

Programa de prevención en salud mental y adicciones “Explora H”



Guía de aplicación

Elaborado por:

Itzia Sayuri Soto Hernández

Vianey Cañas Martínez

Raquel Mondragón Gómez

Jorge Villatoro Velázquez



Introducción

En esta guía podrás encontrar cómo manejar los principales productos de Explora H y llevarlos a las aulas, centros comunitarios, casas de la cultura, entre otros.

El programa Explora H, tiene diferentes objetivos:

- **Objetivo General**

Resaltar la importancia de incorporar habilidades socioemocionales y de crianza positiva al escenario familiar y escolar, como herramienta para prevenir el consumo de drogas y otros problemas de salud mental.

- **Específicos**

- Modelar habilidades socioemocionales (regulación de emociones, comunicación, asertividad, autoestima, y solución de problemas) a través de 4 episodios de una serie animada.
- Modelar habilidades de crianza positiva (disciplina efectiva, supervisión, aliento e involucramiento positivo) a través de 2 episodios de una serie animada.
- Presentar información general sobre habilidades socioemocionales y de crianza positiva.
- Reforzar el uso de habilidades socioemocionales (regulación de emociones y autoestima) a través de publicaciones complementarias.

Explora H es un programa que está conformado por 3 productos diferentes:

1. Serie animada: 7 episodios de la serie animada “Kaluravit”.

Episodio	Nombre	Tema
Episodio 1.	La resistencia de Genis y Quantos	Introducción
Episodio 2.	El intrigante descubrimiento	Regulación de emociones
Episodio 3.	Todo comunica	Comunicación
Episodio 4.	El regreso de Bit	Autoestima
Episodio 5.	Para cada acción una reacción	Supervisión y disciplina
Episodio 6.	Re-conociendo	Aliento parental
Episodio 7.	El gran problema de Kaluravit	Solución de problemas



- 2. Vídeos cortos:** Son vídeos de 30 a 90 segundos, en los que se refuerzan diferentes habilidades socioemocionales y de parentalidad.
- 3. Publicaciones adicionales:** Fotos, vídeos, adivinanzas, crucigramas, sopas de letras, etc.

Consideraciones de la implementación

Explora H, se puede implementar a través de dos modalidades:

1. El medio principal de implementación es a través de dos redes sociales Facebook y YouTube.
 - <https://www.facebook.com/ProgramaExploraH/>
 - https://www.youtube.com/channel/UCdONUOoS_CmIA3GyGUKI3GQ

Puedes ocupar los materiales disponibles para compartirlo en las redes sociales de tu institución o en tus propias redes sociales.

2. El segundo medio de operación del programa es la proyección de los diferentes materiales en los salones de clases, centros comunitarios, casas de la cultura, etc.
Los episodios se pueden proyectar dependiendo los recursos disponibles: cañón, lap top, DVD, bocinas, entre otras.

La presente guía ha sido diseñada para la segunda modalidad, es decir, para proyectar los vídeos de la serie animada “Kaluravit” de manera presencial a lo largo de seis semanas.

El programa está diseñado para presentar un episodio semanal. Es importante presentar el episodio introductorio y el episodio sobre regulación de emociones en la misma sesión.

Los diferentes episodios conforman una serie animada, por lo cual, tienen que presentarse en el siguiente orden:

1. Introducción: La resistencia de Genis y Quantos
2. Regulación de emociones: El intrigante descubrimiento
3. Comunicación: Todo comunica
4. Autoestima: El regreso de Bit
5. Supervisión y disciplina: Para cada acción una reacción
6. Aliento parental: Re-conociendo
7. Solución de problemas: El gran problema de Kaluravit

Funciones del aplicador

- Este programa puede ser aplicado por aquellas personas que tienen como objetivo prevenir el consumo de drogas y otros problemas de salud mental.



- Conocer e identificar cada uno de los materiales utilizados previamente.
- Saber la trama de la serie animada.
- Manejar los temas expuestos y tener identificado el objetivo de ellos. En la carpeta de Información general [<https://drive.google.com/open?id=1BLhrRTfzkYDsUi9ks1gO8KXlbEn746xE>] encontrarás información sobre las habilidades sociales y emocionales).

En cada sesión no olvides...

- Hacer que el grupo participe
- Recordarles que, si hay alguna duda, pueden escribir en la página de Facebook.
- Compartir el link del Facebook y YouTube.
- Pedir que junto con sus papás vean todos los materiales y de preferencia que platicuen sobre ello.
- Es recomendable proyectar un video a la semana, para que los participantes asimilen el contenido.

A continuación, te presentamos una guía sencilla para implementar el programa Explora H.



La resistencia de Genis y Quantos/El intrigante descubrimiento

Sesión sobre regulación de emociones

Materiales:

- Episodio 1: “La resistencia de Genis y Quantos”
- Episodio 2: “El intrigante descubrimiento”
- Hojas blancas
- Colores
- Lap top
- Proyector

Duración aproximada:

50 minutos

Objetivo:

Identificar y fortalecer las habilidades de regulación de emociones de los participantes

Prepárate antes de la sesión

- Asegúrate de descargar los episodios correspondientes a la introducción y regulación de emociones.
- Accede al siguiente enlace <http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/explora.html>
- Accede a la sección que dice “Regulación de emociones” Da clic en el episodio 1 [La resistencia de Genis y Quantos] o en episodio 2 [El intrigante descubrimiento] y visualiza los vídeos desde YouTube.
- Si deseas descargarlos, ingresa a materiales adicionales
- Selecciona Episodio y da clic en episodio 1 [La resistencia de Genis y Quantos]
- Da clic derecho y presiona descargar
- Da clic en el episodio 2 [El intrigante descubrimiento]
- Da clic derecho y presiona descargar
- Accede a la sección que dice complementarios, en ella encontrarás distintas imágenes y vídeos, que pueden ayudarte a reforzar el tema del episodio. Puedes elegir descargar únicamente aquellas que te ayuden a aclarar las dudas que puedan surgir en la sesión.
- Si deseas descargar todos los materiales da clic en la pestaña de complementarios y selecciona la opción descargar.

Ahora estás listo para ver el tema de regulación de emociones.

Durante la sesión

- Proyecta el episodio 1 “La resistencia de Genis y Quantos”.
- Al término del episodio, has un breve resumen sobre el tema tratado.
 - *“Es la introducción a una historia de ciencia ficción que transcurre a lo largo de 7 episodios y en los cuales, podrán aprender sobre sus*



emociones, comunicación, autoestima, solución de problemas, entre otras”

- Proyecta el Episodio 2 “El intrigante descubrimiento”
- Al término de la proyección puedes hacer diferentes preguntas que refuercen el mensaje, iniciando con las preguntas más sencillas, para que los niños logren hablar acerca de sus emociones. Por ejemplo:
 - a) *¿Cómo crees que se sintió F115 al ver que sus papás discutían?*
 - b) *¿Alguna vez te has sentido así?*
 - c) *¿Qué haces cuando te sientes muy enojado/a?, ¿te ha funcionado?*
 - d) *¿Qué le sugerirías a F115?*
 - e) *¿Cuál crees que es el mensaje del episodio?*
 - f) *¿Cuál es tu personaje favorito?*
- Puedes proyectar algunos materiales que descargaste de la carpeta de complementarias de regulación de emociones y hacer diferentes dinámicas con ellas. Ejemplo: sopa de letras, crucigrama y frases cortas.
- Pide a los chicos que dibujen su silueta, asignando un color a cada una de las siguientes emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo) y que las colorean en las partes del cuerpo que las sienten. Realiza una breve discusión destacando que cada persona puede experimentar las emociones en diferentes partes del cuerpo y es un primer paso para ser consciente de ellas.
- Pide a cada uno de los participantes que mencionen en una palabra el mensaje principal del episodio. Agradece a los participantes y compárteles las páginas en las que pueden encontrar a Explora H.



Todo comunica

Sesión sobre habilidades de comunicación

Materiales:

- Episodio 3 de la serie animada “Todo comunica”
- Imágenes complementarias
- Vídeos complementarios
- Lap top
- Proyector

Duración:

50 minutos

Objetivo:

Identificar y fortalecer las habilidades de comunicación de los participantes.

Prepárate antes de la sesión

- Asegúrate de descargar el episodio y los vídeos correspondientes de comunicación
- Accede al siguiente enlace <http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/explora.html>
- Accede a la sección que dice “Comunicación” Da clic en el episodio 3 [Todo comunica] y visualiza el vídeo desde YouTube.
- Si deseas descargarlo, ingresa a materiales adicionales
- Selecciona Episodio y da clic en episodio 3 [Todo comunica]
- Da clic derecho y presiona descargar
- Accede a la sección que dice complementarios, en ella encontrarás distintas imágenes y vídeos, que pueden ayudarte a reforzar el tema del episodio. Puedes elegir descargar únicamente aquellas que te ayuden a aclarar las dudas que puedan surgir en la sesión.
- Si deseas descargar todos los materiales da clic en la pestaña de complementarios y selecciona la opción descargar.
-

Durante la sesión

- Proyecta el episodio 3.
- Al término del episodio puedes hacer diferentes preguntas que refuercen el mensaje. Por ejemplo:
 - a) ¿Cuál creen que es el mensaje del video?
 - b) ¿Cómo crees que se sintió D93 al ver que D77 no le ponía atención?
 - c) ¿Alguna vez has estado en alguna situación así?
 - d) ¿Crees que D77 actuó de la mejor manera ante la situación?
 - e) ¿Tú que hubieras hecho si estuvieras en el lugar de D77?



- f) ¿Qué consejo le darías a D77?
 - g) ¿Cuál es tu personaje favorito?
 - h) ¿Hay algo que no te haya quedado claro en el episodio?
 - i) ¿Qué elementos de comunicación lograste identificar?
 - j) ¿Cuáles prácticas con mayor frecuencia?
 - k) ¿Cuál no?
- Puedes proyectar algunos materiales que descargaste de la carpeta de complementarias de Comunicación y hacer diferentes dinámicas con ellas. Ejemplo: sopa de letras, crucigrama y frases cortas.
 - Es importante realizar alguna actividad relacionada a la habilidad, te sugerimos algunas; sin embargo, tú puedes realizar la que tu consideres que funciona, y refuerza la habilidad.
 - Teléfono descompuesto:
En una hoja escribe el siguiente mensaje “el 10% de los conflictos se deben a una diferencia de opinión y el 90% a un tono de voz equivocada” elige a una persona para que vea el mensaje, pide que lo susurre al oído a la siguiente persona y así sucesivamente. Al llegar a la última persona pide que diga el mensaje en voz alta y después pide a otra persona que lea el mensaje original.
 - Realiza una breve discusión sobre la importancia de elementos de la comunicación: saber escuchar y poner atención
 - Pide a cada uno de los participantes que mencionen en una palabra lo que aprendieron de la habilidad.
 - Agradece a los participantes y compárteles las páginas en las que pueden encontrar a Explora H.



El regreso de Bit

Sesión sobre autoestima

Materiales:

- Episodio 4 “El regreso de Bit”
- Imágenes complementarias
- Vídeos complementarios
- Lap top
- Proyector
- Hojas blancas
- Lápices

Duración:

50 minutos

Objetivo:

Identificar las características positivas y valorar las acciones de los demás de forma adecuada.

Prepárate antes de la sesión

- Asegúrate de descargar los materiales correspondientes al tema de Autoestima.
- Accede al siguiente enlace <http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/explora.html>
- Accede a la sección que dice “Autoestima” Da clic en el episodio 4 [El regreso de Bit] y visualiza el vídeo desde YouTube.
- Si deseas descargarlo, ingresa a materiales adicionales
- Selecciona Episodio y da clic en episodio 4 [El regreso de Bit]
- Da clic derecho y presiona descargar
- Accede a la sección que dice complementarios, en ella encontrarás distintas imágenes y vídeos, que pueden ayudarte a reforzar el tema del episodio. Puedes elegir descargar únicamente aquellas que te ayuden a aclarar las dudas que puedan surgir en la sesión.
- Si deseas descargar todos los materiales da clic en la pestaña de complementarios y selecciona la opción descargar.

Durante la sesión

- Puedes plantear una pregunta para sondear el tema, por ejemplo:
 - *¿Para ti qué significa autoestima?*
- Después de haber escuchado las respuestas proyecta el episodio 4.
- Al término del episodio, has una breve retroalimentación. Puedes hacer diferentes preguntas que refuercen el mensaje. Por ejemplo:
 - a) *¿Cómo crees que se sintió B28 después de tomar la decisión de participar en la competencia?*



- b) *¿Alguna vez te has sentido así?*
 - c) *¿Y para ti qué es un logro?*
 - d) *¿Qué consejo le darías a B28?*
 - e) *¿Cuál crees que es el mensaje del vídeo?*
 - f) *¿Cuál es tu personaje favorito?*
- Puedes proyectar algunos materiales que descargaste de la carpeta de complementarias de autoestima y hacer diferentes dinámicas con ellas. Ejemplo: sopa de letras, crucigrama y frases cortas.
 - Pide a los participantes que en una hoja escriban sus logros, pueden ser desde ser puntuales hasta pertenecer a un equipo de baloncesto Realiza una breve discusión al respecto fortaleciendo los logros que señalan los niños.
 - Pide a cada uno de los participantes que mencionen un logro que les gustaría alcanzar, y que harán para poder lograrlo.
 - Agradece a los participantes y compárteles las páginas en las que pueden encontrar a Explora H.



Para cada acción una reacción

Sesión sobre supervisión y disciplina

Materiales:

- Episodio 5 “Para cada acción una reacción”
- Imágenes complementarias
- Vídeos complementarios
- Hojas blancas
- Colores
- Lap top
- Proyector

Duración aproximada:

50 minutos

Objetivo:

Presentar las características principales para poner reglas y asignar consecuencias ante diferentes conductas

Prepárate antes de la sesión

- Asegúrate de descargar el episodio 5 “Para cada acción una reacción” correspondientes a supervisión y disciplina.
- .
- Accede al siguiente enlace <http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/explora.html>
- Accede a la sección que dice “Supervisión y disciplina” Da clic en el episodio 5 [Para cada acción una reacción] y visualiza el vídeo desde YouTube.
- Si deseas descargarlo, ingresa a materiales adicionales
- Selecciona Episodio y da clic en episodio 5 [Para cada acción una reacción]
- Da clic derecho y presiona descargar
- Accede a la sección que dice complementarios, en ella encontrarás distintas imágenes y vídeos, que pueden ayudarte a reforzar el tema del episodio. Puedes elegir descargar únicamente aquellas que te ayuden a aclarar las dudas que puedan surgir en la sesión.
- Si deseas descargar todos los materiales da clic en la pestaña de complementarios y selecciona la opción descargar.

Durante la sesión

- Has un breve resumen del episodio anterior.
- Proyecta el episodio 5.
- Al término del episodio puedes hacer diferentes preguntas que refuercen el mensaje. Por ejemplo:



- a) *¿Cómo crees que se sentían los papás de V13 y V31?*
 - b) *¿Qué consejo les darías a los gemelos?*
 - c) *¿Qué tal te parece la actitud de los papás de V13 y V31?*
 - d) *¿Conoces las reglas de tu casa? ¿Puedes compartir al menos una de ellas con tus compañeros?, por ejemplo: recoger mi plato donde comí, bañarme diario, tender mi cama, llegar antes de las 5 pm, avisar a mis papás con quien estoy*
- Puedes proyectar algunos materiales que descargaste de la carpeta de complementarias de Supervisión y Disciplina y hacer diferentes dinámicas con ellas. Ejemplo: sopa de letras, crucigrama y frases cortas.
 - Pide a los participantes que en una hoja blanca escriban cuales son las principales reglas que tienen en sus casas. Ejemplo: *recoger mi plato donde comí, bañarme diario, tender mi cama, llegar antes de las 5 pm, avisar a mis papás con quien estoy...*
 - Realiza una breve discusión al respecto
 - Agradece a los participantes y compárteles las páginas en las que pueden encontrar a Explora H.



Re-conociendo

Sesión sobre aliento parental

Materiales:

- Episodio 6 “Re-conociendo”
- Imágenes complementarias
- Vídeos complementarios
- Lap top
- Proyector

Duración:

50 minutos

Objetivo:

Identificar y fortalecer las habilidades de aliento en los participantes.

Prepárate antes de la sesión

- Asegúrate de descargar los vídeos correspondientes a aliento.
- Accede al siguiente enlace <http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/explora.html>
- Accede a la sección que dice “Aliento parental” Da clic en el episodio 6 [Re-conociendo] y visualiza el vídeo desde YouTube.
- Si deseas descargarlo, ingresa a materiales adicionales
- Selecciona Episodio y da clic en episodio 6 [Re-conociendo]
- Da clic derecho y presiona descargar
- Accede a la sección que dice complementarios, en ella encontrarás distintas imágenes y vídeos, que pueden ayudarte a reforzar el tema del episodio. Puedes elegir descargar únicamente aquellas que te ayuden a aclarar las dudas que puedan surgir en la sesión.
- Si deseas descargar todos los materiales da clic en la pestaña de complementarios y selecciona la opción descargar.

Durante la sesión

- Proyecta el vídeo 6.
- Al término del video puedes hacer diferentes preguntas que refuercen el mensaje. Por ejemplo:
 - a) *¿Qué mensaje te deja el video?*
 - b) *¿Qué crees que debe hacer el papá de S29 para motivarla?*
 - c) *¿En algún momento te has sentido como S29? ¿Por qué?*
 - d) *Si fueras compañero/a de S29 ¿Cómo la ayudarías? ¿Crees que el comportamiento de S29 es el correcto?*
- Puedes proyectar algunos materiales que descargaste de la carpeta de complementarias de aliento parental y hacer diferentes dinámicas con ellas. Ejemplo: sopa de letras, crucigrama y frases cortas.



- Es importante realizar alguna actividad relacionada a la habilidad, te sugerimos la siguiente, sin embargo, tú puedes realizar la que tu consideres que funciona, y refuerza la habilidad.
- El objetivo de esta actividad es que cada estudiante termine con una hoja en que cada compañero haya escrito cumplidos o características positivas de él o ella, o si tienes muchos niños o adolescentes y poco tiempo, que cada papel tenga 10 cumplidos o características.
- Da a cada persona una hoja blanca y un lápiz, pídeles que escriban su nombre hasta arriba.
- Recoge las hojas, mézclalas y repártelas, estando seguro de que nadie tenga su propia hoja.
- Di a los niños o adolescentes que escriban un cumplido o algo positivo acerca de la persona cuyo nombre se encuentra arriba de la hoja. (recuérdales que debe haber respeto y no escribir palabras negativas)
- Cuando terminen, has que pasen la hoja a la persona de la izquierda y escriban un cumplido en la hoja que acaban de recibir, hasta que hayan tenido la oportunidad de escribir algo positivo de todas las personas del grupo.
- Recógelas y dale a cada persona la hoja con su nombre.
- A continuación, pregunta si alguien quiere compartir lo que sintió al leer cosas positivas acerca de sí mismo.



El gran problema de Kaluravit

Sesión sobre solución de problemas

Materiales:

- Episodio 7 “El gran problema de Kaluravit”
- Imágenes complementarias
- Vídeos complementarios
- Lap top
- Proyector

Duración:

50 minutos

Objetivo: Adquirir conocimientos y estrategias para afrontar y resolver conflictos y problemas que en nuestra vida cotidiana se presenten.

Prepárate antes de la sesión

- Asegúrate de descargar los vídeos correspondientes al tema de solución de problemas.
- Accede al siguiente enlace <http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/explora.html>
- Accede a la sección que dice “Solución de problemas” Da clic en el episodio 7 [El gran problema de Kaluravit] y visualiza el vídeo desde YouTube.
- Si deseas descargarlo, ingresa a materiales adicionales
- Selecciona Episodio y da clic en episodio 7 [El gran problema de Kaluravit]
- Da clic derecho y presiona descargar
- Accede a la sección que dice complementarios, en ella encontrarás distintas imágenes y vídeos, que pueden ayudarte a reforzar el tema del episodio. Puedes elegir descargar únicamente aquellas que te ayuden a aclarar las dudas que puedan surgir en la sesión.
- Si deseas descargar todos los materiales da clic en la pestaña de complementarios y selecciona la opción descargar.

Durante la sesión

- Puedes plantear una pregunta para sondear el tema, por ejemplo:
 - *¿Conoces los pasos para solucionar un problema?*
- Después de haber escuchado su respuesta proyecta el vídeo 7.
- Al término del vídeo, has una breve retroalimentación. Puedes hacer diferentes preguntas que refuercen el mensaje. Por ejemplo:
 - a) *¿Cómo crees que se sintió S29, después de darse cuenta de que Genis y Quantos no eran secuestradores?*
 - b) *¿Qué consejo le darías a S29?*
 - c) *¿Cuáles son los pasos que identificaste para solucionar un problema?*



d) *¿Cuál es tu personaje favorito? ¿Y por qué?*

- Puedes proyectar algunos materiales que descargaste de la carpeta de complementarias de solución de problemas y hacer diferentes dinámicas con ellas. Ejemplo: sopa de letras, crucigrama y frases cortas.
- Dar a los participantes un problema, por ejemplo: “*Entras al salón y te das cuenta de que a uno de tus compañeros le están haciendo bullying ¿Cómo lo ayudarían?*” (tú puedes elegir el problema en función de cada grupo).
- Ahora forma equipos y pide que lo resuelvan tomando en cuenta los pasos que se describen en el vídeo.
- Al finalizar cada equipo tendrá que exponer sus propuestas para solucionar el problema.
- Entre todos realizaran una breve discusión al respecto para analizar sus ventajas y desventajas y decidir cuál es la mejor propuesta de solución.

Agradecemos al INL y CONADIC su aportación para el desarrollo del programa de prevención en Salud Mental y Adicciones.