el cuerpo se relaje.

Cuando estén listos, abran los ojos.

### **Texto 3. Relajación «colorea tu nube»**

*(Preparación a través de la respiración)*

*«Comencemos practicando nuestra respiración... Inhalemos por la nariz y exhalemos por la boca o la nariz.*

*Inhalemos profundamente (breve pausa); luego, exhalemos profundamente.*

*Repitan esto varias veces (breve pausa);*

*hasta que sientan su cuerpo muy relajado... (pausa).*

*Y sigan respirando... (breve pausa),*

*inhalen y exhalen (breve pausa), inhalen y exhalen».*

*(Presentación de la nube).*

*«Ahora imaginen que hay una nube alrededor de sus pies (pausa).*

*Es una nube suave y bella (breve pausa).*

*Es de su color favorito... (pausa).*

*Imagíenla de su color favorito si así lo desean... (pausa larga).*

*Y es suave y muy hermosa y tan relajante (pausa)».*

*(Comience la relajación muscular progresiva desde los pies hacia la cintura).*

*«La nube les relaja los dedos de los pies y los pies... (breve pausa);*

*luego, comienza a subir hacia las pantorrillas... les relaja las pantorrillas (breve pausa);*

*y sigue subiendo hacia las rodillas (pausa);*

*y luego hacia las caderas (breve pausa);*

*y luego hacia la cintura (breve pausa).*

*Y ustedes se sienten bien... y muy relajados (pausa larga)».*

*(Continúe la relajación muscular progresiva desde las manos y los brazos hacia el cuello).*

*«Y esta nube suave y bella ahora se mueve por sus manos y brazos... (breve pausa);*

*y hacia su espalda... (breve pausa);*

*y hacia el cuello... (breve pausa);*

*y ustedes continúan respirando... (breve pausa);  
inhalan y exhalan... (breve pausa);  
inhalan y exhalan... (breve pausa);  
se sienten muy bien y muy relajados (pausa)».*

*(Finalice la relajación muscular progresiva en la parte superior de la cabeza).*

*«Y ahora esta hermosa nube de su color favorito... (breve pausa)  
sube hacia la cabeza... (breve pausa),  
y hace que todo su rostro se sienta relajado... (pausa);  
y ahora están completamente cubiertos por esta nube... (breve pausa),  
desde los pies hasta la parte superior de la cabeza... (pausa)».*

*«Lentamente, regresen a la sala. Frótese las manos entre sí y colóquenlas sobre los ojos. Luego, despacio, abran los ojos».*

*Fuente: manual del programa HEART, Save the Children*

# Modelo de un plan de capacitación para grupos de apoyo para cuidadores

## Materiales

- Palitos
- Retazos de tela
- Cuerdas
- Papel
- Marcadores, lápices, pasteles al óleo, etc.

**Preparación:** cree una lista de los recursos del país o la comunidad (véase el cronograma del día 2 para consultar los detalles).

## DÍA 1

Horario	Actividad	Detalles	Facilitador
9:00-9:15	Bienvenida	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dar la bienvenida a todos los participantes y dar inicio formalmente al taller.</li> <li>2. Revisar el cronograma semanal.</li> <li>3. Revisar los horarios diarios (hora de inicio, 2 descansos, almuerzo, descanso, hora de finalización).</li> <li>4. Recordar a los participantes que deben usar ropa cómoda.</li> <li>5. Preparar la disposición de la sala, los materiales para las actividades, etc.</li> </ol>	
9:15-10:00	Presentaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuir los palitos y las cestas de materiales.</li> <li>• Pedirles a los participantes que elaboren una figura de ellos mismos.</li> <li>• Avisar a los participantes que compartirán sus trabajos con los demás.</li> </ul>	
10:00-10:15	Normas básicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes sugieren normas básicas.</li> </ul>	
10:15-10:45	Previo a la evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear grupos pequeños de 5 personas y pedirle a uno de ellos que sea voluntario para guiar al grupo de apoyo.</li> <li>• Darles 15 minutos para comenzar un debate sobre la culpa y el orgullo.</li> <li>• Pedirles a los participantes que anoten qué estuvo bien y qué mejorarían.</li> </ul>	
10:45-11:00	Descanso		
11:00-11:30	¿Qué es el estrés?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedirles a los participantes que recuerden alguna situación muy estresante que hayan experimentado.</li> <li>• Dibujar la experiencia (10 minutos). El facilitador les proporciona a los participantes lápices y papel.</li> <li>• Invitar a los participantes a compartir si quieren hacerlo (15 minutos).</li> <li>• En un rotafolio, enumerar los modos en que el estrés los afectó a nivel físico, emocional y social.</li> </ul>	
11:30-12:30	Grupos de apoyo	Presentación de conceptos básicos.	
12:30-1:30	Almuerzo		

Horario	Actividad	Detalles	Facilitador
1:30-3:00	Sesión 3	Árbol de la vida	
3:00-3:15	Descanso		
3:15-4:00	Debate	¿Cómo podemos involucrar a cuidadores masculinos? El grupo debate sobre cómo pueden involucrar a los cuidadores masculinos. El facilitador toma notas, y todos juntos deciden cómo proceder. Por ejemplo: tener sesiones separadas con los cuidadores masculinos en otro horario; ponerse en contacto, activamente, con ellos; invitar a hombres que actúen como modelos a seguir, etc.	
4:00-4:45	Sesión 2	Amor	
4:45-5:00	Cierre/reflexión	Hablar sobre lo siguiente: 1. Una cosa que hayan aprendido 2. Una pregunta que tengan	

## DÍA 2

Horario	Actividad	Detalles	Facilitador
9:00-9:15	Repaso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir: alguna cosa que hayan observado en su camino a la sesión ese día.</li> <li>Enumerar todas las actividades que realizaron el día anterior y continuar con las preguntas del día anterior.</li> <li>Pedir opiniones sobre el día anterior y realizar ajustes.</li> </ul>	
9:15-10:45	Sesión 8	Mapa corporal de la ira	
10:45-11:00	Descanso		
11:00-11:30	Meditación	Guiar a los participantes a través de la actividad de relajación «colorea tu nube» y de una exploración de la paz en sus cuerpos. Invitar a los participantes a dibujar cómo se sienten y a compartir.	
11:30-12:30	Recursos	<p>Crear una lista de los recursos del país o de la comunidad (los participantes pueden buscarlos en línea), que se compartirá con los participantes al final del día 3. Podría incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nombre/ubicación de profesionales de salud mental</li> <li>Nombre/ubicación de centros de salud</li> <li>Cronograma de horarios disponibles para concurrir a centros de salud</li> <li>Nombre/ubicación de hospitales que proporcionan algún tipo específico de terapia</li> <li>Nombre de otros programas de estimulación temprana</li> <li>Nombre de centros de atención infantil</li> <li>Nombre del director de la escuela</li> </ul>	
12:30-1:30	Almuerzo		
1:30-1:45	Ejercicios de polaridad	Presentar el concepto de los ejercicios de polaridad. Explicar que las sesiones 7 y 9 tendrán el mismo formato para «miedo y valentía» y para «culpa y orgullo». Solo realizarán el ejercicio para «miedo y valentía».	
1:45-2:45	Sesión 7	Miedo y valentía	

Horario	Actividad	Detalles	Facilitador
2:45-3:00	Descanso		
3:00-3:45	Sesiones 4 y 10	Intercambio de ideas sobre quién podría ser un orador invitado. Explicar cuál será la estructura de las sesiones con un orador invitado.	
3:45-4:45	Sesión 6	Ayudar a otros	
4:45-5:00	Cierre/reflexión	Hablar sobre lo siguiente: 1. Una cosa que hayan aprendido 2. Una pregunta que tengan	

### DÍA 3

Horario	Actividad	Detalles	Facilitador
9:00-9:15	Repaso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir: algo que hicieron para cuidar de ustedes mismos.</li> <li>Enumerar todas las actividades que realizaron el día anterior y continuar con las preguntas del día anterior.</li> <li>Pedir opiniones sobre el día anterior y realizar ajustes.</li> </ul>	
9:15-11:00	Sesión 11	<p>Mi camino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comenzar con una meditación haciéndolos pasar por las diferentes etapas de sus vidas.</li> <li>Los participantes crean sus libros.</li> <li>Crear la última página: deseos para el futuro.</li> <li>Los participantes comparten sus libros en grupos pequeños.</li> </ul>	
11:00-11:15	Descanso		
11:15-12:00	Planificación	Diapositivas de PowerPoint	
12:00-12:30	Preparación	<p>Agrupar a los participantes y pedirles que expongan una de las siguientes sesiones. Darles las indicaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sesión 5: «Mi red de apoyo»</li> <li>Sesión 9: «Culpa y orgullo»</li> <li>Sesión 12: «Cuidarnos a nosotros mismos»</li> </ul>	
12:30-1:30	Almuerzo		
1:30-3:30	Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formar grupos de seis personas que aborden las tres indicaciones.</li> <li>En turnos, los grupos exponen su sesión.</li> </ul>	
3:30-4:00	Ejecución	Los participantes repasan qué querían mejorar como grupo al inicio de la capacitación y reflexionan sobre los cambios.	
4:00-5:00	Reflexión	En grupos pequeños, pensar sobre lo que aprendieron esta semana y sobre las preguntas que tienen. Entrega de certificados y cierre.	
5:00	Fin		

## Otros recursos

[Crear y facilitar grupos de apoyo entre iguales.Caja de herramientas comunitarias.](#)

[Self-Help Groups: Are they effective? Wichita State University.](#)

[Support group basics. Mental Health America.](#)

[Peer support facilitator guide. Self-help resource center.](#)