

Servicios de salud mental y apoyo psicosocial para niños, niñas y adolescentes y sus cuidadores en el contexto de la COVID-19

Guía del facilitador

AGRADECIMIENTOS

Muchas personas aportaron su tiempo y experiencia a la elaboración de este módulo de aprendizaje. La creación de este módulo fue dirigida por Anita Queirazza, Silvia Oñate y Clare Bathgate, con el apoyo de las colíderes del Grupo de Trabajo de Aprendizaje y Desarrollo, Katie Robertson (Plan International) y Elena Giannini (UNICEF).

Nuestro agradecimiento especial a los miembros de La Alianza y la Secretaría que apoyaron la elaboración de este módulo: Audrey Bollier, Laura Lee, Ruth O'Connell, Michelle Van Akin y Angelisa Diveny.

DATOS DE PUBLICACIÓN Y CITAS

©2021 La Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria

La Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria (La Alianza) apoya los esfuerzos de los agentes humanitarios para lograr intervenciones de protección de la niñez y adolescencia que sean efectivas y de alta calidad en contextos humanitarios.

A través de sus grupos de trabajo técnicos y equipos de tareas, La Alianza elabora estándares operativos interinstitucionales y proporciona orientación técnica para apoyar el trabajo de protección de la niñez y adolescencia en entornos humanitarios.

Para obtener más información sobre el trabajo de La Alianza y sumarse a la red, visite <https://www.alliancecpha.org> o contáctenos directamente en: info@alliancecpha.org.

Esta Guía del facilitador ha sido posible gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Oficina de Asistencia Humanitaria de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de La Alianza y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.

Para los lectores que deseen citar este documento, sugerimos la siguiente cita:
La Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria (2021). *Servicios de salud mental y apoyo psicosocial para niños, niñas y adolescentes y sus cuidadores en el contexto de la COVID-19: Guía del facilitador.*

RESUMEN DEL CURSO

Propósito del curso: Preparar a los oficiales de apoyo psicosocial de primera línea para que brinden servicios de salud mental y apoyo psicosocial de manera segura en el contexto de la crisis de la COVID-19.

Nota: Esta Guía del facilitador también se puede aplicar en otros brotes de enfermedades infecciosas (BEI).

Objetivos del curso: Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de:

- Reconocer los factores de estrés específicos de la COVID-19 para los niños, niñas y adolescentes (NNA) y sus cuidadores.
- Describir los signos de angustia entre los NNA, los cuidadores y las familias en el contexto de la COVID-19.
- Demostrar cómo utilizar las habilidades psicosociales básicas en el contexto de la COVID-19 para ayudar a los NNA y a los cuidadores a sentirse apoyados.
- Reconocer signos de angustia grave en el contexto de la COVID-19 y saber cómo responder y hacer las derivaciones adecuadas para obtener más apoyo.

Público destinatario: El módulo de aprendizaje está destinado a los trabajadores de protección de la niñez y adolescencia que trabajan en la primera línea, como los oficiales de apoyo psicosocial que apoyan directamente a los NNA, los cuidadores y las familias durante la crisis de la COVID-19.

Competencias relacionadas: 3.4 Prevenir la angustia psicosocial y darle respuesta, y promover la salud mental.

- Consulte el [marco de competencias sobre la PNAAH](#).

Requisitos: Los participantes deben tener una comprensión completa de los principios básicos y las pautas operativas de salud mental y apoyo psicosocial para poder hacer uso del aprendizaje dentro del módulo. Para obtener información básica, consulte:

- [CPMS 10 cpms 2019 final en.pdf \(alliancecpha.org\)](#)
- Curso electrónico sobre las Normas Mínimas, norma 15 <https://alliancecpha.org/en/CPMS-ecourse>

Equipo, materiales y preparación necesarios:

- Rotafolios
- Marcadores de colores surtidos (suficientes para que 4 subgrupos los usen simultáneamente)
- Notas autoadhesivas tipo Post-it
- Cuadernos
- Computadora y proyector

Información complementaria:

- Las lecturas recomendadas para el (los) facilitador(es) se indican al comienzo de cada sesión.
- Tamaño recomendado del grupo:
 - 12 a 24 participantes en modo presencial,

- 12 a 20 participantes en modo virtual.

- Contextualización del curso:

Es posible que haya que ajustar algunas actividades de iniciación de modo que sean apropiadas para el público destinatario.

Programa:

Modo presencial:

Día 1		Día 2	
Tiempo	Sesión	Tiempo	Sesión
9:00 – 9:45	Bienvenida y presentaciones	9:00 – 9:30	Bienvenida y resumen
9:45 – 11:20	Comprender la salud mental y la angustia psicosocial en el contexto de la COVID-19	9:30 – 11:00	Ayudar a los padres y cuidadores a apoyar el bienestar de los NNA, parte 2
11:20 – 11:30	Pausa	11:00 – 11:20	Pausa
11:45 – 13:15	Habilidades psicosociales básicas, parte 1	11:20 – 12:00	Apoyar el bienestar de los padres y cuidadores
13:30 – 14:30	Almuerzo	12:00 – 12:45	Almuerzo
14:30 – 15:10	Habilidades psicosociales básicas, parte 2	12:45 – 15:00	Apoyar a los NNA y cuidadores con angustia grave
15:10 – 15:30	Pausa	15:00 – 15:15	Pausa
15:45 – 16:50	Ayudar a los padres y cuidadores a apoyar el bienestar de los NNA, parte 1	15:15 – 16:25	Fortalecer el bienestar psicosocial de los NNA y los cuidadores durante la COVID-19
16:50 – 17:00	Conclusión	16:25 – 17:00	Evaluación y cierre

Las mejores prácticas para la capacitación a distancia incluyen hacer una pausa de 5 minutos cada 45 a 60 minutos, con descansos regulares más largos. Estos descansos no se indican en los planes de las sesiones, por lo que al prepararse para un curso virtual es importante programar estas pausas e incluirlas en los horarios generales de las sesiones.

Modo virtual:

	Contenido de la sesión
Sesión 1	180 minutos Bienvenida y presentaciones Comprender la salud mental y la angustia psicosocial en el contexto de la COVID-19
Sesión 2	180 minutos Habilidades psicosociales básicas
Sesión 3	150 minutos Apoyar a los NNA y cuidadores con angustia grave
Sesión 4	180 minutos Apoyar a los NNA y cuidadores con angustia grave Fortalecer el bienestar psicosocial de los NNA y los cuidadores durante la COVID-19 Evaluación y cierre

Versión presencial: Si imparte la capacitación en persona, asegúrese de cumplir los protocolos y tomar las precauciones relacionadas con la COVID-19. Estas medidas pueden incluir:

- Límites en el número de personas presentes
- Requisitos de tamaño de la sala del curso
- Suministro de instalaciones para lavarse las manos o desinfectante de manos y equipo de protección personal, como mascarillas
- Disposición de la sala de tal modo que haya suficiente distancia entre los participantes
- Mayor flujo de aire a través de puertas y ventanas abiertas
- Limitación del uso compartido de equipos y recursos (por ejemplo, asignación de un marcador y notas adhesivas a cada participante durante todo el curso)

Versión virtual: En la elaboración de este curso se han evitado las instrucciones sobre plataformas específicas. Una vez que usted haya decidido qué plataformas en línea utilizará, le recomendamos que revise todas las instrucciones de los ejercicios y se asegure de que sean claras y específicas, para que los participantes puedan utilizar de manera fácil y rápida los elementos interactivos del curso.

Para realizar los ejercicios de este curso, serán necesarias las siguientes plataformas y herramientas técnicas:

- Plataforma de videollamadas con sala de reuniones y funcionalidad de chat (por ejemplo, Zoom, Microsoft Teams, Google Meet)

- Pizarra interactiva en línea con funciones de notas autoadhesivas y dibujo (p. ej., Miro, Mural, Google Jamboard)
- Una carpeta compartida en línea donde los participantes puedan acceder a los principales materiales del curso (por ejemplo, Dropbox, Google Drive, Microsoft OneDrive)

La preparación específica que se requiere antes de cada sesión se detalla en los planes de sesiones que figuran más adelante, con un ejemplo de diseño para pizarras en línea.





Es esencial que el facilitador y el productor técnico se preparen juntos para el curso, de modo que sus respectivas funciones y responsabilidades estén claras y acordadas.

Para obtener más detalles sobre los roles y responsabilidades, consulte el repartido [“El rol del productor”](#).



Bienvenida y presentaciones

PLAN DE LA SESIÓN:

Duración de la sesión 	45 minutos en modo presencial 60 minutos en modo virtual (para incluir una introducción a la tecnología)
Propósito y resultados del aprendizaje 	<p>Propósito de la sesión: presentar el curso a los participantes; presentarles también a los demás participantes y al equipo de facilitación.</p> <p>Al final de la sesión, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Recordar la estructura y los objetivos del curso.• Presentar al (a los) facilitador(es) y a los demás participantes.• Utilizar las funciones clave de la(s) plataforma(s) de aprendizaje virtual (se aplica solo a las sesiones facilitadas a distancia).
Puntos clave de aprendizaje 	No se aplica a esta sesión.
Materiales relacionados e información complementaria 	<p>Los comportamientos en el entorno de aprendizaje que tal vez usted quiera obtener de los participantes incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Respeto• Puntualidad• Disposición para escuchar• Apertura a nuevas ideas y perspectivas• Afán de aprender• Disposición para compartir experiencias

Preparación necesaria



Preparación necesaria para las sesiones presenciales:
No se aplica a esta sesión.

Preparación necesaria para las sesiones a distancia:

- La sección de bienvenida y presentaciones contiene un segmento de 15 minutos en que el facilitador presenta a los participantes las principales características de la plataforma de videollamada elegida y otras herramientas en línea que se utilizarán durante el curso. El productor técnico deberá diseñar esta sección del curso una vez confirmadas las plataformas.
- Usted necesitará una pizarra en línea para la sección del entorno de aprendizaje. No se requiere preparación ni acceso para los participantes.




Tiempo	Notas para el facilitador	Notas para el productor	Pantalla/Recurso
5 min.	<p>Bienvenida</p> <p>Preséntese y dé la bienvenida a los participantes al curso.</p> <p>Muestre las diapositivas y describa los objetivos y la estructura del curso.</p>	<p>Bienvenida</p> <p>Inicie la llamada 15 minutos antes y muestre la actividad de iniciación en la pantalla. Dé la bienvenida a los participantes llamándolos por su nombre a medida que se unan a la llamada.</p> <p>Presente al productor y explique que estará disponible para responder cualquier pregunta sobre tecnología.</p>	Diapositivas 2 y 3


<p>10 min.</p>	<p>Actividad para romper el hielo</p> <p>Divida a los participantes en parejas y explíqueles que tienen 5 minutos para hablar sobre una persona con la que se han mantenido en contacto por mucho tiempo a pesar de la distancia. ¿Qué les resultó difícil y cómo lograron que funcionara?</p>	<p>Actividad para romper el hielo</p> <p>Divida a los participantes en parejas y explíqueles que tienen 5 minutos para hablar sobre una persona con la que se han mantenido en contacto por mucho tiempo a pesar de la distancia. ¿Qué les resultó difícil y cómo lograron que funcionara?</p>	
<p>15 min.</p>	<p>Presentaciones</p> <p>Invite a los cofacilitadores y a los participantes a que se presenten brevemente al grupo con su nombre, rol y organización a la que pertenecen.</p>	<p>Presentación técnica</p> <p><i>Nota: Esta sección debe ser elaborada por el productor técnico basándose en las plataformas y herramientas que se utilizarán en el curso. El propósito es que los participantes se familiaricen con las principales características para que puedan participar de forma rápida y fácil en las actividades del curso.</i></p>	
<p>10 min.</p>	<p>El entorno de aprendizaje</p> <p>Pregunte al grupo completo: “¿Cómo queremos trabajar juntos? ¿Qué comportamientos nos comprometemos a adoptar para aprovechar al máximo nuestro tiempo juntos?”</p> <p>Anote los compromisos en un rotafolio, luego colóquelos en la pared de la sala de capacitación.</p>	<p>El entorno de aprendizaje</p> <p>Utilice la función de pizarra integrada u otra pizarra en línea. El productor debe tomar notas a medida que avanza la discusión.</p>	
<p>5 min.</p>	<p>Conclusión</p> <p>Para concluir la sesión, pregunte si quedó alguna duda.</p>	<p>Conclusión</p> <p>En el modo virtual, use este tiempo para un descanso de pantalla de 5 minutos.</p>	




Comprender la salud mental y la angustia psicosocial en el contexto de la COVID-19

PLAN DE LA SESIÓN:

Duración de la sesión 	95 minutos
Propósito y resultados del aprendizaje 	<p>Al final de la sesión, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconocer los factores de estrés específicos de la COVID-19 para los NNA y sus cuidadores.• Describir los signos de angustia entre los NNA, los cuidadores y las familias en el contexto de la COVID-19.• Identificar ejemplos específicos de necesidades psicosociales de su propia comunidad durante la COVID-19.
Puntos clave de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none">• Las emergencias siempre son estresantes, pero la COVID-19 puede presentar factores de estrés específicos que afectan a la población.• Hay respuestas comunes que las personas afectadas, tanto directa como indirectamente, dan a los factores de estrés específicos que presenta la COVID-19: miedo a perder seres queridos o infectarse; miedo a enfermarse o a morir; miedo a perder los medios de subsistencia; sentirse impotentes para proteger a sus seres queridos, sentirse ansiosas por la interrupción de las actividades habituales y las estructuras de apoyo (debido a restricciones de salud pública), y miedo a ser separadas de sus seres queridos y cuidadores debido a la cuarentena.• Los niños, niñas y adolescentes y sus cuidadores presentan necesidades únicas de salud mental y apoyo psicosocial durante la pandemia. Ejemplos de factores de estrés que pueden afectar el bienestar mental y psicosocial de los niños y

	<p>niñas: aislamiento de amigos y otros seres queridos (por ejemplo, abuelos); interrupciones en la educación; preocupaciones sobre el virus y sus diversos impactos en sus familias. Ejemplos de factores de estrés que pueden afectar el bienestar mental y psicosocial de los adolescentes: perderse eventos debido a la COVID-19; aumento de las vulnerabilidades y desigualdades existentes, especialmente para las chicas (por ejemplo, mayor riesgo de matrimonio precoz, embarazo, aumento de los riesgos para la salud sexual y reproductiva, acceso desigual a la información, etc.); los adolescentes pueden verse inundados por información angustiada en los medios de comunicación y expuestos a altos niveles de estrés y ansiedad en los adultos que los rodean; los adolescentes experimentan cambios sustanciales en su rutina diaria y su infraestructura social, que normalmente fomentan la resiliencia ante hechos desafiantes. Los cuidadores también pueden estar sometidos a un mayor nivel de estrés debido a las preocupaciones sobre el virus, la falta de acceso a sus familiares y apoyo social, la necesidad de cuidar a miembros de la familia enfermos o mayores, la gestión del cuidado infantil y la educación remota para los niños que no asisten a la escuela, una mayor presión para equilibrar el trabajo con la educación en la casa, enfermedad o muerte de seres queridos y dificultades económicas.</p>
<p>Preparación necesaria</p> 	<p>Modo presencial:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estudio de caso impreso: 1 copia cada 4 participantes• Prepare la presentación en PowerPoint• Imprima las tarjetas de necesidades psicosociales <p>Modo virtual:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guarde una copia en una carpeta compartida y agregue el enlace al plan de la sesión.• Transfiera las tarjetas de necesidades psicosociales a una pizarra virtual, con

	<p>cada elemento en una nota adhesiva separada. Luego, duplique la pizarra para cada grupo (total de participantes/4)</p>
<p>Materiales relacionados e información complementaria</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • IASC Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak • COVID-19 Operational Guidance for Implementation and Adaptation of MHPSS Activities for Children, Adolescents and Families. <p>Busque el estudio de caso y las tarjetas de los factores de estrés psicosocial en las páginas siguientes.</p>

Estudio de caso sobre la COVID-19: Basar

Cuando el gobierno anunció las medidas para controlar la propagación de la COVID-19, se establecieron controles para evitar el movimiento de personas. Esto provocó estallidos de violencia, ya que muchas personas dependían de poder moverse libremente entre las comunidades para ganarse la vida. Cuando se construyó una barricada cerca de una represa vecina a la casa de Basar, de 22 años, se generó una tensión considerable entre la policía y la población local, que quería cruzar la represa para llegar a la capital a vender sus productos agrícolas. Los ánimos se enfurecieron y la policía usó gases lacrimógenos para evitar que la gente se abriera paso a la fuerza a través de la barricada.

Basar, padre de tres hijos, explicó: “Estaba en mi tienda, que no está lejos de la represa, cuando de repente la policía empezó a lanzar gases lacrimógenos. Decidí cerrar la tienda e irme a casa, lejos de los problemas. Cuando salía de la zona, un agente de policía me lanzó gas. No había ni un metro entre el agente y yo. Me caí y me desmayé, lesionándome la espalda al caer”.

Un amigo sacó del lugar a Basar, que luego fue llevado al hospital para que lo trataran por sus heridas. “Tengo dificultad para orinar y moverme. Me hicieron una radiografía y me aconsejaron una cirugía, que me costó 6,5 millones en moneda local (unos 700 euros), sin contar los fármacos que compré”. Tras la operación, Basar regresó a su casa. Necesitaba otra cirugía pero no tenía dinero para pagarla. “Tuve que vender mi terreno para pagar la segunda cirugía, que también me costó más de 6 millones, sin mencionar los gastos de recetas médicas. A pesar de esta segunda operación, mi salud aún no mejora”.

Incapaz de caminar o moverse mucho, Basar ya no puede trabajar, por lo que su esposa tiene que mantener a la familia de siete miembros a través del comercio ambulante o con la ayuda de amigos. “Me siento impotente, no puedo hacer nada. Los médicos me aconsejaron que evite la actividad física, por lo que estoy a merced de la buena voluntad de la gente. Me temo que no tenemos futuro sin empleo”.

La esposa de Basar ahora mantiene a la familia, pero le preocupa que ella o alguno de sus familiares se enferme. La esposa está preocupada por el cuidado de sus propios hijos y Basar, porque su familia extendida vive al otro lado de la represa. “¿Quién los cuidará si me enfermo? Soy la única que puede trabajar y cocinar para ellos”. Ella también está apoyando a su esposo e hijas, que están teniendo pesadillas y han comenzado a mostrar un comportamiento agresivo. Los hijos mayores siempre están discutiendo y el menor ha vuelto a mojar la cama. Los tres hijos de Basar no han podido ir a la escuela desde su accidente, ya que no hay dinero para pagar la matrícula escolar. “Todos estudiaban normalmente cuando yo estaba bien. Tenemos una escuela pública, pero está muy lejos del pueblo, debemos cruzar el río y el puente está en mal estado, por lo que no podemos dejar que los niños vayan; es demasiado arriesgado. Por eso preferimos pagar las tasas escolares en una escuela privada cercana donde no hay riesgos. Todos ellos ahora están en casa aburridos y sin poder continuar su educación o interactuar con sus compañeros”. “La COVID-19 se ha convertido en un problema para toda mi vida. Las consecuencias de este virus son indescriptibles para la población de esta región. La gente ha sufrido mucho y sigue sufriendo porque la enfermedad aún no ha terminado”, concluye Basar.

Tarjetas de factores de estrés psicosocial

Imprímalas y recórtelas individualmente sin las categorías “niños y niñas”, “adolescentes” y “cuidadores”

NIÑOS Y NIÑAS	ADOLESCENTES	CUIDADORES
Aislamiento de los amigos y las relaciones familiares de apoyo	Falta de contacto con compañeros con quienes tenían relaciones de apoyo	Amenaza a los medios de vida
Pérdida de la estructura escolar	Pérdida de autonomía e independencia	Pérdida del sentido de pertenencia a un grupo comunitario
Pérdida de rutinas familiares	Perderse eventos y celebraciones de etapas clave de la vida	Falta de contacto con las redes de apoyo
Falta de comprensión e información sobre lo que está sucediendo	Suspensión de las oportunidades de aprendizaje continuo (<i>* esto también se aplica a los niños y niñas</i>)	Equilibrar el trabajo y el cuidado de los niños y niñas que no asisten a la escuela
Preocupación y tristeza por el virus y su impacto en su familia	Pérdida de acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva	Pérdida del apoyo de una segunda persona para ayudar con el cuidado
Pérdida de oportunidades de jugar con otros niños y niñas	Demasiada información angustiada en las redes sociales, que les causa ansiedad y estrés	Sentirse impotente para proteger a la familia
No sentirse seguros o protegidos en un entorno familiar	Reducción de oportunidades para hacer ejercicio	Necesidad de cuidar a los miembros mayores de la familia

Tiempo	Notas para el facilitador	Notas para el productor	Pantalla /Recurso
5 min.	<p>Introducción</p> <p>Dé la bienvenida a los participantes a la sesión y hableles del propósito y los objetivos de la sesión.</p>		Diapositiva 4
15 min.	<p>Trabajo en grupo</p> <p>Distribuya copias impresas del estudio de caso a los participantes en grupos de 4 personas y pídale que identifiquen los factores de estrés experimentados por los NNA y los padres o cuidadores durante la crisis de COVID-19 y las respuestas comunes a la angustia.</p> <p>Los factores de estrés y las respuestas comunes identificados se pueden anotar en los rotafolios directamente o en notas adhesivas.</p>	<p>Prepare salas de subgrupos para 4 personas.</p> <p>Pegue lo siguiente en el chat: “En sus grupos, lean el estudio de caso e identifiquen los factores de estrés que experimentaron los NNA y los cuidadores durante la crisis de la COVID-19 y las respuestas comunes a la angustia”.</p> <p>Comparta un enlace al estudio de caso y a una pizarra virtual para tomar notas.</p> <p>Ponga en funcionamiento las salas de subgrupos. Cierre las salas de subgrupos. Pegue las preguntas en el chat.</p>	Diapositivas 5, 6 y 7
15 min.	<p>Discusión en el grupo en pleno:</p> <p>Pida a cada subgrupo que comparta lo hablado y reflexione sobre las siguientes preguntas:</p> <p>¿Podría compartir ejemplos de factores de estrés específicos que haya identificado en el estudio de caso durante la crisis de la COVID-</p>		Diapositiva 8

	<p>19?</p> <p>¿Podría compartir ejemplos de cómo los NNA y los padres o cuidadores del estudio de caso respondieron a los factores de estrés identificados?</p>		
<p>10 min.</p>	<p>Presentación al grupo en pleno</p> <p>Tras el trabajo grupal, presente y refuerce los puntos que no se plantearon:</p> <p><u>Factores de estrés específicos del brote de COVID-19 que afectan a la población</u></p> <p>Las emergencias siempre son estresantes, pero hay factores de estrés específicos del brote de COVID-19 que afectan a la población. Tales factores de estrés incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de infectarse e infectar a otros, especialmente si el modo de transmisión de la COVID-19 no está 100% claro. • Los síntomas comunes de otros problemas de salud (por ejemplo, fiebre) pueden confundirse con los de la COVID-19 y provocar el temor a estar infectado. • Los cuidadores pueden sentirse cada vez más preocupados porque sus hijos pierden oportunidades educativas o quedan solos en casa (debido al cierre de escuelas) sin la atención y el apoyo adecuados. El cierre de escuelas puede tener un efecto diferencial en las mujeres, que brindan la mayor parte del cuidado informal dentro de las familias, con la consecuencia de limitar sus oportunidades laborales y económicas. 		

- Riesgo de deterioro de la salud física y mental de las personas vulnerables, por ejemplo, adultos mayores y personas con discapacidades, en caso de que los cuidadores sean puestos en cuarentena, si no se cuenta con otros cuidados y apoyo o debido al aislamiento social generado por las estrategias de salud pública para mitigar enfermedades.
- Aislamiento de la red de apoyo, por ejemplo, restricciones de movimiento que impidan conectarse con familiares o amigos o brindar apoyo práctico.

Nota: Algunos factores de estrés predominan en entornos específicos p. ej., conflictos) y en algunas poblaciones (p. ej., refugiados, minorías, personas que viven con discapacidades, etc.)

Respuestas comunes de las personas

En cualquier epidemia, es común que los NNA y sus padres o cuidadores se sientan estresados y preocupados. Las respuestas comunes de las personas afectadas (tanto directa como indirectamente) podrían incluir:

- Miedo a enfermarse y morir
- Evitar acercarse a los centros de salud por temor a infectarse
- Miedo a perder los medios de vida, a no poder trabajar durante el aislamiento y a ser despedidas del trabajo
- Miedo a ser socialmente excluidas o puestas en cuarentena por estar asociadas con la enfermedad (por ejemplo, estigmatización de personas que provienen o se percibe que provienen de hogares o

	<p>comunidades afectadas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentirse impotentes para proteger a sus seres queridos y tener miedo de perder a sus seres queridos a causa del virus • Miedo a ser separadas de sus seres queridos y cuidadores debido al régimen de cuarentena • Negarse a cuidar a NNA no acompañados o separados, personas con discapacidades o ancianos por temor a la infección, si los padres o cuidadores han sido puestos en cuarentena • Sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad y depresión debido al aislamiento o a las medidas de distanciamiento social • Miedo a revivir la experiencia de una epidemia anterior • Miedo a perder los medios de vida, a no poder trabajar durante el aislamiento y a ser despedidas del trabajo <p>Fuente: <i>IASC Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak</i></p>		
<p>20 min.</p>	<p>Pensar, emparejar, compartir</p> <p>Diga lo siguiente: “Piensen por su cuenta en ejemplos de factores de estrés específicos que los NNA y los cuidadores en su comunidad han experimentado durante la pandemia de COVID-19”.</p> <p>(Un ejemplo de un factor de estrés para los NNA podría ser el estar aislados de los amigos y otros seres queridos. Un ejemplo de un factor de estrés para los cuidadores podría ser una mayor presión para equilibrar el trabajo con la</p>	<p>Prepare salas de subgrupos para 2 personas.</p> <p>Ponga en funcionamiento las salas y cuente 5</p>	<p>Diapositiva 9</p>

	<p>educación en el hogar).</p> <p>Permita que los participantes discutan un ejemplo en parejas.</p> <p>Pida a los participantes que compartan en el grupo en pleno los ejemplos que se les hayan ocurrido.</p> <p>Concluya esta discusión, verifique si hay preguntas y vincule los resultados de la discusión con la siguiente actividad en la que los participantes tendrán la oportunidad de pensar más sobre las necesidades únicas de los diferentes grupos.</p>	<p>minutos. Cierre los subgrupos.</p>	
	<p>Trabajo en subgrupos</p> <p>Divida a los participantes en subgrupos de 4. Distribuya a cada grupo una lista de tarjetas con factores de estrés psicosocial y pídale que clasifiquen las tarjetas en tres categorías (niños y niñas, adolescentes y cuidadores) según el grupo al que se aplican principalmente. Algunas categorías pueden superponerse (por ejemplo, muchos NNA también se convierten en cuidadores durante las epidemias, por lo que “Necesidad de cuidar a los miembros mayores de la familia” podría encajar en todas las categorías), pero para el propósito de la actividad, se las debe diferenciar tanto como sea posible.</p>	<p>Prepare salas de subgrupos para 4 personas.</p> <p>Comparta un vínculo a las pizarras virtuales y asigne subgrupos a las pizarras.</p> <p>Inicie salas de subgrupos.</p>	
	<p>Presentación al grupo en pleno</p> <p>Use la diapositiva para verificar las respuestas y aclarar cualquier cosa que no haya sido correcta o clara.</p> <p>Factores de estrés específicos de los niños y niñas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanciamiento físico, aislamiento de amigos y otros seres queridos (por ejemplo, 		<p>Diapositiva 10</p>

abuelos).

- Pérdida de la estructura escolar, interrupciones en la educación, falta de educación o necesidad de adaptarse a la educación en el hogar.
- Las preocupaciones sobre el virus y sus diversos impactos en sus familias pueden crear sentimientos de preocupación, ira, frustración, tristeza, incertidumbre y pérdida para los niños y niñas.
- Muerte de familiares, amigos de la familia o incluso cuidadores.
- Los siguientes grupos de niños y niñas corren especial riesgo de experimentar problemas de salud mental más profundos debido a vulnerabilidades agravantes: niños y niñas con afecciones de salud mental preexistentes, con discapacidades o que viven con padres con discapacidades, hogares encabezados por niños y niñas, y niños y niñas que viven en situaciones de conflicto, desastres naturales y otras emergencias humanitarias.

Factores de estrés específicos de los adolescentes:

- Perderse eventos debido a la COVID-19, escuelas cerradas, pérdida de autonomía y falta de interacción directa con sus grupos de pares. Esto puede aumentar los sentimientos de ansiedad, frustración, ira, dolor, pérdida, dificultad para concentrarse en la educación en el hogar, depresión, aislamiento, autolesiones y pensamientos serios de quitarse la vida.
- Pérdida de medios de vida de

ellos mismos o de sus cuidadores y posible exposición a la violencia de género y la explotación.

- Aumento de las vulnerabilidades y desigualdades existentes, especialmente para las niñas.
- Los adolescentes pueden tener miedo o incertidumbre acerca de ir a un centro de salud por temor a exponerse al virus que causa la COVID-19, lo que afecta significativamente los comportamientos de búsqueda de atención sanitaria. La reducción en el acceso a servicios de salud y nutrición que salvan vidas, así como las interrupciones en los servicios de atención y tratamiento existentes, afectan gravemente a los adolescentes.
- Como los medios de comunicación y las conversaciones sociales están completamente dominados por la pandemia, los adolescentes pueden verse inundados por información angustiante y quedar expuestos al alto nivel de estrés y ansiedad de los adultos que los rodean.
- Los adolescentes pueden estar expuestos a información falsa, especialmente en las redes sociales o entre sus compañeros. Esto puede causarles estrés o preocupación por las vacunas, por ejemplo, o preocupación por sus amigos que creen ciertas cosas sobre el virus. Además, puede causar conflictos intrafamiliares y conflictos entre amigos que tienen diferentes puntos de vista.

- Los adolescentes experimentan cambios sustanciales en su rutina diaria y en su infraestructura social, que normalmente fomentan la resiliencia ante acontecimientos desafiantes.
- Los adolescentes que viven en situaciones de conflicto, desastres naturales y otras emergencias humanitarias, los que viven solos sin el cuidado de sus padres, o los que tienen alguna discapacidad o viven con padres con discapacidades experimentan vulnerabilidades agravantes.

Factores de estrés específicos de las familias y los cuidadores:

- Los cuidadores también pueden estar sometidos a un mayor nivel de estrés debido a las preocupaciones sobre el virus, la falta de acceso a sus familiares y al apoyo social, la necesidad de cuidar a miembros de la familia enfermos o mayores, la gestión del cuidado infantil y la educación a distancia para los niños y niñas que no asisten a la escuela, una mayor presión para equilibrar el trabajo con la educación en la casa, enfermedad o muerte de seres queridos y dificultades económicas.
- La acumulación de múltiples factores de estrés en los cuidadores puede conducir a una mayor tensión dentro de las familias y entre padres e hijos, y también puede derivar en agresión verbal y física entre los miembros de la familia.
- Para las familias que viven en




Diapositiva
12


	<p>lugares donde no pueden practicar el distanciamiento físico, como campamentos y zonas urbanas superpobladas, puede haber preocupaciones adicionales relacionadas con el afrontamiento y la supervivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los cuidadores corren el riesgo de enfermarse si cuidan a familiares infectados. <p>Fuente: COVID-19 Operational Guidance for Implementation and Adaptation of MHPSS Activities for Children, Adolescents and Families.</p>		
5 min.	<p>Conclusión</p> <p>Concluya esta sesión verificando si hay preguntas, resumiendo los puntos clave de aprendizaje y recordando el tema de la próxima sesión: “Habilidades psicosociales básicas”.</p>		



Habilidades psicosociales básicas, parte 1

PLAN DE LA SESIÓN:

<p>Duración de la sesión</p> 	<p>55 minutos</p>
<p>Propósito y resultados del aprendizaje</p> 	<p>Al final de la sesión, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconocer signos emocionales, conductuales y físicos de angustia• Describir los elementos básicos de la comunicación de apoyo• Demostrar habilidades de comunicación apropiadas cuando se trabaja con niños y niñas• Describir habilidades psicosociales básicas• Demostrar cómo usar estas habilidades en la respuesta a la COVID-19 para ayudar a otros a sentirse apoyados
<p>Puntos clave de aprendizaje</p> 	<ul style="list-style-type: none">• El estrés es una reacción natural, que todo el mundo experimenta. El estrés se manifiesta a través de signos emocionales, conductuales y físicos. Una cantidad correcta de estrés es saludable y constituye un factor de motivación. Es cuando comienza a interferir en nuestras vidas que se convierte en un problema.• La comunicación de apoyo puede aliviar una situación tensa y ayudar a los NNA y los cuidadores a sentirse cómodos y apoyados.• La escucha activa es una técnica que ayuda a escuchar bien y comunicarse de manera solidaria. Implica 3 pasos: escuchar atentamente, repetir y resumir al final lo que se ha entendido. La forma en que se lleva a cabo la escucha activa puede requerir una adaptación con los niños pequeños. P. ej., el lenguaje corporal, el lenguaje utilizado, etc.

	<ul style="list-style-type: none"> • El apoyo práctico a los niños y niñas, los adolescentes y sus cuidadores se puede ofrecer de diferentes maneras proporcionando información clara y precisa y vinculando a las personas que están en peligro o que necesitan alimentos, agua, refugio o servicios médicos o sociales con los proveedores de servicios disponibles. • El método “Detenerse, pensar, actuar” tiene como objetivo desarrollar habilidades de resolución de problemas y se puede utilizar para ayudar a otros a manejar sus propios problemas.
<p>Preparación necesaria</p> 	<p>Modo presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imprima el estudio de caso de Asma • Prepare la presentación en PowerPoint • Imprima las tarjetas con signos de angustia (una copia cada cuatro participantes) <p>Modo virtual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transfiera las tarjetas con los signos de angustia a una pizarra virtual, con cada signo en una nota adhesiva separada. Luego, reproduzca la pizarra para cada subgrupo. • Guarde una copia del estudio de caso de Malí en una carpeta compartida y agregue el enlace al plan de la sesión. <p>Prelectura recomendada para facilitadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • IASC Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders
<p>Materiales relacionados e información complementaria</p>	<p>Consulte más abajo.</p>

Reconocer signos emocionales, conductuales y físicos de angustia:

Reacciones emocionales	Reacciones conductuales	Reacciones físicas
Sentirse triste, enojado, asustado, ansioso, etc.	Falta de motivación, evitar hacer actividades, volverse violento, aferrarse a los cuidadores, retraerse, cambios de humor frecuentes, etc.	Dolores de cabeza, dolor muscular, dolor de espalda, dificultad para dormir, falta de apetito, regresiones como mojar la cama, etc.

Qué hacer y qué no hacer

Qué hacer	Qué no hacer
<ul style="list-style-type: none"> - Mantenga una postura abierta y relajada - Use un contacto visual culturalmente apropiado para ayudar a la persona a sentirse relajada y escuchada - Preséntese y explique cuál es su rol y el propósito de la reunión - Mantenga un tono de voz tranquilo y suave, con un volumen moderado - Sonría, sea cálido y tranquilizador - Mantenga la distancia física para reducir el riesgo de infección y explique por qué (p. ej., en una habitación grande, a través de una pantalla) - Piense en el uso de métodos de comunicación que sean apropiados para la edad y las capacidades del niño; por ejemplo, lenguaje apropiado para la edad, uso de dibujos, etc. - Considere lo que sucederá si un niño se angustia pero usted no está allí en persona para apoyarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> - No cruce los brazos - No mire hacia otro lado, hacia el suelo o a su teléfono - No suponga que la persona sabe quién es usted o cuál es su papel en la respuesta - No grite ni hable muy rápido - No dé por sentado que la persona se siente cómoda hablándole - No estigmatice, asuste ni ponga en peligro a un niño - No se ponga a sí mismo ni a otros en riesgo de infección por COVID-19 por ignorar las reglas de distanciamiento físico

(Algunas sugerencias prácticas incluyen hacer arreglos para volver a llamar al niño si necesita tomar un descanso, preguntarle quién está cerca que pueda tranquilizarlo, hacer un seguimiento con un cuidador por teléfono si es apropiado).	
---	--

Fuente: IASC Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders

Fuente: Communication skills during the COVID-19 pandemic. How to communicate with children. Future Learn.

Ejercicio de “detenerse, pensar, actuar”

Detenerse	Acciones
Pensar	Acciones
Actuar	Acciones

Tarjetas con signos de angustia

SENSACIÓN DE TRISTEZA	DOLORES DE CABEZA	CONDUCTA AGRESIVA	SENSACIÓN DE MIEDO	FALTA DE APETITO	DESESPERANZA
FALTA DE MOTIVACIÓN	DOLOR MUSCULAR	SENTIMIENTO DE IRA	DOLOR DE ESPALDA	RETRAIMIENTO	AGITACIÓN PROLONGADA
EVITAR HACER ACTIVIDADES	DOLOR DE ESPALDA	CONDUCTA VIOLENTA	PROBLEMAS PARA DORMIR	FALTA DE CUIDADO PERSONAL	AISLAMIENTO
MENOS INTERÉS EN EL TRABAJO ESCOLAR	DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE	CONFLICTOS CON LOS PADRES Y LOS COMPAÑEROS	MÁS COMPETENCIA POR LA ATENCIÓN DE PADRES Y MAESTROS	RESISTENCIA A LA AUTORIDAD	COMPORTAMIENTO PERTURBADOR

COMPORTAMIENTO DE RIESGO	PERDER INTERÉS EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS	SENTIRSE CULPABLE	EVITAR A LA FAMILIA Y LOS AMIGOS	FATIGA	EPISODIOS DE LLANTO
FRECUENCIA CARDÍACA ACELERADA	DESORIENTACIÓN/CONFUSIÓN	SENTIRSE ABRUMADO	DORMIR DEMASIADO	DIFICULTAD PARA PENSAR Y RECORDAR	CAMBIOS DE HUMOR
COMPORTAMIENTOS REGRESIVOS, COMO MOJAR LA CAMA	SENSACIÓN DE ANSIEDAD	CAMBIOS DE HUMOR FRECUENTES	AFERRARSE A LOS CUIDADORES	MALESTAR ESTOMACAL	PESADILLAS

Tiempo	Notas para el facilitador	Notas para el productor	Pantalla/ Recursos
5 min.	<p>Introducción Dé la bienvenida a los participantes a la sesión y hableles del propósito y los objetivos de la sesión.</p> <p>Diga lo siguiente: “Dados los factores de estrés que se destacaron en la sesión anterior, es importante que los NNA y sus cuidadores reciban apoyo. Para que una persona se sienta apoyada por ustedes, primero debe confiar y sentirse cómoda con ustedes. Incluso cuando una persona parece agresiva o confundida, es posible comunicarse de manera más efectiva (y potencialmente aliviar una situación tensa) acercándose a ella de una manera amable y respetuosa”.</p>		Diapositiva 13
20 min.	<p>Grupo en pleno Presente la sesión preguntando si la siguiente declaración es verdadera o falsa: <i>El estrés es malo para nosotros.</i></p> <p>Falso. El estrés es una reacción natural, que todo el mundo experimenta. Una cantidad correcta de estrés es saludable y constituye un factor motivador. Es cuando comienza a interferir en nuestras vidas que se convierte en un problema.</p> <p>Trabajo en subgrupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Divida a los 	<p>Utilice las reacciones en su plataforma de videollamadas para votar por verdadero o falso.</p> <p>Prepare salas de subgrupos para 4 personas. Proporcione a cada subgrupo un enlace a la pizarra virtual preparada previamente con los signos de angustia de las tarjetas. Ponga en funcionamiento las salas de subgrupos.</p>	

	<p>participantes en subgrupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuya a cada subgrupo una lista de tarjetas con signos emocionales, conductuales y físicos de angustia y pídale que clasifiquen las tarjetas en tres categorías (consulte la información complementaria). • En el grupo completo, discuta con los participantes sus respuestas y presente los signos emocionales, conductuales y físicos de angustia. <p>Concluya esta sesión, verifique si hay preguntas y diga que en la próxima actividad veremos cómo debemos comunicarnos con una persona que manifiesta signos de angustia.</p>	<p>Cierre las salas de subgrupos.</p>	
<p>20 min.</p>	<p>Juego de roles relacionado con un estudio de caso:</p> <p>Lea el estudio de caso de Asma y distribuya copias impresas a los subgrupos o parejas: Asma es madre de 3 hijos. La hija mayor de Asma, Fátima, tiene 8 años y recientemente presentós síntomas de COVID-19. Dio positivo en el test y, por lo tanto, se le ha indicado que cumpla las normas gubernamentales y se aísle dentro de su propio hogar. Asma (la madre) le dice a usted (trabajadora de protección de la</p>	<p>Comparta un enlace a una copia del estudio de caso en una carpeta compartida.</p>	

niñez y adolescencia) que extraña pasar tiempo con Fátima (su hija, que está aislada en casa) y tiene miedo de que se agrave e infecte a sus hermanos menores.

Usted conoce a Fátima del espacio amigo de la niñez donde usted trabaja y va a visitarla a su casa. No puede entrar a la habitación donde se aloja porque ha dado positivo en el test de COVID-19 y está aislada, así que la llama por teléfono.

Usted se para frente a la ventana de su habitación para que puedan verse mientras hablan, pero no entra a la casa para prevenir una posible infección por COVID-19. Está angustiada porque tiene miedo de morir y se siente muy sola en su aislamiento. Está enojada porque usted no entra a su habitación para verla y la acusa de no preocuparse realmente por ella: "Nadie se preocupa por mí y me han dejado aquí sola".

Organice a los participantes en parejas, y luego diga:

Con su pareja, interpreten la conversación entre Asma y la trabajadora de protección de la niñez y adolescencia. Decidan quién asumirá qué papel.

Utilicen la información del estudio de caso y consideren cómo hablar con Asma y cómo comportarse con ella para facilitar la comunicación de apoyo.

En parejas, reflexionen sobre lo siguiente: 1) lo que salió bien 2) lo que resultó difícil para la

Prepare salas de subgrupos para 2 personas. Copie las instrucciones del juego de roles en el chat.

	<p>trabajadora de protección de la niñez y adolescencia o podría haber hecho de manera diferente.</p> <p>Ahora haremos el mismo ejercicio, pero nos centraremos en la comunicación de apoyo con niños y niñas.</p> <p>Con su pareja, interpreten esta vez la conversación entre Asma y la trabajadora de protección de la niñez y adolescencia. Decidan quién asumirá qué papel. Utilicen la información del estudio de caso y consideren qué se debe adaptar para facilitar la comunicación de apoyo con una niña, Fátima.</p> <p>En parejas, reflexionen sobre lo siguiente: 1) lo que salió bien 2) lo que resultó difícil para la trabajadora de protección de la niñez y adolescencia o podría haber hecho de manera diferente.</p>		
	<p>Pausa para el almuerzo</p>		



Habilidades psicosociales básicas, parte 2

PLAN DE LA SESIÓN: 100 minutos

Tiempo	Notas para el facilitador	Notas para el productor	Pantalla/Recurso
15 min	<p>Presentación al grupo en pleno:</p> <p>Escuchar es la parte más importante de la comunicación de apoyo. En lugar de ofrecer consejos de inmediato, permita que las personas hablen a su propio ritmo y escúchelas con atención para comprender verdaderamente su situación y sus necesidades, ayudarlas a tranquilizarse y poder ofrecerles la ayuda adecuada que les sea útil. Tenga cuidado tanto con sus palabras como con su lenguaje corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palabras: Use frases de apoyo para mostrar empatía (“Entiendo lo que dices”) y reconozca cualquier pérdida o sentimiento difícil que la persona exprese (“Siento mucho oír eso”, “Parece una situación difícil”). • Lenguaje corporal: Incluye sus expresiones faciales, el contacto visual, los gestos y la forma en que usted se sienta o se para en relación con la otra persona. • Comportamiento: Asegúrese de hablar y comportarse de manera apropiada y respetuosa, de acuerdo con la cultura, edad, género y religión de la persona. No presione a la persona para que hable si no quiere. <p>La escucha activa es una técnica que ayuda a escuchar bien y comunicarse constructivamente, ya sea en persona o a distancia, como durante una llamada telefónica. Consta de 3 pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escuchar con atención <ul style="list-style-type: none"> • Trate de comprender el punto de vista y los sentimientos de la persona • Déjela hablar; permanezca en silencio 		Diapositiva 14

hasta que haya terminado

- Bloquee las distracciones: ¿hay mucho ruido? ¿Pueden ir a un lugar más tranquilo? ¿Puede calmar su mente y concentrarse en la persona y en lo que está diciendo?
- Sea cálido, abierto y relajado en la forma en que se presenta.

2. Repetir

- Repita los mensajes y las palabras clave que la persona ha dicho; por ejemplo: “Dice que cuidar de sus hijos mientras trabaja puede ser abrumador”.
- Pida una aclaración si hay algo que no entendió; por ejemplo: “No entendí bien lo que dijo recién; ¿podría explicarlo de nuevo?”
- Tener cuidado al preguntar “por qué”: las preguntas que comienzan con “por qué” buscan información importante; sin embargo, en algunos contextos puede parecer que reflejan un juicio o que culpan, y es posible que la persona se ponga a la defensiva. También pueden ser complejas para los niños pequeños. Las preguntas con “por qué” pueden ser útiles para sondear respuestas, como “¿Por qué crees que sucedió esto?”

3. Resumir al final lo que ha entendido

- Identifique y enuncie los puntos clave que escuchó decir a la persona, para que sepa que usted los ha escuchado y para asegurarse de que los ha entendido correctamente; por ejemplo: “Por lo que acabas de decir, entiendo que estás principalmente preocupada por [resuma las principales preocupaciones que la persona ha expresado], ¿es correcto?”
- Describa lo que ha escuchado, en lugar de interpretar cómo se siente la persona sobre la situación (por ejemplo, no diga “Debes sentirte horrible/devastada”). No juzgue a la persona ni a su situación.

Pregunte al grupo si hay consideraciones específicas para la escucha activa con los niños que le gustaría destacar. Escuche las ideas de los participantes, y presente y discuta las siguientes consideraciones o buenas prácticas.

Consideraciones específicas para la escucha activa con niños y niñas

Ayude al niño a sentirse seguro ...

- Haciendo contacto visual (si es culturalmente apropiado)
- Poniéndose al nivel del niño para que se sienta menos intimidado
- Sonriendo y teniendo paciencia
- Siendo reconfortante y comprensivo
- Tranquilizándolo
- Haciendo preguntas abiertas (p. ej., ¿Cómo descubriste eso?) en lugar de preguntas cerradas que puedan responderse con una sola palabra (p. ej., ¿Lo disfrutas?)
- Permitiendo que el niño tenga tiempo para pensar en lo que quiere decir
- No terminando las oraciones por él/ella
- Respetando las ideas y las creencias de los niños
- Prestando atención a la comunicación no verbal
- Adaptándose a la capacidad de atención del niño, en función de su edad y etapa de desarrollo.

20 min

Comunicación de apoyo en la interacción diaria

Trabajo en subgrupos:

- Divida a los participantes en subgrupos y pídale que piensen en un momento en el que se sintieron apoyados por alguien a quien acababan de conocer. Pida a los participantes que reflexionen sobre las dos preguntas siguientes: ¿Cómo les habló esa persona? ¿Cómo era su lenguaje corporal y qué notaron al respecto?
- En el grupo en pleno, pida a cada subgrupo que presente los resultados

Prepare salas de subgrupos para 3 personas.

Pegue las preguntas en el chat.

Ponga en funcionamiento las salas de subgrupos y cuente 7 minutos.

Diapositiva 15

	<p>clave de su discusión y que explique en detalle lo que se debe y no se debe hacer al interactuar con los NNA y las familias y brindar una comunicación de apoyo.</p> <p>Presente: Con base en la lista sugerida de “qué hacer” y “qué no hacer”, agregue puntos clave que no hayan sido planteados por los participantes (consulte la información complementaria).</p>		
<p>15 min</p>	<p><u>Cómo ofrecer apoyo práctico</u></p> <p>Presente la sesión destacando que el apoyo práctico a los niños, niñas y adolescentes y sus cuidadores se puede ofrecer de diferentes maneras.</p> <p>Actividad “¿De qué lado me pongo?”: explique a los participantes que leerá en voz alta ejemplos de comportamientos que prestan apoyo y de comportamientos que no lo prestan. Los participantes tendrán que moverse a un lado de la sala para indicar “apoyo” y al otro lado para indicar “falta de apoyo”.</p> <p>Lea los siguientes ejemplos (también se pueden compartir en diapositivas en la presentación):</p> <ul style="list-style-type: none"> • La desinformación y los rumores son comunes durante la pandemia de COVID-19. Para proporcionar información clara y precisa, debe utilizar un lenguaje claro, simple, conciso, apropiado para la edad y la etapa de desarrollo, que se entienda fácilmente: ejemplo de APOYO. Además, si tiene materiales escritos, tradúzcalos a los idiomas correspondientes y utilice ayudas visuales. 	<p>Cierre las salas de subgrupos.</p> <p>Si los participantes pueden tener el video encendido, pídeles que se pongan de pie para indicar “apoyo” y que se sienten para indicar “falta de apoyo”. Si no es posible hacerlo con video, puede utilizar reacciones en la plataforma de videollamadas (por ejemplo, cara feliz para indicar apoyo y cara triste para indicar falta de apoyo)</p>	<p>Diapositiva 16</p>

- Reenviar toda la información que reciba sobre la COVID-19 a sus redes, sin importar de qué se trate: ejemplo de FALTA DE APOYO. Debe verificar la fuente de información antes de difundirla. Solo debemos proporcionar información que tenga origen en fuentes acreditadas, como la Organización Mundial de la Salud, o que hayan sido confirmadas como información objetiva por esas fuentes.
- Evitar hablar solo con los adultos en nombre del niño; en cambio, hablar con el niño directamente y desarrollar una relación con él/ella: ejemplo de APOYO.
- Si no sabe la respuesta a algo que se le pregunta, hacer una estimación basándose en la información que tiene: ejemplo de FALTA DE APOYO. Si no sabe algo de lo que le preguntan, sea honesto al respecto en lugar de intentar adivinarlo.
- Hacer una lista de todas las organizaciones que operan en su área y cómo acceder a ellas y vincule a las personas que están en peligro o que necesitan alimentos, agua, refugio, servicios médicos o sociales con los proveedores de servicios disponibles: ejemplo de APOYO.
- Su vecino vive solo y toma medicamentos con regularidad para su problema cardíaco. Usted no quiere entrar en su casa, así que se ofrece a ir a la farmacia por él cuando está en la ciudad y dejarle la medicación en la puerta: ejemplo de APOYO.
- Dar por terminadas sus responsabilidades una vez que ha hecho una derivación para un apoyo más especializado: ejemplo de FALTA DE APOYO. Incluso cuando se deriva a un niño, usted sigue siendo responsable de hacer un seguimiento de los servicios prestados para garantizar que se satisfagan sus necesidades. Además, cuando un niño o

una familia son nuevos en los servicios, se recomienda que usted acompañe al niño al proveedor de servicios para garantizar un seguimiento adecuado. Durante la pandemia, es posible que no pueda acompañar físicamente al niño o la familia a los servicios. Sin embargo, puede tranquilizarlos tomándose un tiempo para explicarles lo que pueden esperar cuando lleguen allí y hacer una llamada antes de la cita para asegurarles que usted está para ayudarlos y para alentarlos a asistir.

- Mantener las rutinas y horarios regulares con los niños: ejemplo de APOYO.
- No explicar qué son el toque de queda y las restricciones de movimiento a los niños menores de 7 años, ya que no lo entenderían: ejemplo de FALTA DE APOYO. Incluso los niños pequeños perciben la angustia de los adultos que los rodean y estarán ansiosos por saber por qué se han detenido las rutinas y la forma de vida normal. Explicarles de una manera que puedan entenderlo puede reducir su ansiedad.
- Concentrarse en los niños pequeños que no están en la escuela y dejar que las personas mayores se cuiden a sí mismas, ya que son adultas: ejemplo de FALTA DE APOYO. Las personas mayores a menudo tienen redes sociales más pequeñas y, por lo tanto, se aíslan socialmente con mayor facilidad. Es importante estar en contacto regular con ellas, incluso por teléfono, para que no se sientan solas. También tienen un mayor riesgo físico ante la COVID-19 y pueden necesitar cuidados adicionales.
- Recordar a los padres que es su responsabilidad mantener a sus familias seguras durante la COVID-19 y también mantener a sus hijos al día con el trabajo escolar: ejemplo de FALTA DE APOYO. A menudo, en situaciones estresantes, los padres y cuidadores están tan

5
min

concentrados en cuidar a sus hijos que no se toman el tiempo para cuidarse a sí mismos. Esto también es importante para su propio bienestar y para mantener relaciones sólidas dentro de la familia.

Método “Detenerse, pensar, actuar”.

Este método puede usarse para ayudar a las personas a sentirse más en control de su situación y a manejar sus propios problemas.

DETENERSE

- Ayudar a la persona a hacer una pausa y considerar qué problemas son más urgentes. Ayudar a la persona a utilizar los círculos de control para identificar y elegir un problema sobre el que pueda hacer algo. Esto abarca aquellas circunstancias, asuntos o problemas sobre los que tenemos control directo, así como problemas relacionados con nuestros propios comportamientos y pensamientos. Aunque no tenemos el poder de controlar todos los pensamientos que nos vienen a la mente, sí tenemos el poder de elegir si los dejamos que se instalen o no. Los pensamientos van y vienen.

PENSAR

- Animar a la persona a pensar en formas de manejar ese problema.
- Las siguientes preguntas pueden ayudar:
 - ¿Qué has hecho en otras ocasiones para superar problemas como este?
 - ¿Qué has intentado hacer ya?
 - ¿Hay alguien que pueda ayudarte a manejar este problema (por ejemplo, amigos, seres queridos u organizaciones)?
 - ¿Otras personas que conoces tienen problemas similares? ¿Cómo se las han arreglado?

ACTUAR

- Ayudar a la persona a elegir una forma de manejar el problema y probarla.
- Si no funciona, anime a la persona a que

pruebe otra solución.

Trabajo en subgrupos:

- Aplicar el método “Detenerse, pensar, actuar” al estudio de caso de Asma y Fátima. Divida a los participantes en subgrupos y pídale que identifiquen las acciones que deberían llevar a cabo, en su papel de trabajadores de protección de la niñez y adolescencia o agentes de apoyo psicosocial, con el método “Detenerse, pensar, actuar”. Pida a la mitad de los subgrupos que imaginen que están apoyando a Asma y que los otros grupos imaginen que están apoyando a Fátima. Cada subgrupo debe plantear un problema para el que la persona necesite ayuda mediante el método “Detenerse, pensar, actuar”.

Para los subgrupos que apoyan a Asma, los posibles problemas que Asma podría identificar incluyen:

- ESCENARIO 1) Preocupación por la transmisión de la COVID-19 de Fátima a otros hermanos, o
- ESCENARIO 2) Preocupación por cómo apoyar de manera segura a Fátima mientras está aislada.

Para los subgrupos que apoyan a Fátima, un posible problema que Fátima podría identificar es sentirse aburrida y sola.

En el grupo en pleno, pida a cada subgrupo que presente los resultados clave de su discusión.

Presente el final del estudio de caso:

Para los subgrupos que utilizan el método “Detenerse, pensar, actuar” con Asma:

- **DETENERSE:** La trabajadora de protección de la niñez y adolescencia/ oficial de apoyo psicosocial ayuda a Asma a identificar sus dos problemas más urgentes. Los repite para verificar que Asma haya entendido:

ESCENARIO 1) “Entonces te preocupa que la situación de Fátima empeore y también te preocupa que tus hijos más pequeños contraigan la COVID-19”. Para ayudar a Asma a elegir un problema, la trabajadora de protección de la niñez y adolescencia/oficial de apoyo psicosocial pregunta: “¿Hay algo que pueda hacer al respecto?” Asma decide que se concentrará en minimizar los riesgos de transmisión de la COVID-19 de Fátima a sus hermanos menores.

ESCENARIO 2) “¿Entonces te preocupa cómo cuidar a Fátima y pasar tiempo con ella sin contagiarte de COVID-19 o contagiarlo al resto de la familia?”

- **PENSAR:** La trabajadora de protección de la niñez y adolescencia/oficial de apoyo psicosocial le pide a Asma que piense en todas las posibles soluciones al problema. La trabajadora de protección de la niñez y adolescencia/oficial de apoyo psicosocial le dice que puede sugerir cualquier solución, incluso si parece poco realista.

ESCENARIO 1) La trabajadora/oficial le pide a Asma que piense en todas las formas de minimizar los riesgos de transmisión de COVID-19. Asma piensa en lo siguiente: asegurarse de que todos los miembros de su familia se queden en casa y no salgan durante 10 días; desinfectar regularmente las superficies; ventilar bien las habitaciones; evitar que los hermanos menores pasen tiempo con Fátima en la misma habitación; usar platos y cubiertos separados.

ESCENARIO 2) La trabajadora/oficial le pide a Asma que piense en todas las formas de apoyar a Fátima sin correr el

riesgo de contraer COVID-19. Asma piensa en lo siguiente: podría sentarse afuera con ella (a 2 metros de distancia) y hablar, intentar tener horarios de comida regulares para que Fátima se tranquilice con una rutina (usando una mascarilla mientras deja la comida en su habitación), explicarle a Fátima los síntomas de la COVID-19 de manera que pueda entender lo que le está sucediendo, así como las cosas que Fátima puede hacer para prevenir que cualquier otra persona contraiga la enfermedad, mostrarse calma y reconfortante frente a Fátima incluso cuando esté preocupada y ansiosa, hacerse tiempo para hablar con Fátima todos los días y escuchar sus inquietudes.

- **ACTUAR:** La trabajadora de protección de la niñez y adolescencia/ oficial de apoyo psicosocial le pide a Asma que elija soluciones factibles y realistas de la lista para probar. Además, ofrecerá y brindará apoyo directo a Fátima y sus hermanos a fin de mitigar cualquier riesgo para la protección de la niñez y adolescencia.

Para los subgrupos que utilizan el método “Detenerse, pensar, actuar” con Fátima:

- **DETENERSE:** La trabajadora de protección de la niñez y adolescencia/ oficial de apoyo psicosocial ayuda a Fátima a identificar sus dos problemas más urgentes. Luego, los repite para verificar que Fátima haya entendido: “¿Te sientes sola y aburrida, y te preocupa que te estés quedando atrás en la escuela?” Fatima está demasiado cansada para concentrarse en su trabajo escolar, por lo que decide que puede hacer algo para no sentirse sola y aburrida.

- **PENSAR:** La trabajadora de protección de la niñez y adolescencia/ oficial de apoyo psicosocial le pide a Fátima que piense en todas las ideas que tiene para no estar tan sola y aburrida. Fátima hace muchas sugerencias: podría escuchar música, idear piezas teatrales para actuar cuando esté mejor, pedirle a sus hermanos que le cuenten cómo les fue en el día o que le canten a través de la puerta de su habitación, hacer que sus amigos le envíen tarjetas o dibujos, pedirle a su madre que la deje hablar con sus amigos por teléfono.
- **ACTUAR:** La trabajadora de protección de la niñez y adolescencia/ oficial de apoyo psicosocial le pide a Asma que elija una solución de la lista para probar. Le asegura que, si no funciona, puede probar con otro después. Fátima decide que les pedirá a sus hermanos que le hagan dibujos para decorar su habitación y le canten canciones frente a su puerta.




Conclusión:



Concluya la sesión verificando si hay preguntas y recapitulando los puntos clave de aprendizaje.



Ayudar a los padres y cuidadores a apoyar el bienestar de los NNA, partes 1 y 2

PLAN DE LA SESIÓN:

<p>Duración de la sesión</p> 	<p>120 minutos (primera sesión, en vivo) 30 minutos (segunda sesión, en vivo)</p>
<p>Propósito y resultados del aprendizaje</p> 	<p>Al final de la sesión, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar formas de ayudar a los NNA a sobrellevar el estrés durante la pandemia de COVID-19.• Discutir cómo apoyar a los NNA por su propio bienestar psicosocial.• Explicar formas en las que los padres y cuidadores pueden apoyar el bienestar de sus hijos.• Discutir cómo los padres y cuidadores pueden hablar con sus hijos sobre el duelo.
<p>Puntos de aprendizaje clave</p> 	<ul style="list-style-type: none">• El impacto económico de la pandemia y la reducción de ingresos familiares por motivos de muerte, enfermedad, cuarentena o pérdida de trabajo repercuten en el bienestar de padres, madres, niñas, niños y adolescentes.• El cierre de las escuelas debido a la COVID-19 puede resultar estresante para toda la familia. Los padres y cuidadores tendrán responsabilidades y tareas adicionales debido al virus. Siguiendo algunos consejos prácticos, los padres y cuidadores pueden apoyar el bienestar y el aprendizaje de los NNA, además de cuidar su propio bienestar.

	<ul style="list-style-type: none"> • Los NNA de diferentes edades viven las pérdidas y el duelo de manera diferente. Es importante hablar con ellos al respecto y ayudarlos a sobrellevar la muerte de un ser querido durante la pandemia. • Los NNA pueden reaccionar al estrés de diferentes formas. Los padres y cuidadores deben responder a las reacciones de sus hijos e hijas de modo comprensivo, escuchar sus preocupaciones y brindarles más cariño y atención.
<p>Preparación necesaria</p> 	<p>Presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepare la presentación de PowerPoint. • Imprima los 3 escenarios y escriba sus títulos en rotafolios. • Imprima copias del <u>COVIBOOK: Cómo apoyar y tranquilizar a los niños en todo el mundo</u> • Haga una lista de las actividades domiciliarias. <p>Modo virtual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guarde los escenarios en una carpeta compartida y agregue el enlace al plan de la sesión. Escriba los títulos en 3 secciones separadas de una pizarra virtual.
<p>Materiales relacionados e información complementaria</p> 	<p>Lectura previa recomendada para los facilitadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>WHO Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak</u> • <u>WHO Mental Health and PSS considerations during the COVID-19 outbreak: messages for carers</u> • <u>Conversar con los niños y niñas sobre la muerte y ayudarles a lidiar con el duelo</u> <p>Recursos para padres y cuidadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Consejos sobre crianza durante la COVID-19 (UNICEF)</u> • Sesiones de videos de TeamUp en casa con actividades que promueven el

movimiento para NNA y cuidadores en el hogar.

- Librito de juegos de TeamUp con actividades que promueven el movimiento para NNA y cuidadores en el hogar.
- Repartido: COVIBOOK: Cómo apoyar y tranquilizar a los niños en todo el mundo

Escenario 1

Las escuelas del país han cerrado temporalmente. Esto significa que los NNA no tienen acceso a educación adecuada, fundamental para su desarrollo, aprendizaje y estimulación. Khon Chenda, de 26 años, es madre de dos hijos. Uno de ellos tiene 4 años y el otro es un bebé recién nacido. El preescolar al que asiste su hijo mayor se vio obligado a cerrar debido a la pandemia de COVID-19.

Escenario 2

Debido a la gran distancia y el costo de llegar a la escuela todos los días, muchos padres de la aldea de Alama no quieren mandar a sus hijos pequeños a la escuela. Alama no tuvo la oportunidad de ir a la escuela cuando era pequeña. “Cuando era más chica pasaba enferma todo el tiempo y la escuela está a unos seis kilómetros de nuestro pueblo”, explica Alama, de 12 años. Antes de la COVID-19, Alama participaba en un programa acelerado para niñas que no asisten a la escuela debido a crisis complejas y conflictos violentos. Sin embargo, como muchos otros NNA, Alama ha visto interrumpida su educación por la COVID-19 y ahora, otra vez en casa, ayuda a su madre de nuevo con las tareas del hogar y el cuidado de sus hermanos menores.

Escenario 3

La educación en línea y a distancia puede ser un desafío para las familias que no disponen de los medios de comunicación necesarios (por ejemplo, teléfonos móviles, TV, conexión a internet) ni de los recursos para ayudar a los alumnos a acceder a los grupos en línea.

Sandra, de 16 años, asistía a clases presenciales y a sesiones de preparación práctica para la vida. Ahora las clases se dictan a distancia, pero conseguir el acceso, la conexión y los dispositivos no es fácil para la familia.

Cómo reaccionan los NNA de diferentes edades ante la muerte:

	0-2 años:	3-5 años:	6-11 años:	Adolescencia
Comprensión	No entienden que la muerte es definitiva.	No entienden que la muerte es definitiva y es posible que pregunten cuándo regresará el ser querido. Podrían pensar que algo que hicieron causó la muerte, por ejemplo, porque se portaron mal.	Empiezan a comprender que la muerte es para siempre y le puede pasar a cualquiera. Son cada vez más curiosos: quieren entender qué pasó, qué le pasa al cuerpo, etc.	Comprenden que la muerte es irreversible y les sucede a todos, incluido a ellos mismos. Se interesan en por qué suceden las cosas y detectan cualquier inconsistencia en la información proporcionada.
Conducta	Lloran, se enojan o se retraen. Se vuelven exigentes y apegados a otros cuidadores.	Pueden comportarse como niños más pequeños, por ejemplo, negándose a separarse de los cuidadores u otras regresiones. Algunos niños pueden comportarse como si nada.	Muestran preocupación por los demás. Los dolores y molestias físicas son muy comunes. La ira también es común y puede estar dirigida a la persona que murió.	Las reacciones varían mucho, desde parecer indiferente, hasta mostrar enojo, tristeza extrema, falta de concentración y pérdida de interés en las actividades diarias. Pueden sentirse responsables y culpables. Algunos querrán asumir el papel de adultos de la familia después de la muerte de uno de sus padres.

Tiempo	Notas para el facilitador	Notas para el productor	Pantalla/ Recurso
5 min.	<p>Introducción:</p> <p>Dé la bienvenida a los participantes a la sesión y hableles del propósito y los objetivos de la sesión.</p> <p>Discusión: Divida a los participantes en grupos pequeños y pídale que identifiquen 3 formas de apoyar a los NNA de su comunidad para ayudarlos a sobrellevar el estrés durante la pandemia de COVID-19. Pida a los participantes que reflexionen sobre las medidas de apoyo que podrían implementar los padres y cuidadores, los profesionales que trabajan con NNA y los miembros de la comunidad. Pida que cada grupo comparta las medidas de apoyo que hayan identificado.</p> <p>Presente: Cómo ayudar a los NNA a sobrellevar el estrés durante la COVID-19. Recuerden que los NNA requieren atención, ayuda, información, aprendizaje y dedicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es preciso asegurarse de que los NNA permanezcan cerca de sus padres y familiares, si se considera que es seguro, y evitar separar a los NNA de sus cuidadores tanto como sea posible. En caso de que la separación sea necesaria, comprobar que se proporcione la alternativa adecuada de cuidado y que un asistente social o equivalente haga un seguimiento periódico del NNA. Además, es preciso asegurarse de que, durante los períodos de separación, se mantenga el contacto frecuente con los padres y cuidadores, como llamadas telefónicas o videollamadas programadas dos veces al día u 	<p>Prepare salas de subgrupos de unos 4 participantes.</p> <p>Copie las instrucciones de la tarea en el chat. Ponga en funcionamiento las salas de subgrupos. Cuento 15 minutos. Cierre las salas de subgrupos.</p>	<p>Diapositiva 17</p>

otra comunicación acorde a la edad (por ejemplo, redes sociales).

- **AYUDAR** a los NNA a encontrar formas positivas de expresar **sentimientos** como el miedo y la tristeza. Cada NNA tiene su propia forma de expresar sus emociones. Los NNA observarán el comportamiento y las emociones de los adultos mientras aprenden a manejar sus propias emociones durante los momentos difíciles. A veces, participar en una actividad creativa, como jugar o dibujar, puede facilitar este proceso. Los NNA se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un entorno seguro y comprensivo.
- Proporcionen datos concretos sobre lo que sucedió, expliquen lo que está pasando ahora y den **INFORMACIÓN** clara sobre cómo reducir el riesgo de contagio en palabras que puedan entender según su edad. Esto incluye información sobre lo que podría suceder si el NNA o un miembro de la familia contrae la COVID-19. Por ejemplo, si comienzan a sentirse mal, es posible que tengan que ir al hospital o aislarse durante algún tiempo; es preciso prepararlos con anticipación para que comprendan. Si sus hijos tienen preguntas o inquietudes, tratarlas juntos puede aliviar su ansiedad. Hablen con ellos sobre dónde deben pedir ayuda. En particular, en el caso de adolescentes, pueden conversar sobre la ayuda que podría ofrecer el personal de protección de la niñez y adolescencia, la escuela, los recursos en línea, etc.
- Mantengan las mismas **rutinas** y

horarios tanto como sea posible, o ayuden a crear nuevas rutinas en un nuevo entorno, incluido el centro educativo o espacio de aprendizaje, así como el horario para jugar y relajarse de manera segura. Propongan actividades atractivas y acordes a la edad de los NNA, incluidas actividades para su **APRENDIZAJE**. Siempre que sea posible, animen a los NNA a continuar jugando y socializando con otros, aunque solo sea dentro de la familia cuando se recomiende restringir el contacto social.

- Los NNA pueden reaccionar al estrés de diferentes maneras, como mostrarse más apegados, ansiosos, retraídos, enojados o agitados, u orinarse en la cama, entre otros. Los NNA necesitan amor, atención y **DEDICACIÓN** durante los tiempos difíciles. Los cuidadores deben dedicarles más tiempo y atención. Deben responder a las reacciones de sus hijos de manera comprensiva, escuchar sus preocupaciones, hablarles con amabilidad y tranquilizarlos. Si es posible, brinden oportunidades para que el NNA juegue y se relaje.

Fuentes:

- *WHO Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak available at:*
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2
- [*WHO Mental Health and PSS considerations during the COVID-19 outbreak: messages for carers*](#)
- [*Consejos sobre crianza durante la COVID-19 \(UNICEF\)*](#)

50 min.

Trabajo en grupos con rotación:

- Divida a los participantes en 3 grupos. Presente los 3 escenarios y coloque cada escenario en un rotafolio y en una esquina de la sala. Pida que cada grupo proponga sugerencias y consejos para los padres y cuidadores sobre cómo pueden apoyar el bienestar de los NNA.
- Cada grupo comienza con un escenario en una esquina de la sala. Proporciona información sobre el primer escenario y escribe sus ideas en un rotafolio (10 minutos).
- Cada grupo pasa al segundo escenario en otro rincón de la sala. Cada grupo contribuye a la discusión del grupo anterior agregando en el rotafolio sugerencias e ideas que no se hayan planteado.
- Cada grupo pasa al tercer escenario en otro rincón de la sala. Cada grupo contribuye a la discusión del grupo anterior agregando en el rotafolio sugerencias e ideas que no se hayan planteado.
- Con el grupo en pleno, pida a uno o dos voluntarios de cada escenario que presenten las contribuciones y reflexiones.

Presente: Después del trabajo en grupos, presente los puntos que no hayan sido planteados por los participantes utilizando información del material [Consejos para padres y cuidadores durante el cierre de centros docentes por el COVID-19](#) (10 minutos).

Prepare 3 salas de subgrupos. Explique que enviará un mensaje cuando los grupos deban pasar al siguiente escenario.

Inicie las salas de subgrupos. Cuento 10 minutos. Envíe un mensaje para pasar al siguiente escenario. Repita.

Cierre las salas de subgrupos.

Comparta el enlace al recurso en el chat.

	<p>Conclusión: Concluya esta sesión, verifique si hay preguntas y diga que en la próxima actividad veremos cómo los cuidadores pueden adaptar su apoyo en función de la edad de los NNA.</p> <p>Nota: El facilitador puede decidir si finalizar la jornada de capacitación o continuar con la siguiente sección.</p>		
--	---	--	--

Ayudar a los padres y cuidadores a apoyar el bienestar de los NNA - Parte 2





Tiempo	Notas para el facilitador	Notas para el productor	Pantalla/ Recurso
45 min.	<p>Introducción y resumen</p> <p>Distribuya el repartido <i>COVIBOOK: cómo apoyar y tranquilizar a los niños de todo el mundo</i>, disponible en varios idiomas, que se puede utilizar con NNA.</p> <p>Trabajo en subgrupos: Divida a los participantes en 4 grupos. Asigne a cada grupo una franja de edad (0-3, 4-6, 7-12, adolescentes) y pídale que sugieran 2 actividades en el hogar que considerarían con ese grupo de edad en su contexto. Pida que cada grupo reflexione sobre los objetivos de las actividades propuestas, las habilidades que los NNA desarrollarán con cada actividad, así como los pros y los contras de las actividades (20 min).</p> <p>Cada equipo deberá presentar al grupo en pleno las actividades seleccionadas de forma creativa y visual, es decir, mediante dibujos, juegos de roles o cualquier otra técnica (15 min).</p> <p>Presente: Presente materiales disponibles que contengan otros ejemplos de actividades en el hogar que los cuidadores podrían organizar para NNA de diferentes edades (0-3 años, 4-6 años, 7-12 años, adolescentes) (10 min).</p>	<p>Comparta el enlace al repartido en el chat.</p> <p>Prepare 4 salas de subgrupos y asigne a cada grupo una franja de edad. Copie las instrucciones de la tarea en el chat. Ponga en funcionamiento las salas de subgrupos. Cuenta 20 minutos.</p> <p>Cierre las salas de subgrupos.</p>	

	<p>Recursos: Sesiones de videos de TeamUp en casa con actividades que promueven el movimiento para NNA y cuidadores en el hogar.</p> <p>Librito de juegos de TeamUp con actividades que promueven el movimiento para NNA y cuidadores en el hogar.</p> <p><i>Consejos para padres y cuidadores durante el cierre de centros docentes por el COVID-19.</i></p>		
<p>40 min.</p>	<p>Presente: Algo en lo que los NNA pueden necesitar apoyo durante la COVID-19 es en el manejo del duelo. ¿Qué es el duelo? ¿Cómo pueden reaccionar los NNA? ¿Cómo viven los NNA de diferentes edades las pérdidas y el duelo?</p> <p>El duelo refiere a las emociones dolorosas que sentimos cuando muere alguien a quien queremos o con quien nos sentimos conectados. Los sentimientos son dispares, pero ocurren en todos nosotros debido al cariño que sentimos por los demás. También podemos afligirnos por otras pérdidas: estar separados de amigos y familiares, nuestras mascotas o nuestro hogar; perder el acceso a un lugar conocido, como el centro educativo, el lugar de trabajo o nuestro lugar de culto. Y podemos lamentarnos por pérdidas intangibles, como nuestro sentido de seguridad, nuestras esperanzas y nuestra confianza en el futuro.</p> <p>Reflexión individual: Guíe a los participantes para que reflexionen individualmente sobre las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es la mejor manera que tienen los cuidadores de informar a sus NNA cuando muere un ser querido? 2. ¿Qué pueden hacer los cuidadores para ayudar a los NNA a sobrellevar su dolor y sentirse mejor? <p>Trabajo en subgrupos: Divida a los</p>	<p>Copie las preguntas en el chat.</p> <p>Prepare salas de subgrupos para 2 personas.</p>	<p>Diapositiva 18</p>

	<p>participantes en grupos de 2 y pídales que discutan entre ellos los temas anteriores. Cada equipo de 2 deberá presentar al grupo en pleno los resultados de su discusión.</p> <p>Presente: Después del trabajo en grupos, presente los puntos que no hayan sido planteados por los participantes (consulte la información complementaria).</p> <p>Fuente: <u>Conversar con los niños y niñas sobre la muerte y ayudarles a lidiar con el duelo.</u></p> <p>Puede ser estresante lidiar con el duelo, ya sea con nuestro propio dolor como con ayudar a nuestros NNA a superar su dolor. Ahora veremos la importancia de cuidarnos a nosotros mismos en situaciones estresantes.</p>		
5 min.	<p>Conclusión</p> <p>Concluya esta sesión, verifique si hay preguntas, resuma <u>los puntos clave de aprendizaje</u>, comparta con los participantes materiales clave para padres y cuidadores.</p>		

Apoyar el bienestar de los padres y cuidadores

PLAN DE LA SESIÓN

Duración de la sesión 	40 min.
Propósito y resultados del aprendizaje 	Al finalizar la sesión, los participantes serán capaces de hablar sobre la importancia del autocuidado y las formas de practicarlo.
Puntos clave de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none">• Todos los padres y cuidadores viven momentos difíciles y momentos felices, incluso en tiempos “normales”. Las situaciones estresantes como la pandemia de COVID-19 y las medidas que los gobiernos toman en respuesta a esta pueden hacer que el cuidado de la familia y la crianza de los NNA sean más difíciles. Es normal sentirse estresado y abrumado en esta situación, y es importante que los cuidadores se cuiden a sí mismos para poder cuidar a los demás de manera eficaz.
Preparación necesaria 	<p>Modo presencial:</p> <ul style="list-style-type: none">• Imprima copias de la hoja de consejos para distribuir este material a los participantes. <p>Modo virtual:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guarde los escenarios en una carpeta compartida y agregue el enlace al plan de la sesión. Escriba los títulos en tres secciones separadas de una pizarra virtual.

**Materiales
relacionados e
información
complementaria**



No se aplica a esta sesión.

Tiempo	Notas para el facilitador	Notas para el productor	Pantalla/ Recurso
5 min.	<p>Introducción</p> <p>Dé la bienvenida a los participantes a la sesión y hableles del propósito y los objetivos de la sesión.</p>		Diapositiva 19
10 min.	<p>Importancia del autocuidado para los cuidadores</p> <p>Pregunte al grupo cuáles creen que son las principales preocupaciones de los padres y cuidadores en el contexto de la COVID-19. Esté abierto a escuchar sus preocupaciones. Reconozca lo que dicen los participantes. Pregunte si otros miembros del grupo reconocen y comparten estas preocupaciones.</p> <p>En la conversación, aborde cualquier inquietud relacionada con la COVID-19 con mensajes como los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Es normal sentirse preocupado o estresado en esta situación. No están solos. La ansiedad es una reacción normal a una situación muy anormal.• Es normal preocuparse por la salud propia y la de nuestros hijos. Al mismo tiempo, no olviden que la mayoría de los NNA solo se enferman levemente y que,		

	<p>en la mayoría de los países, casi todos los adultos menores de 60 años se han recuperado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sabemos que a muchos padres y cuidadores les preocupa cómo se las arreglarán si los miembros de la familia no pueden salir a trabajar, ganar dinero, trabajar en su tierra y cultivar alimentos. • Sabemos que a muchos padres y cuidadores también les preocupa cómo se las arreglarán si el gobierno impone una cuarentena y todos tienen que quedarse en casa, o si un miembro de la familia se enferma de COVID-19. <p>Concluya esta introducción explicando que no existen soluciones fáciles y rápidas para esta situación. Pero la idea de esta sesión es compartir algunas estrategias que nos ayuden a todos a manejar el estrés, a ver qué podemos controlar y hacer para responder a la situación y a pensar en cómo podemos apoyarnos unos a otros.</p>		
<p>10 min.</p>	<p>Trabajo en subgrupos</p> <p>Comience por destacar que, frente a situaciones estresantes, los padres y cuidadores con frecuencia están tan concentrados en cuidar a sus NNA que no se toman el tiempo para cuidarse a sí mismos.</p> <p>Pregunte al grupo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Reconocen esto? ¿Esto ya está sucediendo? 		

2. En esta situación, ¿por qué es importante que los padres se cuiden a sí mismos, controlen su estrés y obtengan apoyo de los demás cuando lo necesiten?

Asegúrese de que los siguientes puntos se traten en la conversación:

- Cuando los padres están estresados y ansiosos, son menos capaces de brindar el cuidado y el cariño que sus hijos necesitan para superar esta situación.
- Cuando los padres están estresados y ansiosos, aumenta el riesgo de violencia doméstica y, a menudo, también aumenta el uso de la disciplina violenta y dura. Ambos tienen impacto negativo en las mujeres y los NNA, así como en su bienestar y desarrollo.
- Los padres y los cuidadores hombres deben compartir las responsabilidades de las tareas del hogar, el cuidado de los NNA y los enfermos. No se puede esperar que las mujeres asuman todas las responsabilidades de cuidado adicionales provocadas por las restricciones relacionadas con la COVID-19.
- Los NNA captan el comportamiento de los adultos y notarán cuando ustedes estén estresados o ansiosos.
- Resalte que hay muchas formas de afrontar y responder al estrés. Algunas formas son positivas y útiles, mientras que otras no son saludables o son dañinas.

Pregunte al grupo qué formas conocen de afrontar y controlar el

estrés. Comparta las siguientes ideas adicionales preguntando, en cada caso, si son positivas o negativas. A medida que lea las ideas adicionales, asegúrese de mezclar ideas positivas y negativas, para que sea más interesante.

- POSITIVA: Saber que está bien tomarse tiempo para uno mismo. Permitirse tiempo para estar solo o cuidarse. También permitir que la pareja se tome tiempo para sí misma.
- POSITIVA: Solicitar apoyo a los miembros de la familia. Si no se cuenta con el sistema de apoyo habitual, intentar averiguar quién más puede ayudar.
- POSITIVA: Mantener rutinas de higiene y comida y tratar de dormir lo suficiente: esto ayudará a la persona a mantenerse saludable.
- POSITIVA: Realizar actividades que den alegría, como hacer ejercicio, cantar, bailar, orar o bromear.
- POSITIVA: Hablar con una persona amiga o vecina (por teléfono, por encima de la cerca). Explicarle cómo se siente, preguntarle cómo está.
- POSITIVA: Controlar las cosas que se pueden controlar: lavarse las manos, mantener la casa limpia, jugar y hablar con sus hijos.
- POSITIVA: Asegurarse de obtener noticias e información de fuentes confiables y evitar pasar demasiado tiempo en las redes sociales.

- POSITIVA: Ayudar a otros (sin dejar de tomar medidas de protección).
- POSITIVA: Utilizar técnicas sencillas para reducir o controlar el estrés, como meditación, ejercicios de respiración o estiramientos.
- NEGATIVA: Beber mucho alcohol.
- NEGATIVA: Fumar mucho.
- NEGATIVA: Discutir y pelearse con los demás.
- NEGATIVA: Usar violencia verbal, física o sexual. (Nota: Al explicar, mencione que esta no solo es una forma negativa de afrontar la situación, sino que en realidad es muy grave y abusiva. Si sucede, es un problema de protección grave y se necesita ayuda).
- NEGATIVA: Pasar gran parte del tiempo pendiente de las noticias sobre la COVID-19, en particular en las redes sociales.
- NEGATIVA: Reprimir o no hablar de sus emociones.

Resalte que podemos realizar estas actividades positivas a diario, siempre que nos sintamos preocupados o estresados. Haga hincapié en que todos necesitamos un descanso a veces. Recuerde a los participantes que los padres siempre deben tomarse tiempo para ellos mismos, para hacer algo divertido o relajante que les guste hacer. ¡Se lo merecen! (15 minutos)

Actividad

Informe al grupo que hay ejercicios cortos que pueden recomendar a los padres para liberar la tensión y

relajarse. Pueden practicar los siguientes como ejemplo, manteniendo la distancia entre los participantes.

1) EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Los participantes colocan una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho. Diga lo siguiente:

- Respiren profunda y lentamente por la nariz. Dejen que el aire baje hasta su abdomen, hasta llenarlo por completo. Sientan cómo se expande su vientre (inhalen lentamente).
- Aguanten la respiración durante unos segundos.
- Exhalen profunda y lentamente por la boca, vacíen completamente los pulmones y el abdomen de todo el aire (exhalen lentamente).
- Aguanten la respiración durante unos segundos.

2) HACER UNA PAUSA

Paso 1. Sentarse.

Los participantes deben sentarse guardando una distancia de al menos 2 metros entre ellos. Pueden cerrar los ojos.

Paso 2. Pensar, sentir el cuerpo.




- Pregúntense: “¿En qué estoy pensando ahora?”. Fíjense en sus pensamientos. Fíjense si son positivos o negativos.
- Observen cómo se sienten; ¿se sienten felices o no?



	<ul style="list-style-type: none"> • Observen cómo sienten su cuerpo. Observen cualquier tensión o dolor. <p>Paso 3. Concentrarse en su respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchen su respiración mientras el aire entra y sale. • Pueden pensar: “Está bien. Sea lo que sea, estoy bien”. • Solo escuchen su respiración por un momento. <p>Paso 4. Reflexionar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piensen: “¿Cómo me siento ahora?”. • Cuando estén listos, abran los ojos. <p>Pregunte a los participantes si alguna de las actividades de relajación les resultó útil. ¿Dónde y cuándo pueden practicarlas?</p> <p>Puede proponer crear una comunidad o plataformas en línea para que los padres se apoyen mutuamente y compartan información.</p>		
<p>5 min.</p>	<p>Conclusión</p> <p>Para concluir la sesión, pregunte si quedó alguna duda.</p>		



Apoyar a los NNA y cuidadores con angustia grave

PLAN DE LA SESIÓN

<p>Duración de la sesión</p> 	<p>135 minutos</p>
<p>Propósito y resultados del aprendizaje</p> 	<p>Al final de la sesión, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar síntomas de angustia grave en diferentes grupos de edad.• Mencionar ejemplos específicos de cómo apoyar a los NNA y cuidadores con angustia, y saber cuándo derivarlos a ayuda más especializada.• Recordar formas de brindar apoyo a distancia a NNA y cuidadores en peligro.• Hablar sobre los servicios disponibles y cómo localizar y actualizar los servicios durante la pandemia de COVID-19.
<p>Puntos clave de aprendizaje</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Algunas personas pueden reaccionar de manera más duradera e intensa a los factores de estrés. Si esto sucede, es posible que se sientan seriamente angustiadas. Sentir una angustia grave puede impedir a las personas funcionar normalmente. En situaciones como esta, es probable que se deba derivar a la persona a ayuda especializada.• Los NNA y las familias que necesiten ayuda adicional para afrontar la situación en el plano emocional, social o práctico deben derivarse a los servicios adecuados.• Es muy importante revisar y actualizar los datos sobre los servicios interinstitucionales disponibles, incluidos los de atención de salud mental, bienestar social, distribución de alimentos, atención médica, paquetes de apoyo del gobierno y otros en el contexto de la COVID-19.

<p>Preparación necesaria</p> 	<p>Preparación necesaria para la modalidad presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepare la presentación de PowerPoint. • Prepare rotafolios. • Imprima tarjetas con los escenarios para el ejercicio sobre la derivación. <p>Preparación necesaria para la modalidad virtual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepare pizarras virtuales con información sobre los escenarios. • Guarde la tabla de la adaptación de los servicios en un documento compartido para cada grupo (1 cada 4 participantes) y agregue el enlace al plan de la sesión.
<p>Materiales relacionados e información complementaria</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Consideraciones operacionales para programas multisectoriales de salud mental y apoyo psicosocial durante la pandemia de la COVID-19, del Comité Permanente entre Organismos (IASC).</u> • <u>Technical Note: Adaptation of Child Protection Case Management to the COVID-19 Pandemic</u> • <u>COVID-19: Protecting Children from Violence, Abuse and Neglect in the Home</u> • <u>Coping with COVID-19 package for adolescents and parents/caregivers</u> <p>Vea las tarjetas de escenarios y otros materiales a continuación.</p>

Tarjetas de escenarios para el ejercicio sobre la derivación

Ejemplo 1: Debido a la COVID-19, no tenemos acceso a las comunidades, por lo que hemos pedido a algunos de sus miembros que detecten casos y reciban derivaciones de NNA con angustia. Estos miembros de la comunidad no son especialistas en protección de la niñez y la adolescencia, pero son buenas personas dispuestas a ayudar. NO.

Ejemplo 2: Los proveedores de servicios han recibido capacitación sobre los signos de angustia en NNA y cuidadores y se han difundido datos actualizados sobre los servicios interinstitucionales disponibles y las rutas de derivación durante la pandemia de COVID-19 durante la capacitación y orientación para respaldar los esfuerzos de detección y derivación. SÍ.

Ejemplo 3: El personal de las líneas de ayuda para NNA deben tener fácil acceso a los datos de contacto y otra información sobre los servicios de derivación, así como información actualizada sobre la respuesta al COVID-19, incluidas pautas de organismos pertinentes, con respecto al distanciamiento físico, los toques de queda, etc. SÍ.

Ejemplo 4: Un asistente de bienestar social o psicosocial que brinda servicios identifica a un NNA con angustia y le brinda información sobre un psicólogo que puede ayudarlo, y hasta ese punto es donde llega su responsabilidad. NO.

Reacciones comunes frente a la angustia	
0-3 años:	<ul style="list-style-type: none"> • Aferrarse a los cuidadores. • Comportamiento regresivo. • Cambios en los hábitos de sueño y alimentación. • Llorar más o estar más irritable. • Miedo a cosas que antes no los asustaban. • Hiperactividad y poca concentración. • Cambios en sus actividades de juego. • Poco o ningún interés en jugar o solo jugar por períodos breves, juegos repetitivos, juegos agresivos o violentos. • Volverse más antagónicos y exigentes. • Mayor sensibilidad hacia los demás y cómo reaccionan.
4-6 años:	<ul style="list-style-type: none"> • Aferrarse a los padres u otros adultos. • Comportamiento regresivo, como chuparse el dedo. • Dejar de hablar. • Volverse inactivo o hiperactivo. • Dejar de jugar o empezar a jugar juegos repetitivos. • Sentir ansiedad y preocuparse de que sucederán cosas malas. • Sufrir trastornos del sueño, incluidas pesadillas. • Cambiar hábitos alimenticios. • Confundirse con facilidad. • Incapacidad para concentrarse. • Asumir a veces roles de adultos. • Sentir irritabilidad.
7-12 años	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios en el nivel de actividad física. • Sensación de confusión. • Evitar el contacto social. • Hablar del acontecimiento de manera repetitiva. • Renuencia a ir a la escuela. • Sensación de temor. • Impacto negativo en la memoria, la concentración y la atención. • Alteraciones del sueño y del apetito. • Agresión, irritabilidad o inquietud. • Malestares somáticos (síntomas físicos relacionados con el estrés emocional).

	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor preocupación por otras personas afectadas. • Sentimiento de culpabilidad y autorreproche.
Adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • Profundo pesar. • Cohibición o culpa y vergüenza por no poder ayudar a las personas aquejadas y preocupación excesiva por otras personas afectadas. • Ensimismamiento y compadecerse de sí mismo, y cambios en las relaciones con otras personas. • Los adolescentes también pueden empezar a correr riesgos, comportarse de forma autodestructiva, tener comportamientos elusivos y volverse agresivos. Pasan por cambios grandes en su manera de ver el mundo, acompañado por un sentimiento de desesperanza respecto al presente y el futuro.

[Fuente: Manual de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez](#)

Qué hacer y qué no hacer

Qué hacer	Qué no hacer
<ul style="list-style-type: none"> – Escuchar más de lo que se habla, para identificar inquietudes. – Plantear delicadamente preguntas de fondo. – Utilizar preguntas abiertas: cuándo, dónde, qué, quién. – Reconocer los sentimientos y demostrar que se comprende lo que sucede. – Normalizar emociones y reacciones. – Reconocer los recursos internos y la capacidad para hacer frente a la situación. – Proporcionar información sobre la COVID-19. Ser honesto acerca de lo que no se sabe. Explicar que este es un virus nuevo, del que todos estamos aprendiendo. – Tener paciencia y no perder la calma. – Permitir procesar y desahogar las emociones. Escuchar las opciones de las personas y 	<ul style="list-style-type: none"> – Presionar a otros para que hablen si no quieren. – Juzgar a los demás. – Utilizar terminología técnica. – Hablar sobre uno mismo o sobre los problemas o preocupaciones personales. – Hacer falsas promesas o dar falsas certezas. – Divulgar la historia o las experiencias de otra persona. – Traicionar la confianza y no respetar la confidencialidad.

<p>ayudarlas a tomar decisiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Garantizar la confidencialidad, a menos que los problemas mencionados afecten la seguridad de la persona o de otros. – Asegurarse de que se respete el principio de no hacer daño. 	
--	--

Tiempo	Notas para el facilitador		Notas para el productor	Pantalla/ Recursos
5 min.	<p>Introducción</p> <p>Dé la bienvenida a los participantes a la sesión y hábleles del propósito y los objetivos de la sesión.</p>			Diapositiva 20
40 min.	<p>Apoyar a los NNA, padres y cuidadores con angustia grave</p> <p>Paso 1: Con el grupo en pleno, pida a los participantes que enumeren signos de angustia grave (5 min).</p> <p>Paso 2: Agregue signos de angustia grave que los participantes puedan haber pasado por alto. Los signos de que alguien está sufriendo angustia grave incluyen (5 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • La persona está tan perturbada que no puede cuidar de sí misma ni de los demás. • Se siente desorientada o como “irreal”. • Llora todo el tiempo. • Estar muy retraída, no responde a los demás o no hablar en absoluto. • Está enojada todo el tiempo o sin razón aparente. • Grita todo el tiempo o sin motivo. • Amenaza con lastimar a otras personas. • Habla sobre querer hacerse daño, suicidarse o matar a otras personas. 		<p>Copie las preguntas en el chat.</p> <p>Prepare salas de subgrupos para 2 personas.</p>	

- Está histérica y muestra señales de pánico.
- Se muestra retraída y temerosa del futuro, constantemente ansiosa y nerviosa.
- Se comporta como un niño pequeño (adolescentes).
- Participa en conductas autodestructivas o rebeldes, como drogarse, robar o tener actividad hipersexual (adolescentes).

Paso 3: Pregunte a los participantes si hay signos de angustia específicos para cada uno de los siguientes grupos de edad: 0-3 años, 4-6 años, 7-12 años, adolescentes. Consulte la información complementaria.

Presente: Si las estrategias presentadas en la sesión 3 (respirar, escuchar activamente, ofrecer apoyo práctico, etc.) no parecen reducir la angustia de la persona, o esta muestra signos de angustia durante un período de tiempo prolongado, es posible que necesite apoyo más especializado. Algunas personas pueden reaccionar de manera más duradera e intensa. Sentir angustia grave puede impedir a las personas funcionar normalmente. Es probable que algunos NNA y cuidadores necesiten atención especial durante los brotes de enfermedades como la COVID-19. En situaciones como esta, es probable que se deba derivar a la persona a ayuda especializada (5 minutos).

Pregunte al grupo completo: ¿Cómo reaccionan cuando se encuentran con alguien con angustia grave?

Agregue medidas y ejemplos no mencionados durante la sesión del grupo en pleno sobre lo que hacer al encontrarse con un NNA o cuidador con angustia grave (10 minutos).

- **¡La seguridad ante todo!** Asegúrense de que ustedes, la persona y los demás estén a salvo de cualquier daño. Si se sienten inseguros, váyanse y busquen ayuda. Si creen que la persona puede lastimarse, busquen ayuda y apoyo, consulten a un colega, llamen a los servicios de emergencia, etc., y asegúrense de no dejar a la persona sola. Tomen medidas preventivas para evitar contagiarse de COVID-19 (por ejemplo, distanciamiento físico). NO se pongan en riesgo.

Háganle saber quiénes son ustedes:

- Si no conocen a la persona, preséntense de forma clara y respetuosa, con su nombre y función, y díganle que están ahí para ayudar. Pregúntenle cómo se llama, para dirigirse a la persona por su nombre.
- Si se trata de una persona a la que han ayudado pero ha empeorado, recuérdense quiénes son ustedes y la relación que tienen con ella.

- **Mantengan la calma:** No le griten a la persona ni la sujeten físicamente.
- **Escuchen:** Utilicen sus habilidades de comunicación, como se describe en la sesión anterior. No presionen a la persona para que hable. Sean pacientes y asegúrenle que están allí para ayudarla y escucharla.
- **Ofrezcan consuelo e información práctica:** Si es posible, ofrezcan a la persona un lugar tranquilo para hablar, quizás al aire libre, una bebida sin alcohol o una manta. Estos gestos la ayudarán a sentirse segura. Pregúntenle qué necesita, no asuman que lo saben.
- **Ayuden a la persona a recuperar el control:**
 - Si la persona está ansiosa, motívenla a respirar lentamente.
 - Si la persona está desorientada,

recuérdense dónde está, el día de la semana y quiénes son ustedes. Pídale que reconozca cosas de su entorno inmediato (por ejemplo: “Nombra una cosa que veas o escuches”).

- Ayúdenla a aplicar sus propias estrategias de afrontamiento y a acercarse a las personas que la apoyen en su vida.

- **Proporcione información clara y acorde a la edad:** Brinden información precisa que permita a la persona comprender la situación y qué ayuda tiene a disposición. Asegúrense de usar palabras que puedan entender (no palabras complicadas). Transmitan un mensaje sencillo, repítanlo o escríbanlo si es necesario. Pregúntenle si entiende o tiene alguna pregunta.
- **Quédense con la persona respetando las pautas de distanciamiento físico:** Traten de no dejar a la persona sola. Si no pueden quedarse con ella, busquen a una persona fiable (colega, amigo o amiga) que la acompañe hasta que encuentren ayuda o la persona se sienta más tranquila.
- **Deriven a ayuda especializada:** No traten de superar los límites de lo que saben. Dejen que otras personas con conocimientos más especializados, como personal médico y de enfermería, consejeros y profesionales de la salud mental, se hagan cargo. Pongan en contacto a la persona directamente con la ayuda o asegúrense de que tenga la información de contacto e instrucciones claras sobre cómo obtener más ayuda.

RECUERDEN, al trabajar con NNA:

- sus necesidades pueden ser diferentes a las necesidades de sus padres o

	<p>cuidadores;</p> <ul style="list-style-type: none"> - su mayor angustia podría ser haber sido separados de sus padres o cuidadores; - siéntense o pónganse en cuclillas al lado del NNA, para estar a la misma altura; - utilicen preguntas abiertas que los animen a hablar; - si bien el NNA puede buscar consuelo físico y seguridad (por ejemplo, un abrazo), recuerden respetar el distanciamiento físico para proteger a todos contra la COVID-19; - si ven que al NNA le cohibe hablar con una persona a la que no conoce, pueden intentar hablar “a través” de un juguete o mediante un dibujo o un juego. 		
<p>30 min.</p>	<p>Juego de roles</p> <p>Como se mostró anteriormente en el estudio de caso de Asma y Fátima, es posible que no siempre podamos brindar apoyo presencial a quienes están en peligro. Ahora practicaremos cómo ayudar a distancia a un NNA angustiado mediante una llamada telefónica. Solicite la participación de voluntarios, luego asigne a un participante el papel del NNA angustiado y a otro el papel del asistente de protección de la niñez y adolescencia. Si es posible, haga que el NNA vaya a otra habitación y llámelo con el altavoz activado, para que todos los participantes puedan escuchar. Si esto no es posible, pídale al NNA que se siente de espaldas al asistente de protección de la niñez y adolescencia para que no puedan verse. Usando las técnicas vistas en este curso, el objetivo del asistente de protección de la niñez y adolescencia será ayudar al NNA y reducir su nivel de angustia.</p> <p>Decir: “Bien hecho y gracias a los participantes que interpretaron los</p>	<p>Pida que la persona que interpreta el papel del NNA apague su cámara y que todos menos quienes interpretan uno de los dos papeles silencien sus micrófonos.</p>	

papeles”. Luego, hable sobre lo que funcionó y qué se podría hacer de manera diferente la próxima vez, preguntando primero a quienes interpretaron los papeles y luego al resto del grupo. Repase lo que se debe y no se debe hacer (consulte la información complementaria) al brindar asistencia a distancia a quienes se encuentran en peligro.

Conclusión:

Al brindar apoyo a distancia a una persona angustiada, es aún más importante hablar despacio, con claridad y calma, y comunicarse con empatía y calidez, modulando la voz de manera que muestre que la persona nos importa. Es preciso escuchar atentamente con todo el ser y demostrar que se está escuchando con sonidos afirmativos. Reconozcan que comprenden los sentimientos de la persona que llama y lo que está pasando y permitan que desahogue la frustración. Si hablan con una persona que llama muy preocupada, es importante transmitir calma y seguridad utilizando un tono de voz sereno. Durante la llamada, usen preguntas abiertas (qué, dónde, quién y cuándo; tengan cuidado de no preguntar por qué), hagan una pregunta a la vez y eviten hacer interpretaciones de lo que dice la persona que llama. Tengan en cuenta que es normal reaccionar con ira, frustración o confusión cuando uno está angustiado (5 minutos).

<https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/IFRC-PS-Centre-Remote-Psychological-First-Aid-during-a-COVID-19-outbreak-Interim-guidance.pdf>

55 min.

Derivación a ayuda especializada

Diga lo siguiente: Para poder derivar a NNA y cuidadores a ayuda más especializada, primero debemos comprender qué servicios siguen funcionando y se pueden usar durante la pandemia de COVID-19. La localización de los agentes y organizaciones de servicios de salud mental y apoyo psicosocial a NNA y cuidadores representa un primer paso importante para llevar a cabo derivaciones seguras.

Trabajo en subgrupos

En grupos de alrededor de 4 participantes, registren en un rotafolio los servicios disponibles en su comunidad o contexto (incluidos los servicios especializados) en el contexto de la COVID-19 y discutan lo siguiente:

1. disponibilidad, proceso, funciones y responsabilidades para actualizar la localización de los servicios;
2. desafíos para acceder a estos servicios durante la COVID-19;
3. mejores prácticas.

Un voluntario de cada equipo informará al grupo en pleno y se les pedirá a los demás que aporten comentarios adicionales (20 minutos).

Actividad grupal

Solicite voluntarios y entregue una tarjeta a cada uno con un escenario diferente para que lean. Para cada escenario, pida a los participantes que digan si se trató de una derivación apropiada o no poniéndose de pie (para indicar SÍ) o sentándose (para indicar NO). Pida al grupo que comparta sus reflexiones.

Presente al grupo en pleno las siguientes medidas y consideraciones adicionales (5 minutos):

Prepare salas de subgrupos para unas 4 personas.

Comparta los enlaces a una pizarra virtual para el trabajo en grupo.

Copie las instrucciones de la tarea en el chat. Ponga en funcionamiento las salas de subgrupos y cuente 20 minutos.

Cierre las salas de subgrupos.

Admita el uso compartido de la pantalla para las pizarras virtuales si es necesario.

Envíe las frases por mensaje directo del chat a los voluntarios. Si los participantes pueden tener las cámaras encendidas, úselas para la parte de pararse y sentarse. En caso contrario, asigne y utilice las reacciones

Diapositiva
21




	<ul style="list-style-type: none"> • Actualizar el mapeado de servicios multisectoriales, incluidos datos actualizados sobre servicios de protección de la niñez y adolescencia adaptados y otros servicios que es posible que tengan más demanda durante la COVID-19 (atención médica, modalidades alternativas de cuidado, servicios de asistencia basados en la comunidad, apoyo en efectivo, WASH, nutrición, violencia de género, servicios jurídicos, artículos no alimentarios, etc.). • El NNA y la familia deben dar su consentimiento y asentimiento informado antes de poder hacer una derivación a servicios especializados, a menos que el NNA corra riesgo grave de daño o descuido o lastime a otros. • Disponer de información actualizada y datos de contacto de los distintos servicios ofrecidos y quién es el personal que los brinda. • Los asistentes sociales mantienen la responsabilidad general del caso y controlan la derivación con el NNA y el proveedor de servicios para estar al tanto sobre los progresos y garantizar que se satisfagan las necesidades. • Actualizar las vías de derivación existentes a nivel local y nacional, cuando corresponda, en colaboración con los puntos focales de la comunidad y organizaciones u organismos locales. Incluir notas sobre los servicios que puedan cerrarse, limitarse o modificarse debido a la pandemia. • Asegurarse de que los grupos de la comunidad y los puntos focales tengan información precisa sobre los riesgos relacionados que la COVID-19 puede representar para los NNA. Incluir datos básicos como síntomas y modos de 	<p>disponibles en su plataforma de videollamadas.</p>	
--	--	---	--



	contagio, para que puedan identificar y derivar a los NNA de manera segura y combatir los prejuicios que estigmatizan a los NNA diagnosticados con COVID-19.		
5 min.	Conclusión Para concluir la sesión, pregunte si quedó alguna duda.		



Fortalecer el bienestar psicosocial de los NNA y los cuidadores durante la COVID-19

PLAN DE LA SESIÓN:

Duración de la sesión 	70 minutos
Propósito y resultados del aprendizaje 	<p>Al final de la sesión, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar cómo puede que sea necesario adaptar los servicios a la modalidad a distancia en el contexto de la COVID-19.• Explicar cómo los NNA y cuidadores pueden ser participantes activos contra la COVID-19.
Puntos clave de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none">• Es posible que sea necesario adaptar la programación y los servicios de salud mental y apoyo psicosocial durante la COVID-19 para garantizar la seguridad. Esto incluye la prestación de servicios presenciales así como a distancia.• Si bien la respuesta contra la COVID-19 debe buscar abordar las necesidades específicas de los NNA y cuidadores, estos no solo deben considerarse poblaciones afectadas, sino también socios sumamente efectivos en la respuesta contra la COVID-19. Involucrar a los NNA y jóvenes como agentes activos de cambio de su comunidad es importante para mantener y construir el bienestar psicosocial. El bienestar se fortalece cuando los NNA se sienten conectados con la comunidad y cuando contribuyen a algo más grande que ellos mismos. Trabajar con los jóvenes ayudará a cerrar las brechas intergeneracionales y promoverá la solidaridad entre los grupos de edad. Un sentimiento de solidaridad y trabajo por un

	objetivo común da un sentido de esperanza, que es esencial para el bienestar.
<p>Preparación necesaria</p> 	<p>Preparación necesaria para la modalidad presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepare la presentación de PowerPoint. • Prepare rotafolios. <p>Preparación necesaria para la modalidad virtual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guarde la tabla de la adaptación de los servicios en un documento compartido para cada grupo (1 cada 4 participantes) y agregue el enlace al plan de la sesión.
<p>Materiales relacionados e información complementaria</p> 	<p><u>Coping with COVID-19 package for adolescents and parents/caregivers</u></p>

Tiempo	Notas para el facilitador	Notas para el productor	Pantalla/Recurso
5 min.	<p>Introducción</p> <p>Presente el propósito y los objetivos de la sesión.</p>		Diapositiva 22
40 min.	<p>Adaptación de la prestación de servicios durante la COVID-19</p> <p>Diga lo siguiente: Para apoyar a los NNA y cuidadores con angustia en el contexto de la COVID-19, es posible que las actividades y servicios de salud mental y apoyo psicosocial existentes deban adaptarse de manera tal de cumplir con las regulaciones de salud pública y prevenir el contagio. Es posible que algunos servicios deban prestarse a distancia, pero los servicios presenciales pueden ser necesarios y viables (según</p>		

las pautas del país y el contexto local). Además, es posible que se requieran nuevos apoyos y servicios.

Trabajo en subgrupos:

Pregunte a los participantes qué necesitarán para adaptarse y cómo, para continuar haciendo su trabajo de forma segura.

Indique que trabajen en grupos pequeños para completar la tabla (consultar la información complementaria).

Cuatro áreas principales del trabajo de protección de la niñez y adolescencia que podrían considerarse son:

- 1) Actividades grupales de bienestar del NNA, es decir, espacios seguros, sesiones de preparación para la vida, etc.
- 2) Fortalecimiento familiar, es decir, sesiones de educación parental.
- 3) Coordinación asistencial por parte de asistentes sociales, es decir, identificación y registro, evaluación de casos, etc.
- 4) Protección de la niñez y adolescencia a nivel comunitario, es decir, sesiones de sensibilización comunitaria, etc.

Pida que cada grupo presente adaptaciones y aspectos clave que considerar cuando los asistentes de protección de la niñez y adolescencia brinden intervenciones de salud mental y apoyo psicosocial.

Conclusión:

Durante la pandemia, los NNA y los cuidadores con necesidad de servicios de salud mental y apoyo psicosocial deben poder recibir asistencia, incluso si se prestan de nuevas formas, y las personas con angustia grave deben poder acceder

	<p>a servicios especializados. Es preciso asegurarse de que todas las actividades y servicios sean adecuados para los NNA, adaptados a discapacidades intelectuales, auditivas y visuales y pertinentes al contexto y la cultura. Todas las actividades deben ser apropiadas para el desarrollo (por ejemplo, juguetes, juegos), con el fin de ayudar a los NNA a comprender e incorporar estrategias y mecanismos de afrontamiento, así como para fomentar su participación.</p> <p>Después del trabajo en grupos, agregue información y ejemplos que no se hayan tratado en la presentación de la Tabla 2: Adaptación de intervenciones específicas de salud mental y apoyo psicosocial en diferentes escenarios de la COVID-19 (página 20) y Puntos de acción para la protección de la niñez y brotes de enfermedades infecciosas.</p>		
<p>20 min.</p>	<p>NNA, padres y cuidadores como participantes activos</p> <p>Diga lo siguiente: Ser agentes activos de cambio y sentirse miembros activos de la comunidad es importante para mantener y construir el bienestar psicosocial.</p> <p>Si bien la respuesta contra la COVID-19 deberá abordar las necesidades específicas de los NNA y cuidadores, estos no solo deben considerarse poblaciones afectadas, sino también socios sumamente efectivos en la respuesta contra la COVID-19. Para que esto dé resultado con los adolescentes y los jóvenes, es necesario alentar a las partes interesadas a valorarlos, tratarlos como iguales, respetar sus puntos de vista y aprovechar el valor agregado que aportan a la respuesta. Trabajar con jóvenes ayudará a cerrar las brechas intergeneracionales y promoverá la solidaridad entre los grupos de edad.</p>	<p>Prepare 3 salas de subgrupos. Asigne a cada equipo un grupo objetivo. Pegue las instrucciones en el chat. Proporcione un enlace a una pizarra virtual para registrar ideas.</p> <p>Inicie las salas de subgrupos.</p>	<p>Diapositiva 23</p>

Trabajo en subgrupos

Divida a los participantes en al menos 3 grupos. Asigne a cada equipo un grupo objetivo diferente (1. Niños y niñas; 2. Adolescentes; 3. Padres y cuidadores) y pídale que consideren las fortalezas de ese grupo y cómo pueden contribuir como socios efectivos en los esfuerzos contra la COVID-19. Deben enumerar tantas formas como sea posible en las que el grupo objetivo podría contribuir a la lucha contra la COVID-19.

Por ejemplo: fomentar la participación de NNA en actividades de sensibilización en sus comunidades, a través de actividades artísticas y lúdicas, si es posible, respetando el distanciamiento físico (por ejemplo, teatro, parodias, partidos de fútbol de la comunidad, programas de radio educativos).

Por ejemplo: los adolescentes pueden hacer un trabajo importante como educadores y agentes de cambio entre sus pares y en sus comunidades.

Por ejemplo: los padres pueden tener grandes ideas sobre cómo gestionar la educación en el hogar mientras también trabajan. Podrían crear un grupo de intercambio de información (por ejemplo, por WhatsApp) para compartir consejos e ideas dentro de su comunidad y red de amistades.

Grupo en pleno: Pida que cada grupo comparta sus ideas. Invite a los demás grupos a que aporten las suyas.

Consejos prácticos para involucrar a los jóvenes en la respuesta y las adaptaciones frente a la COVID-19:

- El primer paso siempre debe ser

Cierre las salas de subgrupos.

tratar a cada grupo como iguales. Por ejemplo, interactuar directamente con los adolescentes y los jóvenes para comprender cuáles son sus necesidades y cómo pueden participar. Dejarlos fundamentar su respuesta.

- Para que la respuesta al COVID-19 sea eficaz, debemos asegurarnos de que cualquier grupo de edad que participe debe estar bien informado sobre la COVID-19 y las medidas de prevención. Esto debe hacerse con un lenguaje acorde a la edad para garantizar que entiendan bien y puedan actuar en consecuencia.

Ejemplos de cómo involucrar a los jóvenes para movilizarse en sus comunidades:

- Apoyarlos para que lideren intervenciones de sensibilización entre sus pares y redes comunitarias.
- Apoyarlos para que ayuden a sus compañeros y a los niños y niñas más pequeños a aprender sobre la COVID-19.
- Motivarlos a que apoyen de manera segura a personas mayores aisladas y otras familias y miembros vulnerables de la comunidad.
- Crear oportunidades para que identifiquen soluciones a problemas comunitarios relacionados con la COVID-19 a través de concursos y desafíos en línea.
- Crear oportunidades en línea para que los adolescentes y jóvenes compartan sus experiencias y preocupaciones, y mostrar ejemplos de adolescentes y jóvenes que toman medidas

positivas en respuesta al COVID-19.

Resuma

Si bien hay muchas cosas que están fuera de nuestro control durante la pandemia de COVID-19, encontrar pequeñas formas de participar y ser activos para cuidarnos a nosotros mismos y apoyar a los demás puede aumentar nuestra sensación de bienestar. Es posible que las familias y las comunidades estén sufriendo mayor estrés, pero esto también representa una oportunidad para fortalecer la dinámica familiar y los lazos comunitarios mientras nos cuidamos unos a otros.

Trabajar con cada grupo como participantes válidos y escuchar sus puntos de vista también fomenta la adopción de comportamientos saludables y la adhesión a prácticas de manejo de la Covid-19, además de apoyar la sostenibilidad y la comprensión.

Referencia: [Practical Tips on Engaging Adolescents and Youth in the COVID-19 Response & Adaptations](#)

Consultar: UNICEF COVID-19 operational guidance for implementation and adaptation of MHPSS activities for children, adolescents, and families

Conclusión






Para concluir la sesión, pregunte si quedó alguna duda.

5 min.



Evaluación y cierre

PLAN DE LA SESIÓN:

Duración de la sesión 	30 minutos
Propósito y resultados del aprendizaje 	<p>Propósito de la sesión: Obtener comentarios de los participantes, recapitular los puntos clave de aprendizaje y cerrar el curso.</p> <p>Al final de la sesión, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar los aprendizajes clave del curso.• Evaluar el curso y hacer comentarios a los facilitadores.
Puntos clave de aprendizaje 	No se aplican a esta sección, ya que serán identificados por los participantes de forma individual.
Preparación necesaria 	<p>Modo presencial:</p> <ul style="list-style-type: none">• Imprima una copia del formulario de evaluación del curso para cada participante. <p>Modo virtual:</p> <ul style="list-style-type: none">• Prepare un enlace al formulario de evaluación del curso en línea.
Materiales relacionados e información complementaria 	No se aplica a esta sesión.

Tiempo	Notas para el facilitador	Notas para el productor	Pantalla/ Recurso
<p>10 min.</p>	<p>Recapitulación del curso</p> <p>Felicite a los participantes por haber llegado a la última sesión del curso y describa brevemente lo que sucederá en esta sesión.</p> <p>Explique que la sesión comenzará con un resumen de lo que han aprendido durante el curso.</p> <p>Pida a los participantes que formen dos filas, de manera tal que cada uno quede frente a un compañero. Dígales que mencionará un tema del curso y que deben identificar algo que hayan aprendido sobre ese tema. Luego, todos deben dar un paso hacia la izquierda (las personas al final de la fila tendrán que pasar al otro extremo) y estar listos para el siguiente tema.</p> <p>Lea en voz alta cada tema por turno y conceda a los participantes 1 minuto, dándoles tiempo para intercambiar lugares entre cada tema. Los temas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprender la salud mental y la angustia psicosocial en el contexto de la COVID-19. • Habilidades psicosociales básicas. • Apoyar a los NNA y cuidadores con angustia grave. • Fortalecer el bienestar psicosocial de los NNA y los cuidadores durante la COVID-19. 	<p>Asigne a los participantes a salas de subgrupos, con 3 personas en cada sala.</p> <p>Explíqueles que les enviará un tema por minuto, utilizando la función de mensajes. Los participantes deben discutir cada tema, de modo de repasar lo que han aprendido durante el curso.</p> <p>Ofrezca la opción de reasignar a los participantes a diferentes grupos después de cada 2 o 3 temas, o mientras se encuentran en la mitad de la lista.</p>	<p>Diapositiva 24</p>
<p>10 min.</p>	<p>Formularios de evaluación</p> <p>Reparta los formularios de evaluación o proporcione un enlace al formulario y pida a los participantes que dediquen unos minutos a hacer comentarios sobre el curso.</p> <p>Recuérdelos que los formularios son realmente útiles, ya que ayudan a asegurar la efectividad del curso y a continuar mejorando.</p>	<p>Comparta el enlace al formulario de evaluación en línea.</p>	