



Infancia, adicciones y salud mental

Manual del programa de prevención de habilidades sociales
“Dejando huellitas en tu vida”



María de Lourdes Gutiérrez López
Jorge Ameth Villatoro Velázquez
Lianed Gaytán López
Abril Álamo Ulloa



Título del Manual:

Infancia, adicciones y salud mental

Manual del programa de prevención de habilidades sociales

“Dejando huellitas en tu vida”

Autores: María de Lourdes Gutiérrez López, Jorge Ameth Villatoro Velázquez, Lianed Gaytán López, Abril Álamo Ulloa

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización por escrito de los titulares de los derechos de autor.

D.R. 200- Instituto Nacional de Psiquiatría *Ramón de la Fuente Muñiz*

Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales

Calz. México-Xochimilco 101

Col. San Lorenzo Huipulco

Delegación Tlalpan, México D.F., 14370

Fundación *Gonzalo Río Arronte I.A.P.*

Ignacio Ramírez # 20, 4º Piso

Col. Tabacalera

Delegación Cuauhtémoc, México D.F. 06030

ISBN: 968-7652-67-5

Impreso en México

2ª. Edición 200J

Este Manual forma parte del proyecto Formación de redes de orientadores basada en modelos de intervención comunitaria; financiado por el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente y la Fundación *Gonzalo Río Arronte I.A.P.*

Directora del Proyecto: Dra. María Elena Medina-Mora

Coordinación Técnica: Dra. Patricia Fuentes de Iturbe

Los contenidos son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan la opinión del Instituto Nacional de Psiquiatría *Ramón de la Fuente*.

Para enviar comentarios relativos a este manual, favor de escribir al correo electrónico ameth@imp.edu.mx y para mayor información visite la página WEB: <http://www.inpsiquiatria.edu.mx/cursos>

Citación sugerida

Gutiérrez, ML., Villatoro, J., Gaytán, L., Álamo, A. (2009). Infancia, adicciones y salud mental: Manual del programa de prevención “Dejando huellitas en tu vida”. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente. México. ISBN: 968-7652-67-5

Otros Manuales de Capacitación*

Familia y Adicciones

Apoyo para las familias que enfrentan el consumo de alcohol y drogas

Alcohol y drogas en centros de trabajo

Un manual para la prevención

Intervenciones breves en adicciones

Manual para la reducción del consumo de sustancias

Mujeres y Depresión

Manual para conducir un programa de intervención psicoeducativa

Subsistencia infantil en la calle y drogas

Manual para prevenir y desalentar el consumo de sustancias en niños, niñas y adolescentes

Mujeres, prisión y drogas.

Intervención desde la perspectiva de género y la reducción del daño

Prostitución y drogas

Intervención para la reducción del daño

Adolescencia, salud mental y adicciones

Manual del programa de prevención de habilidades sociales
“Dejando huellitas en tu vida”

Jóvenes, violencia y uso de alcohol y drogas

Un manual para personas que conviven y/o trabajan con jóvenes

* Disponibles en el Instituto Nacional de Psiquiatría *Ramón de la Fuente Muñiz*

ÍNDICE

Agradecimientos	i
Introducción	ii
Unidad 1. Descripción del programa de prevención “Dejando Huellitas en tu vida”	1
Descripción del programa	3
Material de prevención	6
Procedimiento de aplicación global de los cuadernillos	6
Tiempo de lectura y revisión del los cuadernillos	7
¿Cómo asegurarse del buen uso y aplicación del los cuadernillos?	9
Funciones del Aplicador	10
Manejo grupal y habilidades comunicativas	12
Intervención de los padres de familia	14
Cuestionario de evaluación	15
Unidad 2. Bases conceptuales del programa de prevención “Dejando Huellitas en tu vida”	17
Contexto social	19
Desarrollo Psicosocial	20
Modelo cognitivo conductual	21
Habilidades sociales	23
Cuestionario de evaluación	28
Unidad 3. Habilidades sociales sobre aspectos personales del/la niño/a	29
Importancia de trabajar con habilidades sociales sobre aspectos internos del/la niño/a	31
Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “La Gran Aventura”	32
Metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo	32
Conductas y actitudes positivas	35
Autoestima	37
Asertividad	40
Actividades para desarrollar con la familia	43
Cuestionario de evaluación	45
Unidad 4. Habilidades sociales para detectar y prevenir el abuso infantil	47
Importancia de trabajar con los diferentes tipos de abuso	49
Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “Juguemos a detectives”	51
Ubicación y reconocimiento de personas en quienes confiar	52

Identificación de sensaciones personales: agradables y desagradables	53
Concepto y tipos de secretos: positivos y negativos	57
Concepto y tipos de abuso: físico, sexual y psicológico	58
Actividades para desarrollar con la familia	59
Cuestionario de evaluación	61
Unidad 5. Habilidades sociales en el entorno social	63
Importancia de las habilidades sociales para interactuar con el entorno social del/la niño/a	65
Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “Bienvenidos al circo”	67
Comunicación familiar	67
Apego escolar	69
Tolerancia a la frustración	72
Autocontrol de emociones	74
Actividades para desarrollar con la familia	75
Cuestionario de evaluación	77
Unidad 6. El manejo de la discriminación y las habilidades sociales	79
Importancia de desarrollar habilidades sociales ante situaciones de discriminación.....	81
Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “Yo podría ser diferente”	83
Discriminación	83
Autoconcepto: percepción de las propias capacidades y habilidades	86
Actividades para desarrollar con la familia	89
Cuestionario de evaluación	91
Referencias	93
Glosario	97
Anexo 1. Cronograma para la aplicación de material del programa de prevención “Dejando Huellitas en tu vida”	101
Anexo 2. Informe semanal de aplicación	104
Anexo 3. Actividades adicionales del cuadernillo “La gran aventura”	106
Anexo 4. Actividades adicionales del cuadernillo “Juguemos a detectives”	117
Anexo 5. Actividades adicionales del cuadernillo “Bienvenidos al circo”	128
Anexo 6. Actividades adicionales del cuadernillo “Yo podría ser diferente”	141

AGRADECIMIENTOS

El presente libro es producto de tres años de intenso trabajo, basado principalmente en la evidencia de las encuestas de estudiantes que hemos venido trabajando.

En este esfuerzo han participado una gran cantidad de instituciones y de personas a quienes queremos expresar nuestro mayor agradecimiento.

En primer lugar, el espacio que nos ha ofrecido el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz para poder desarrollar este programa, por el tiempo y el apoyo económico que nos ha aportado. De manera especial a la Dra. Ma. Elena Medina-Mora Icaza y el Dr. Gerard Heinze quienes han apoyado incondicionalmente el proyecto.

El Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT), el Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), el Consejo Estatal contra las Adicciones de Querétaro (CECAQ) y la Fundación Gonzalo Río Arronte financiaron en diferentes momentos y etapas al presente proyecto.

De la misma forma, la Secretaría de Salud de Tlaxcala, a través del Dr. Julián Francisco Velázquez Llorente y la Mtra. Dora Rodríguez Soriano nos ha dado un apoyo invaluable para la evaluación y puesta en marcha de este programa en las primarias de ese estado. Por apoyar esta iniciativa y por creer en nuestro trabajo, nuestro mayor agradecimiento.

Jessica Valdez, Nancy Amador, Aracely Ramírez, Carlos Blanco, Claudia de la Fuente, Estrella Ramos, Daniel Domínguez, Ana Cecilia Hurtado, Susana Moreno y Meliza Campos han participado en el desarrollo de las diversas partes que componen este programa de prevención, sea en la elaboración de cuadernillos, en la elaboración de las tareas adicionales, en los pósters, en la revisión de los materiales, en el diseño gráfico de los mismos, etc. A cada uno/a de ellos/as, expresamos nuestro profundo agradecimiento y reconocimiento por su labor.

Finalmente, dedicamos este manual a los/as niños/as de nuestro país, esperando que este esfuerzo les ayude a encontrar y a desarrollar mejores opciones ante su medio social y personal. De manera especial a una pequeña que cambio el mundo con su nacimiento y con su sonrisa, a mi pequeña Arely Yael por todo lo que ella representa y por inspirar en gran medida este proyecto.

INTRODUCCIÓN

Este manual es una guía para capacitar a aquellas personas interesadas en trabajar con el Programa de Prevención “Dejando Huellitas en tu vida”; a estas personas nos referiremos durante todo el manual como “Aplicador”¹.

El programa surge de los diversos estudios que los autores han realizado en la población infantil y adolescente al buscar combatir la problemática del consumo de sustancias y otras conductas problemáticas. Este programa se trabaja con niños y niñas utilizando como estrategia la prevención, apoyándose en la creación y uso de materiales sistemáticos adecuados para esta etapa tan importante en el ser humano.

Los cuadernillos y, en general, los materiales que conforman este programa están enfocados principalmente a fortalecer el desarrollo de las habilidades sociales, crear un espacio de reflexión sobre ciertos temas y ampliar la conciencia social del/la niño/a. Por lo que es responsabilidad del Aplicador que se trabaje adecuadamente con este material y se le dé un buen seguimiento a su aplicación.

¹Aplicador es aquella persona encargada de trabajar con los/as niños/as el material de prevención a través de las habilidades sociales. El Aplicador puede ser un psicólogo/a, el profesional de la salud, orientador/a educativo/a, trabajador/a social, prefecto/a o profesor/a del grupo, siempre y cuando se haya capacitado con este manual.

Cada uno de estos cuadernillos está especialmente elaborado para que los/as niños/as que cursan entre 1º y 4º año de primaria puedan entender por sí solos el vocabulario y enfoque del contenido. Sin embargo, dicho contenido tendrá un mayor impacto en si lo trabajan con el apoyo de un profesional.

Por ello es preciso guiar, profundizar, ejemplificar y encontrar con ellos/as la mayor cantidad posible de situaciones similares en su vida cotidiana para un mejor entendimiento de los contenidos. Por otra parte, mientras vayan leyendo o respondiendo sección por sección, seguramente surgirán preguntas sobre distintos temas, términos o situaciones, mismas que necesitarán de una respuesta adecuada. Todo lo anterior es tarea del Aplicador, resolver y apoyarlo/a cuando se le presenten estas situaciones, tomando en cuenta las sugerencias que se hacen en este manual.

Debido a que el contenido de los cuadernillos abarca temas de profundidad en la vida diaria, puede ser muy fácil que en el transcurso de su aplicación se desvíe del objetivo de cada sección. Es por esto que en este manual se especifica el mejor modo posible de abordarlos.

A pesar de que en los cuadernillos se abordan áreas conocidas por los/as niños/as, se sabe que después de un tiempo su recuerdo de los contenidos no es el mejor; por ello, pensamos que la mejor manera de retener y desarrollar una habilidad es estar constantemente en contacto con la misma; por este motivo se han realizado actividades adicionales a los cuadernillos. Como consecuencia, es muy importante dar seguimiento y recordar el contenido del anterior o anteriores, cada vez que se vea un nuevo cuadernillo.

Otra técnica que utilizaremos para reforzar el contenido de dichos cuadernillos es mediante carteles, los cuales retoman los puntos clave de cada cuadernillo; éstos se colocarán dentro del salón de clases y en algunos otros lugares dentro de la escuela.

La forma en que el/la niño/a lea, interprete y responda a toda la información será un acercamiento para conocer mejor sus habilidades sociales, por lo que es necesario tener la suficiente sensibilidad y atención para leer adecuadamente el discurso que lleva consigo cada niño/a; y así, identificar con anticipación cualquier tipo de problema que se pudiera presentar.

Conviene señalar la importancia que tiene no señalar o etiquetar a cualquier niño/a; con el fin de evitar una reacción en él/ella al trabajar con este material o por la información que pudiera tener. Es tarea del adulto, en primer lugar, enseñar con el propio comportamiento lo que se pretende que cada niño/a aprenda. De otra manera, estaríamos anulando nuestros esfuerzos.

El objetivo principal de este manual es conocer el programa de prevención “Dejando Huellitas en tu vida” a través de sus fundamentos teóricos; así como el proceso de aplicación en cada etapa, para su manejo adecuado en este proceso de prevención.

En este contexto, los objetivos específicos del manual son:

- * Que el Aplicador conozca las bases conceptuales del programa de prevención.
- * Capacitar al Aplicador para el uso y seguimiento adecuado de estos materiales, para lograr un mayor impacto en la población con la que se quiere trabajar.
- * Conocer el propósito por el que se abordaron ciertos temas a lo largo de los cuatro cuadernillos.
- * Dar a conocer las áreas y habilidades de incidencia que se desarrollan en cada uno de los cuadernillos.
- * Especificar el procedimiento de aplicación y método de evaluación en cada sección de cada cuadernillo.

Unidad 1



*Descripción del programa
de prevención
“Dejando huellitas
en tu vida”*

Contenido

- Descripción del programa
- Material de prevención
- Procedimiento de aplicación global de los cuadernillos
- Tiempo de lectura y revisión del los cuadernillos
- ¿Cómo asegurarse del buen uso y aplicación del los cuadernillos?
- Funciones del Aplicador
- Manejo grupal y habilidades comunicativas
- Intervención de los padres de familia
- Cuestionario de evaluación

Esta unidad ofrece una descripción general del programa de prevención, así como de su procedimiento de aplicación, otorgando al Aplicador las herramientas necesarias para el empleo del material.

El objetivo de esta unidad es que el Aplicador conozca todos los pasos para el procedimiento del programa de prevención y utilice los materiales de manera adecuada.

Descripción del programa

“Dejando Huellitas en tu vida” es un programa de prevención para niños y niñas de 1º a 4º grado de primaria del Sistema Educativo Nacional, privado u oficial, y que pretende reforzar sus habilidades sociales, detectando y atendiendo los problemas de salud mental en ellos/as; involucrando directamente a padres, maestros y profesionales de la salud.

Este programa de prevención consiste en trabajar con cuatro cuadernillos, los cuales contienen actividades adicionales, que van de cinco a nueve por cada cuadernillo, presentadas en dos bloques para cada uno; y con cinco carteles, los cuales retoman la temática de los cuadernillos. A través de este material el/la niño/a comparte una serie de aventuras con un conejito llamado “Huellitas”, abordando diferentes temas, elaborados de tal forma que el/la niño/a entienda su contenido y le permita tener reflexión sobre sí mismo/a y su entorno.

Las áreas que comprenden los cuadernillos permiten a los/as niños/as darse cuenta y reconocer sus emociones; además, se enfocan a situaciones de la vida diaria para que puedan identificarse fácilmente, promoviendo un factor de protección al ayudarlos/as a tomar mejores decisiones en su vida.

Es decir, la información con que se trabaja está basada en el desarrollo de habilidades sociales, con el fin de guiarlos/as hacia una actitud asertiva frente a conflictos con los que pudieran enfrentarse posteriormente.

Una manera de lograrlo es mediante mensajes de prevención claros y directos, basados en los indicadores de riesgo para el consumo de drogas y conductas problemáticas.

Otra estrategia de prevención que abarcan los cuadernillos es la autoevaluación; en ella el/la niño/a responde una serie de preguntas, que por sí mismas generan reflexión, recibiendo simultáneamente la retroalimentación que corresponde a cada área considerada. Es decir, lo/a retroalimenta en su forma de proceder y sobre qué hacer en diferentes circunstancias. Este aspecto es muy importante, debido a que es el marco que dirige la elaboración de estos mate-

riales. De esta manera tenemos una estructura general en todas las actividades de los cuadernillos y actividades adicionales: al principio de cada una de éstas hay una inducción al tema que hay que trabajar, después viene el desarrollo de la actividad y al final siempre aparecerá la retroalimentación, ya sea en forma de mensaje o como autoevaluación.

Por otro lado, es aquí donde se detecta fácilmente a la población más vulnerable o en riesgo de conducta problemática y se dirigen mensajes de prevención claros y directos; de igual forma se les refuerza la idea de pedir ayuda ante los problemas que no puedan enfrentar.

Para que todo este proceso se desarrolle adecuadamente, es necesario llevar a cabo una capacitación con ayuda de este manual, donde el Aplicador se involucre en esta labor y maneje apropiadamente el material. Asimismo, conocerá los diversos componentes de cada cuadernillo, para tener una visión completa de su uso, las áreas que evalúa, los objetivos de cada una de ellas y las tareas adicionales en que se pueden apoyar, asegurando, de esta manera, un mayor impacto en la población infantil y haciendo más relevante el objetivo de los cuadernillos.

El proceso del programa consiste en trabajar cada mes con un cuadernillo diferente y cada uno de los temas que aparecen en éstos se reforzará con, aproximadamente, dos actividades adicionales, las cuales se trabajarán durante el mes, con el fin de que el/la niño/a tenga más opciones y elementos que refuerzen cada tema. Asimismo, se colocará cada mes un cartel dentro del salón de clases y la escuela, cuyo contenido estará relacionado con el cuadernillo correspondiente, de esta forma se estarán fortaleciendo también los temas trabajados.

Al inicio de la intervención, es importante realizar una evaluación a los grupos de 1º a 4º año sobre sus habilidades sociales y algunos otros aspectos que se manejan en los cuadernillos.

Una vez realizada dicha evaluación, se espera una semana para entregar a los/as niños/as el primer cuadernillo "La Gran Aventura", que abarca los temas de: asertividad, autoestima, fijación de metas y conductas y actitudes positivas.

Además se pegará el primer cartel: “¿Qué rayos es MIPCA?”, del que debe haber, por lo menos, uno en el salón de clases y otro fuera de éste; es decir, en algún lugar de la escuela.

Durante las siguientes dos semanas del mes, se sugiere programar un día a la semana para crear pequeños espacios de aproximadamente entre 60-90 minutos, esto con la finalidad de reforzar los mensajes y actividades del cuadernillo con las actividades adicionales que contiene este manual, facilitando la interacción y participación del/la niño/a. Esto se repite para cada uno de los cuadernillos, modificando las actividades y de acuerdo con los temas que aborde el cuadernillo que se haya entregado.

Al siguiente mes se les entrega a los/as niños/as el segundo cuadernillo “Juguemos a detectives”. Este material aborda el tema del abuso, que puede ser físico, emocional y sexual. En este momento se cambia el cartel “¿Qué rayos es MIPCA?” y se coloca el segundo: “MIPCA y los detectives”.

En el tercer mes, se entrega el cuadernillo “Bienvenidos al circo”, el cual habla sobre el entorno interpersonal del/la niño/a y sobre sus capacidades internas. Aquí se cambia el cartel y se coloca el tercero: “MIPCA en el circo”.

Finalmente, en el cuarto mes se entrega el cuadernillo “Yo podría ser diferente”, que trata sobre el tema de la discriminación y se coloca el cuarto cartel: “MIPCA vs. Discriminación”.

Después de un mes de haber trabajado con el último cuadernillo, se pega el quinto y último cartel “¡MIPCA!” y se evalúan nuevamente las habilidades sociales y otros aspectos en todos los/as niños/as que participaron en este proyecto; así como aspectos del proceso de la intervención misma.² Estas evaluaciones se repiten tres meses después con objeto de ver qué tanto se mantiene el efecto de la intervención.

Este componente forma parte de una intervención mayor que implica aspectos de evaluación clínica y de aprendizaje en el/la niño/a, con objeto de lo-

² Se recomienda ver el Anexo 1, el cual contiene un Cronograma de la aplicación del programa de prevención.

grar una detección temprana de la posible conducta problemática y atenderla a través de una intervención psicoeducativa con los padres. Asimismo, se les darán algunas opciones para canalizar a los/as niños/as que presenten una problemática severa.

Material de prevención

Es importante identificar y conocer cada uno de los materiales que se utilizarán en las diferentes etapas del programa de prevención.

A continuación se enlistan cada uno de los materiales que se emplearán:

1. Manual de aplicación: "Infancia, Adicciones y Salud Mental".
2. Manual de trabajo. Éste contiene de manera organizada para su aplicación los Cuadernillos y las Actividades Adicionales.
3. Carteles.
4. Cronograma para la aplicación de materiales.
5. Formato del Informe semanal de aplicación.

Procedimiento de aplicación global de los cuadernillos

El proyecto plantea que a mediados del año escolar, se entreguen los cuadernillos, especialmente por los/as niños/as de primer año, que se están iniciando en la lecto-escritura.

El trabajo con los cuadernillos puede ser de dos formas:

La primera forma de trabajar los cuadernillos es que los/as niños/as los lean en compañía del Aplicador, encargado de trabajar este material. De esta forma, los cuadernillos se leen en grupo pero se trabajan de forma individual las actividades y ejercicios que hay que resolver. El Aplicador se encargará de guiar y apoyar al/la niño/a, así como resolver cualquier tipo de dudas que

puedan surgir y acompañarlos/as en las discusiones y actividades que se proponen más adelante.

La ventaja es que se asegura, de cierta forma, que el/la niño/a abarque todo el contenido de los cuadernillos, y que se dé el seguimiento adecuado para que tenga un mayor impacto en ellos/as, así como la facilidad para que resuelva las dudas que le surjan. El trabajo en grupo le permite, además, retroalimentar sus ideas con las de otros/as y puede ampliar su campo de visión sobre los temas que se desarrollan en los cuadernillos.

Una posible desventaja es que podrían presentarse comparaciones entre los/as mismos/as compañeros/as respecto a sus respuestas; sin embargo, esto debe ser previsto y manejado por el Aplicador, haciendo uso de las sugerencias que se incluyen en el manual.

La segunda forma de trabajar estos cuadernillos es que el/la niño/a lo lea solo/a; es decir, que se les entregue a cada niño/a su cuadernillo y lo lean y trabajen en su casa sin asegurar la presencia o guía de una persona adulta como profesores o padres. El Aplicador se encarga de repartir el material, lo deja como tarea para entregar en un lapso de dos días y garantizar que se haya leído en su totalidad. Durante ese mes se entregan las actividades adicionales, al finalizar el mes se entrega el segundo cuadernillo y así sucesivamente.

La desventaja de este modo de trabajo es que no podemos asegurarnos de que el cuadernillo se lea y trabaje de manera adecuada y completa. Otra desventaja es que lo trabajarían a sus tiempos y se perdería la continuidad necesaria para la adecuada retención y entendimiento del material.

En este manual, la propuesta va enfocada a la primera opción por las ventajas que se mencionaron anteriormente.

Tiempo de lectura y revisión de los cuadernillos

El tiempo de lectura y trabajo con cada cuadernillo es de, aproximadamente, 90 minutos, dentro de los cuales será posible:

- a. Leer junto con los/as niños/as las instrucciones y el contenido del cuadernillo para las actividades que se presentan.
- b. Dar tiempo para que realicen individualmente las actividades correspondientes a cada sección.
- c. Hacer una pequeña discusión sobre la actividad recién realizada, brindando un espacio para la reflexión grupal seguido de la actividad. Es decir, comentar de qué manera la relacionan con su vida diaria, qué otros ejemplos pueden dar sobre situaciones similares, si alguno se ha sentido así o si han hecho algo similar, etc. La finalidad es reforzar lo anterior y lograr que el/la niño/a encuentre relación y aplicación del cuadernillo con su vida cotidiana.

Las actividades que vienen al final de los cuadernillos están especialmente diseñadas para que las lleven a cabo con la ayuda y compañía de sus padres, familiares o tutores, comprometiéndolos a involucrarse y compartir las actividades que realizan sus hijos/as; esto para fortalecer el desarrollo de sus habilidades.

Se espera que no sólo se limiten a realizar dichas actividades sino, por el contrario, que revisen y compartan con su hijo/a el contenido de todo el cuadernillo.

Es de suma importancia verificar que el/la niño/a haya revisado y respondido todo el cuadernillo. Una revisión rápida puede ayudar a este fin. Se le explicará al/la niño/a que se revisará únicamente que hayan contestado todo el cuadernillo, no las respuestas que escribieron. Por lo que se deberá tener extrema precaución, para evitar que el/la niño/a se sienta observado/a o evaluado/a a partir de sus respuestas.

Como se mencionó anteriormente, debido a la relevancia del contenido de cada uno de los cuadernillos, es importante reforzarlo constantemente. Por lo que se tienen, para cada uno, actividades adicionales, que son trabajadas durante el mes que le toca al cuadernillo en cuestión. El tiempo que se requerirá para la realización de dichas actividades también es, aproximadamente, de 60 a 90 minutos por semana.

¿Cómo asegurarse del buen uso y aplicación de los cuadernillos?

En primer lugar, es importante enfatizar que el Aplicador de este material, después de haber leído completo este manual, debe autoaplicarse cada uno de los cuadernillos, antes de administrárselos al grupo para que observe y ponga atención en las reacciones que pueda tener en cada sección y en las dudas que le puedan surgir tanto como Aplicador o como si fuera el/la niño/a, con el objetivo de que conozca a la perfección el material que aplicará a los/as niños/as.

Además, deberá leer cuidadosamente cada unidad de este manual, para conocer el contenido de los cuadernillos y tomar en cuenta las sugerencias que se plantean en caso de que se presenten algunos problemas en la aplicación.

Finalmente, el Aplicador tendrá que resolver un Cuestionario de evaluación al final de cada unidad, el cual evalúa la comprensión de este manual, generando una reflexión sobre lo aprendido y lleva a la revisión del tema o actividad donde se tengan dudas. Esto es con el objetivo de que el Aplicador conozca a la perfección el programa de prevención para que la aplicación de éste sea óptima.

Por otro lado, es importante tener la información del Aplicador sobre la experiencia adquirida durante la actividad.

Dicha información se obtiene mediante ciertas preguntas que responde por medio de un Informe semanal. Este informe se realizará después de cada aplicación del cuadernillo; así como después de cada una de las actividades adicionales. En total deberán ser tres informes por mes. El informe puede ser trabajado a manera de un diario de las actividades, que le brinde al Aplicador información relevante sobre el manejo del material y observaciones importantes acerca de los/as niños/as con quienes ha trabajado (Anexo 2).

Las preguntas a las que deberá responder el Aplicador en el informe son:

1. ¿Qué opinión tiene sobre el cuadernillo o actividad adicional?
2. ¿Cuál fue la actitud general del grupo durante el trabajo con el mismo?

3. ¿Qué dificultades encontró durante la aplicación?
4. ¿A qué dificultades se enfrentaron los/as alumnos/as durante la aplicación?
5. ¿Hubo conductas o dificultades particulares en algún/a niño/a? Descríbalas por favor
6. ¿Cuál fue el tiempo aproximado de aplicación?

Funciones del aplicador

Aunque se describen las funciones del Aplicador a lo largo de esta unidad, a continuación se presenta un resumen de las funciones más importantes de éste:

1. Tomar la capacitación antes de la aplicación del proyecto de prevención.
2. Estudiar el manual de aplicación: "Infancia, Adicciones y Salud Mental".
3. Conocer e identificar cada uno de los materiales utilizados en el programa de prevención y su utilidad.
4. Manejar cada uno de los temas expuestos en los cuadernillos y tener bien identificado el objetivo correspondiente.
5. Una vez estudiado el manual durante la capacitación, el Aplicador tendrá que resolver el Cuestionario de evaluación para Aplicadores después de cada unidad.
6. El Aplicador tendrá que realizar una autoaplicación del cuadernillo antes del trabajo con los/as niños/as.
7. Realizará el Informe semanal de aplicación (Anexo 2).

8. Aplicará y trabajará adecuadamente los materiales con los/as niños/as, tanto los cuadernillos como las actividades adicionales y los carteles. Lo que implica:
- Respetar y reforzar el encuadre durante todo el proceso de aplicación, recordándoles las reglas del grupo durante todas las sesiones.
 - Resolver de manera adecuada las preguntas que les surjan, de acuerdo con el manual.
 - Ayudar a encontrar y ejemplificar situaciones similares a los contenidos para un mejor entendimiento, en caso de que no lo puedan realizar solos/as o tengan dudas.
 - Tener la suficiente sensibilidad y atención para leer adecuadamente el discurso que lleva consigo cada niño/a y así identificar con anticipación cualquier tipo de problema que se pudiera presentar.
 - Evitar etiquetar o señalar a cualquier niño/a por la reacción que pudiera surgir del mismo al trabajar con este material o por la información que éste pudiera tener.
 - Evitar y manejar comparaciones entre ellos/as respecto a sus respuestas.
 - Hacer una pequeña discusión de reflexión grupal.
 - Revisar si respondió todo el cuadernillo, enfatizar que se revisará únicamente el cuadernillo resuelto completamente y no las respuestas que escribieron.
 - Cada vez que se vea un nuevo cuadernillo, repasar brevemente el contenido del anterior.
 - Poner el cartel correspondiente a cada semana y cambiarlo conforme se pase al siguiente cuadernillo, además de trabajar con los/as niños/as el mensaje y contenido de cada uno.
9. Informará a los padres de familia del trabajo que se realiza con los cuadernillos y les hará saber la importancia de su opinión y participación en esta actividad.

Conjuntamente, es importante que el Aplicador tenga paciencia, sensibilidad y respeto por los/as niños/as, debido a que algunos de los temas son delicados y pueden generar ansiedad, tristeza, etc., en ellos/as, por lo que debe el Aplicador tener tacto para manejar la situación.

Manejo grupal y habilidades comunicativas

Es de suma importancia que el Aplicador tenga las herramientas necesarias para emplear el material de la mejor manera posible, con el fin de que los/as niños/as aprendan y elaboren sus contenidos.

El Aplicador tendrá que asegurar un ambiente de trabajo donde puedan comprender el contenido de los cuadernillos y actividades adicionales. Para esto es necesario que desde el inicio se establezca un encuadre, el cual consiste en establecer reglas y límites dentro del grupo, el tiempo que dure el trabajo.

Algunas de las reglas sugeridas para establecer el encuadre con los/as niños/as son las siguientes:

- Respeto: No se permiten burlas, insultos u otras conductas que lastimen la dignidad de los integrantes del grupo.
- Confidencialidad: Implica que la información de carácter personal que puedan contar los/as niños/as al grupo o al Aplicador durante la aplicación del material, no tiene que ser transmitida. Es decir, el Aplicador los/as sensibilizará para que todo lo que se platique durante ese tiempo de trabajo no pueda ser contado fuera del grupo. O sólo puede ser contado sin revelar la identidad de sus compañeros/as, al menos de que den su consentimiento.
- Guardar silencio en los tiempos de lectura y cuando los/as demás participan.
- Levantar la mano para participar o hacer alguna pregunta. Si hay participación y reflexión grupal, el Aplicador puede dar la palabra a los/as niños/as conforme levanten la mano. Del mismo modo puede pedirles que levanten

la mano si tienen alguna duda cuando estén trabajando solos y el Aplicador se acercará a su lugar. Esto ayuda a mantener el orden en el grupo.

Asimismo, para que el Aplicador logre un buen manejo grupal, tiene que establecer empatía con el grupo, la cual sólo se logra si se muestra comprensivo y respetuoso con los/as niños/as; ejercer control sobre el grupo a través de su autoridad, y mantener el encuadre.

Además es importante que los/as observe, esté atento a sus necesidades y establezca una buena comunicación con ellos/as a través de las habilidades comunicativas, las cuales también ayudan al buen manejo grupal.

En los/as niños/as, la conversación es un mecanismo esencial y un medio para el aprendizaje y el desarrollo social. Las interacciones con los compañeros, así como las interacciones niño-adulto (padres, maestros, etc.) en su mayor parte están basadas en la comunicación diádica y en grupo (Michelson, 1987). Por esta razón, el Aplicador tendrá que utilizar ciertas habilidades comunicativas o conversacionales (Monjas, 1993), no sólo para tener un buen manejo grupal sino como medio para el aprendizaje de los contenidos de los materiales.

A continuación enlistamos una serie de habilidades conversacionales propuestas por diversos autores* que serán de gran utilidad para que el Aplicador las practique en su trabajo con los/as niños/as:

1. Saludar y presentarse amablemente.
2. Hacer uso de conductas no verbales (empleo de gestos adecuados: sonreír, otros gestos con las manos, etc.), congruentes con el contenido verbal.
3. Establecer y mantener el contacto visual adecuado (tiempo durante el cual mira a los ojos a los/as niños/as mientras le están hablando y/o escuchando).
4. Dirigirse físicamente a los/as niños/as.
5. Expresar afecto mediante el tono emocional que se utilice de acuerdo con la interacción con el/la niño/a. Es decir, cuidar el tono de voz, la expresión facial y la modulación o volumen de la voz.

* Ballester, R., Gil, M. D., 2002; Vallés, A., Vallés C, 1996; Monjas, I., 1993.

6. Escuchar con atención a los/as niños/as.
7. Prestarles atención, observando sus reacciones ante cada actividad.
8. Dar señales de “escucha activa”, como:
 - Mirarlos/as a la cara.
 - Postura corporal dirigida a los/as niño/as (acercándosele sólo lo necesario para que éste/a escuche o para poder escucharlo/a).
 - Asentir con la cabeza.
 - Emitir vocablos de seguimiento de la conversación: ¡Ajá!, ¿Ah sí?, ya, sí, así es...
9. Identificar los sentimientos y emociones de los/as niños/as (estar pendiente de sus reacciones faciales, corporales, conductuales, etcétera).
10. Responder a preguntas o dudas.
11. Ofrecer retroalimentación, ya que necesitan saber si se les entiende, si se les cree, se ofrece retroalimentación con la mirada y, en general, con la actitud.

Intervención de los padres de familia

Una de las finalidades del trabajo con estos cuadernillos es involucrar a los padres o familiares responsables del cuidado y educación del/la niño/a en la misma tarea que ellos/as realizan, por lo que debemos encontrar la manera de comprometerlos. Para esto, es importante que el Aplicador les informe del trabajo que se realiza con los cuadernillos, y les haga saber la importancia de su opinión y participación en esta actividad.

El beneficio que se obtendrá con la participación de los padres y/o familiares será, no sólo que estén al tanto de lo que su hijo/a realiza en la escuela, sino que se involucren al destinar un tiempo especial en el día para la convivencia y esparcimiento con sus hijos/as, lo que abrirá un espacio de confianza, apoyo y conversación dentro del ambiente familiar a través de los ejercicios.



Cuestionario de evaluación

Unidad 1

Contesta las siguientes preguntas:

1. Describe de forma general el Programa de prevención.
2. Enumera los materiales de este programa.
3. ¿Cuál es la estructura general de las actividades que integran el material?
4. Describe brevemente la utilidad de cada uno de los materiales que se emplean durante todo el proyecto de prevención.
5. Explica el proceso de aplicación de los cuadernillos.
6. ¿Cuáles son los temas principales que se desarrollan en el cuadernillo: "La gran aventura"?
7. ¿Cuáles son los temas principales que se desarrollan en el cuadernillo: "Juguemos a detectives"?
8. ¿Cuáles son los temas principales que se desarrollan en el cuadernillo: "Bienvenidos al circo"?
9. ¿Cuáles son los temas principales que se desarrollan en el cuadernillo: "Yo podría ser diferente"?
10. ¿Qué finalidad tienen las actividades de los cuadernillos para resolver en casa?
11. ¿Qué utilidad tienen las actividades adicionales?
12. ¿Cuánto tiempo dura el programa de prevención "Dejando Huellitas en tu vida"?

13. De acuerdo con lo leído en el manual, ¿cuáles son las principales funciones o tareas del Aplicador?
14. ¿Qué son las habilidades comunicativas?
15. Describe cómo puedes manejar un grupo.

Unidad 2



*Bases conceptuales del
programa de prevención
“Dejando huellitas
en tu vida”*

Contenido

- Contexto social
- Desarrollo Psicosocial
- Modelo cognitivo conductual
- Habilidades sociales
- Cuestionario de evaluación

Esta unidad da a conocer algunos puntos del contexto social actual, de los cuales nació la idea de hacer este programa de prevención; así como las bases conceptuales en las que está basado.

Su objetivo es que el Aplicador conozca dichas bases conceptuales del programa de prevención.

Contexto social

La idea de realizar este programa de prevención surge a partir de los resultados en las encuestas aplicadas a la población escolar de la Ciudad de México y de otros estados del País; así como las encuestas nacionales de adicciones, ya que en ellas hemos detectado una problemática importante en las nuevas generaciones de adolescentes, entre las que se encuentra que la edad de inicio del consumo de las diversas drogas ha disminuido paulatinamente, que el consumo de algunas drogas se ha venido incrementando, especialmente la marihuana, y que otros problemas de salud mental como el intento de suicidio se presentan en forma muy importante en la población adolescente (Medina-Mora y cols., 2003, Villatoro y cols., 2004). Adicionalmente, los trabajos sobre factores asociados al consumo de drogas muestran la importancia del contexto familiar, escolar y del grupo de amistades en los/as niños/as y que el trabajo de prevención debe iniciar desde la infancia. Es por ello que se desarrolló esta propuesta preventiva para incidir en una mejor salud mental de nuestras futuras generaciones. Estas nuevas generaciones que están viviendo un gran avance tecnológico, un creciente aumento de la población, conflictos políticos internacionales, una creciente falta de fe y credibilidad en cada vez menos cosas. Estos cambios han incidido fuertemente en la descomposición social de las grandes urbes, donde cada vez es más difícil tener solvencia económica y convivir con nuestros iguales. Además, la competencia, la oferta y demanda de empleos se va tornando insostenible.

Ante estas circunstancias, el núcleo de la sociedad, la familia, también ha ido cambiando su dinámica y organización interna a través de los últimos años.

En este contexto, en los últimos 30 años del siglo XX, surge un cambio en la dinámica familiar que tiene consecuencias bien definidas sobre el tema de la educación, ya que un mayor número de mujeres han tenido que ingresar al ámbito laboral para cubrir las necesidades básicas de su familia, el número de hogares sostenidos por la mamá se ha incrementado en forma notable y esto ha venido afectando la convivencia con los/as hijos/as, por lo que la educación se vuelve más complicada y se facilita que los/as menores se vean expuestos/as a una multiplicidad de influencias en su entorno social (principalmente los/as ami-

gos/as y la escuela), con un menor apoyo de los padres, lo que les puede elicitarse diferentes tipos de problemas.

La sociedad se ha visto sin respuestas efectivas ante estos cambios, por lo que es importante que se cuente con programas preventivos que ayuden a evitar o disminuir estas problemáticas, que impliquen el trabajo con los/as niños/as y sus familias, debido a que en esta edad se puede incidir en forma más importante en el desarrollo de conductas prosociales y si se realiza una detección temprana de problemas, se pueden evitar problemas mayores durante la adolescencia o la vida adulta.

Desarrollo psicosocial

Los datos de investigación nos señalan que la preadolescencia y la adolescencia son periodos de importantes cambios fisiológicos y psíquicos. Son periodos en los cuales hay un desprendimiento gradual del control paterno, que representa un mayor grado de autonomía e independencia personal, para adquirir una identidad propia. Es en esta etapa donde se van adquiriendo las habilidades conductuales necesarias para funcionar de forma satisfactoria en el mundo adulto. Y también es cuando se acrecienta la susceptibilidad frente a las influencias sociales, de tal forma que si el uso de sustancias psicoactivas (fumar, beber, etc.) van con las normas del grupo de amigos, existe dependencia a este grupo de pares y hay tendencia a mostrar conformidad con las normas del grupo, se incrementa la probabilidad de que el joven ceda a la presión por consumir (Macià, 1998).

Macià (1998), menciona que los individuos con problemas de socialización, con un bajo umbral para la frustración, con fracaso y dolor, que buscan la satisfacción inmediata, que carecen de habilidades sociales para enfrentarse a los problemas de la vida y a las demandas de la sociedad; es decir, con un retraso en su desarrollo personal (sujetos con bajo nivel de autocontrol, baja autoestima, baja autoconfianza), son personas claramente identificables como de "alto riesgo" para iniciar el consumo de drogas.

Asimismo, señala que los/as adolescentes con retraimiento social (personas tímidas, con dificultad para el contacto social) pueden recurrir, por ejemplo, al alcohol u otras drogas para desinhibir su conducta socialmente.

Además, una autoimagen negativa o una baja autoestima, la depresión, el aislamiento social han sido propuestos como variables potencialmente asociadas con el consumo de drogas.

Por otro lado, Santacreu y Froján (1994) afirman que probar alguna droga, en especial las ilegales, no es otra cosa que un intento más de solución en la vida del adolescente en su lucha por conseguir unas fuentes de refuerzo alternativas a las ofrecidas por el mundo de los adultos.

A partir de este contexto social y de investigación es que surge la necesidad del equipo de investigación de hacer una intervención preventiva en la infancia que tome en cuenta los factores de riesgo y de protección que se relacionan con el consumo de sustancias y otras conductas problemáticas; para que cuando los/as niños/as lleguen a la adolescencia, cuenten con herramientas que les permitan enfrentar y actuar de la manera más adecuada ante las situaciones de riesgo como es el consumo de sustancias.

Modelo cognitivo conductual

Para la elaboración de este programa de prevención nos hemos apoyado principalmente en elementos que trabajan Albert Bandura y Aaron T. Beck, estos autores se enfocan en dos teorías psicológicas; la teoría de la conducta y aprendizaje y la teoría cognitivo conductual.

De acuerdo con Bandura (1978), la conducta humana se debe a una relación recíproca que implica factores conductuales, cognoscitivos y ambientales. Los tres factores operan como determinantes entrelazados entre sí; aunque los estímulos ambientales influyen en la conducta, los factores personales individuales tales como las creencias y las expectativas también influyen en la manera en que nos comportamos; y es aquí donde parte del programa de prevención empieza a trabajar. No obstante, Bandura señala que los resultados de nuestra conducta sirven para cambiar el ambiente.

Es decir, las acciones son reguladas por sus consecuencias, los estímulos externos afectan a la conducta a través de la intervención de procesos cognos-

citivos. Por tanto, aunque los/as niños/as estén realizando algún comportamiento, también piensan en lo que están haciendo. Sus pensamientos influyen en el modo en que su conducta es afectada por el ambiente (Engler, 1996).

Bandura y colaboradores (1974) mencionan que el síntoma (en nuestro caso la conducta problemática del/la niño/a) es una pauta de comportamiento que domina las jerarquías de respuesta que ha aprendido a dar ante un grupo dado de condiciones de estimulación. Si este síntoma se elimina mediante contracondicionamiento, extinción o algún otro método de modificación de la conducta, tenderá a darse la serie de respuestas que le sigue en cuanto a dominancia en las jerarquías. Pero cuando la persona ha aprendido relativamente pocos medios socialmente adecuados de obtener los refuerzos y la satisfacción que pretendía asegurar su conducta problemática, siempre es posible que, tras la eliminación de una conducta problemática, se dé otro grupo de respuestas problemáticas. Desde luego, afirma que este resultado puede prevenirse, si se incluyen en el programa procedimientos ideados para provocar, moldear y fortalecer la conducta que se desea como alternativa.

Nos hemos apoyado en los elementos que propone Aaron Beck (1979), para la elaboración del diseño y organización de las actividades utilizadas en el programa de prevención. En dicho programa, el autor propone, a través de la terapia cognoscitiva, experiencias de aprendizaje muy específicas realizadas en cinco funciones, que se engloban en el reconocimiento de pensamientos negativos, el reconocimiento de las conexiones entre cognición, afecto y conducta, la evidencia a favor y en contra de los pensamientos distorsionados, la sustitución de estos pensamientos negativos con interpretaciones más orientadas hacia la realidad y aprender a identificar y alterar las creencias que los predisponen a distorsionar sus experiencias.

Asimismo, en el desarrollo de los cuadernillos y sus actividades, hacemos uso de algunas técnicas cognoscitivas como: descatastrofización (qué pasa si...), retribución (analizan el pensamiento y las suposiciones automáticas al usar la prueba de la realidad), redefinir (un problema se usa para promover un cambio), descentramiento (sacarlo de su problema), imaginación (se alienta a los niños a utilizarla).

Por otro lado, investigaciones que han abordado la problemática de consumo de sustancias (Barkin, 2002; Hawkins, 1999; Adalbjarnardottir, 2000), encon-

traron que una intervención temprana en el desarrollo de habilidades fortalece los factores de protección de los/as niños/as y seguramente tendrá un mayor impacto que una intervención tardía pues cambia la trayectoria de la vida del/la niño/a facultándolo/a para hacer frente saludablemente a los problemas y dirigiéndole hacia conductas positivas. Es decir, mientras más temprano se realice la prevención, su terapéutica será más accesible y efectiva.

Habilidades sociales

Esta propuesta, en su particular interés por proveer al/la niño/a de respuestas prosociales ante situaciones de riesgo a las que éstos/as pueden estar expuestos cuando llegan a etapas posteriores, trata de fortalecerlos/as y ayudarlos/as para que sean capaces de desarrollar respuestas asertivas; así como proporcionar un apoyo a las instituciones que ya han tomado conciencia de esta realidad y han decidido integrar el desarrollo de habilidades sociales en sus programas educativos.

La manera en que los/as niños/as se adaptan al medio en el que viven, requiere una serie de habilidades y competencias para lograr sus objetivos. Aun en aspectos que parecieran tan sencillos como las relaciones dentro de la escuela, en donde se han encontrado estrechas relaciones entre el rechazo por parte de los/as compañeros/as y variables como fracaso y ausentismo escolar, posteriores problemas de salud mental, suicidio, consumo de drogas o conducta antisocial. Por el contrario, una adecuada competencia social en la edad escolar ha sido relacionada con un buen rendimiento académico así como una buena adaptación social (Gil y León, 1998).

El/la niño/a se desarrolla en el entorno social, por tanto, necesita habilidades para poder adaptarse al medio y obtener el mayor provecho, esto tiene que ver con su capacidad para afrontar las diferentes situaciones sociales que se le presentan. Cuando el/la niño/a cuenta con dichas habilidades se dice que es capaz de pedir ayuda cuando lo necesite, compartir sus emociones, expresar sus deseos, ser perseverante en sus objetivos, defender sus opiniones, crear y mantener un círculo de amigos, alcanzar sus metas, etcétera (Acero, 2002).

De modo que, cuando un/a niño/a desarrolla una conducta social de acuerdo con la situación que se le presenta y los objetivos que busca, se forma una

evaluación del impacto de su conducta sobre los agentes sociales del entorno, a esto se le conoce con el nombre de competencias sociales y se desarrollan a través de las habilidades sociales (Valles, 2002; Acero, 2002).

Estos comportamientos adquiridos no son un rasgo de personalidad, sino un conjunto de comportamientos interpersonales específicos y complejos que juntos forman las bases del comportamiento socialmente competente; es decir, son las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria (Valles, 2002).

Michelson (1987) presenta las siguientes características que son consideradas esenciales para la comprensión de las habilidades sociales:

1. Se adquieren principalmente a través del aprendizaje (imitación, observación, ensayo, información).
2. Incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.
3. Iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
4. Acrecientan el reforzamiento social (respuestas positivas del propio medio social).
5. Son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada.

Como hemos visto, las habilidades sociales, son el resultado del aprendizaje a lo largo de la interacción del/la niño/a con su entorno. La competencia o incompetencia social no es algo con lo que se nace, sino algo que se adquiere y que se puede modificar conforme pasa el tiempo. Por tanto, se dice que las habilidades sociales pueden adquirirse como cualquier otro aprendizaje complejo a través de los siguientes mecanismos (Acero, 2002):

Por observación. Es el aprendizaje que se da a través de la observación del comportamiento de los demás (cómo afrontan diferentes situaciones, como visten, etc.) y la tendencia a imitar dichos comportamientos. Esta imitación puede darse con más frecuencia si los resultados de realizar la conducta resultan

atractivos o benéficos para el observador, aun cuando la acción de este último es castigada (Bandura, 1965).

Por experiencia directa. Una vez que un comportamiento es puesto en práctica, puede consolidarse, tiende a repetirse en situaciones similares y puede llegar a convertirse en un hábito. Esto depende de las consecuencias que produzca: si produce consecuencias positivas, se repetirá (decimos entonces que el comportamiento ha sido "reforzado"); si no produce resultados apreciables, la tendencia a ponerlo en práctica se irá debilitando y el comportamiento "se extingue"; finalmente, si las consecuencias son contrarias a las esperadas, se deja más rápidamente de practicarlo. Las consecuencias que determinan que un comportamiento se consolide o no son sobre todo aquellas a corto plazo.

Por retroalimentación interpersonal. Es la respuesta directa y específica por parte de observadores de cómo ha sido el comportamiento de un/a niño/a, ayudándolo/a a la corrección del mismo sin necesidad de ensayos.

El proyecto "Dejando Huellitas en tu vida" se ha enfocado en las habilidades sociales debido a que también busca promover la salud y el bienestar de los/as niños/as.

Este proyecto así como las intervenciones o programas de prevención eficaces, suelen incluir componentes que abordan el entrenamiento en distintas habilidades, como son: la toma de decisiones, la resolución de problemas, el pensamiento creativo, la asertividad, el pensamiento crítico, la comunicación eficaz, la capacidad para las relaciones interpersonales, el conocimiento de uno mismo, la empatía, la capacidad para afrontar las emociones y la fuerza moral; lo que les ayudará a tener más y mejores herramientas que les permitan alejarse del consumo de sustancias adictivas (Martínez, Nieto y Pueyo, 2000).

Estas habilidades están relacionadas con distintos tipos de inteligencia que propone Gardner:

"entre los que, como mínimo, dos están estrechamente relacionadas con las habilidades sociales: la inteligencia interpersonal, que consiste en la capacidad para entender a las otras personas (lo que les motiva, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa, etc.) y la inteligencia personal, que es

la capacidad de formarse un modelo ajustado y verídico de uno/a mismo/a y ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida.” (Gil, León y Rubio, 1998).

Lo que refuerza la idea de que se adquieren y desarrollan a lo largo de la vida, pero, con mayor intensidad en la etapa escolar.

Investigaciones internacionales (OMS, 1997), que incluyen las habilidades básicas como el núcleo de la realización de los programas de promoción de la salud física y mental, proponen las siguientes habilidades:

- Toma de decisiones
- Solución de problemas
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Comunicación efectiva
- Establecer y mantener relaciones interpersonales positivas
- Conocimiento de sí mismo/a
- Establecer empatía
- Manejo de emociones
- Manejo de tensiones

Las investigaciones que han trabajado con este tipo de programas, han llegado a las siguientes conclusiones (OMS, 1997):

1. Los programas de prevención para abuso de sustancias obtienen mejores resultados cuando se enfocan en el desarrollo de habilidades (manejo de tensiones, expresión de sentimientos, autoeficacia, etcétera).
2. La disposición al cambio que existe en edades tempranas es un factor determinante para el éxito de este tipo de programas, por ello, su aplicación en este periodo debe ser un criterio primordial.

3. Se necesitan profesores capacitados en programas dirigidos al desarrollo de habilidades para impulsar y favorecer las conductas preventivas.
4. Es necesario brindar conocimientos sobre el problema que se pretende prevenir o atacar y se requiere de técnicas específicas que faciliten el proceso enseñanza-aprendizaje para lograr que se desarrollen las habilidades, se fortalezcan las ya existentes y poner en práctica lo aprendido, ante situaciones de riesgo.
5. Es importante que existan programas paralelos para padres, madres y otros familiares que les permitan conocer el papel que desempeñan en la promoción o prevención del uso de sustancias adictivas en sus hijos/as.
6. Involucrar a la comunidad escolar en el desarrollo de los programas de habilidades para la vida, para reducir los factores de riesgo y aumentar la disposición al cambio.
7. Al darle continuidad a este tipo de programas garantizamos la permanencia de habilidades adquiridas.

En la medida en que nos enfoquemos en el desarrollo de las habilidades sociales y, como resultado, obtengamos una mejoría en el rendimiento académico, menos serán las posibilidades de que los estudiantes abandonen la escuela. Por lo que se pretende lograr, entre otras cosas, el mantenimiento de un importante factor de protección para evitar el consumo de drogas y conductas problemáticas, como es estudiar y superarse.

Por último, concluimos que las habilidades sociales en el área de prevención, son una estrategia que incorpora conocimientos y crea habilidades de promoción en diferentes áreas del desarrollo en los/as niños/as. Fomentando el análisis crítico y reflexivo sobre condiciones y estilos de vida, buscando arraigar principios y valores de promoción en la salud. Además, por medio del análisis propicia la concientización y la toma de decisiones, que conducen a estilos de vida saludables.



Cuestionario de evaluación

Unidad 2

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué demuestran las encuestas de adicciones en nuestro país?
2. ¿Cuáles son los factores de riesgo en la preadolescencia y adolescencia para iniciar el consumo de drogas?
3. ¿Cómo se relacionan los factores conductuales, cognoscitivos y ambientales en la conducta humana según Bandura?
4. ¿Cuáles son las cinco funciones que Beck propone en la experiencia de aprendizaje desde la terapia cognitiva?
5. ¿Por qué es importante que la prevención sea desde la infancia?
6. Define qué son las habilidades sociales y cuáles son sus características.
7. ¿Cuál es el proceso de adquisición de una habilidad social?
8. ¿Cuáles son los mecanismos de aprendizaje por los que se pueden aprender las habilidades sociales?
9. ¿Cuál es el objetivo de desarrollar las habilidades sociales en los/as niños/as de 1º a 4º de primaria?
10. Menciona tres aspectos que deban contener los programas de prevención de consumo de sustancias.
11. Escribe por lo menos cinco habilidades sociales que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), deben incluirse en los programas de prevención de salud física y mental.

Unidad 3



Cuadernillo
"La Gran Aventura"

*Habilidades sociales sobre
aspectos personales
del/la niño/a*

Contenido

- Importancia de trabajar con habilidades sociales sobre aspectos internos del/la niño/a
- Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “La Gran Aventura”
- Metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo
- Conductas y actitudes positivas
- Autoestima
- Asertividad
- Actividades para desarrollar con la familia
- Cuestionario de evaluación

El objetivo de esta unidad consiste en que el Aplicador utilice el material del primer cuadernillo “La Gran Aventura” y las actividades adicionales para fortalecer en los/as niños/as aspectos internos que les permitirán expresar sus sentimientos, y respetar a los demás; esto con la finalidad de que pueda afrontar conflictos de la mejor manera.

Importancia de trabajar con habilidades sociales sobre aspectos internos del/la niño/a

Las habilidades sociales adquiridas en la infancia se han considerado como un buen predictor de ajuste psicológico, social y escolar (Valles y colaboradores, 1996).

El desarrollo de habilidades sociales se fundamenta en una serie de principios básicos conceptuales, evaluativos y de intervención, enfocados a adquirir conductas socialmente aceptadas.

En este primer cuadernillo "La gran aventura", se trabaja y fortalece en los/as niños/as, aspectos internos que les permitirán expresar sus sentimientos, actitudes, deseos opiniones y derechos de manera adecuada ante las circunstancias, respetando esas conductas en los demás; esto con la finalidad de que reflexione sobre su forma de pensar y actuar frente a ciertas situaciones o problemas sociales, logrando afrontar ciertos conflictos de manera inteligente y eficaz.

En este cuadernillo, los aspectos internos que se desarrollan son: la planeación de metas, las conductas y actitudes positivas, la autoestima y la asertividad. En donde el trabajo de la planeación de metas es a corto, mediano y largo plazo, tratando de otorgarle al/la niño/a las herramientas necesarias para que pueda hacer una planeación de sus actividades organizadamente. Es decir, estas estrategias promueven un sentido a sus deseos, ilusiones y responsabilidades de forma organizada y jerárquica, de modo que pueda cumplir con sus quehaceres.

Las conductas y actitudes positivas son un elemento importante en la relación con los demás, debido a que están cargadas de valores aceptados dentro de una sociedad. Especialmente en la infancia, estas conductas y actitudes suelen ser endeble, ya que se van construyendo con el trato cotidiano y a través de la práctica (García y colaboradores, 1992).

En este cuadernillo fomenta en ellos/as respuestas para actuar de manera favorable y con respeto hacia las demás personas y hacia sí mismos/as.

En esta etapa de la niñez (entre los 6 y 11 años) los/as niños/as evalúan sus logros, en términos de normas sociales, experimentan éxitos y fracasos y empiezan a descubrir que son más competentes para ciertas tareas que para otras, de esta forma la autoestima comienza a tener un impacto significativo en su conducta (Feldman, 2003).

Por lo que se busca que construyan una actitud positiva hacia sí mismos/as, valorando sus habilidades y capacidades a través de componentes cognitivos que sirven como guía para lograr la autoaceptación.

Finalmente, el refuerzo de todas estas habilidades les permitirán expresar sus sentimientos y opiniones de manera adecuada y en el momento oportuno, haciendo valer los propios derechos y respetando a los demás. A todo esto, Monjas (1995) lo describió como asertividad; un concepto restringido o conjunto de conductas que se integran dentro de las habilidades sociales.

Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “La Gran Aventura”

Este cuadernillo involucrará a los/as niños/as en una aventura donde conocerá cuatro diferentes lugares del planeta. Acompañados por Huellitas, analizarán distintos aspectos de sí mismo/a en cada uno de estos lugares. Encontrando pequeñas soluciones ante las diferentes situaciones que se les van presentando.

Sin dejar a un lado las actividades en donde podrán trabajar en conjunto con sus padres o algún familiar, con la finalidad de abrir un espacio de convivencia entre ellos, para involucrarlos de manera positiva, en las tareas que están desarrollando sus hijos/as.

Metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo

El primer lugar que descubre el/la niño/a es una isla en la que Huellitas se pierde, pero encuentra un mapa que le dirá los pasos que hay que seguir para llegar a su tesoro. Esto sirve de referencia para que pueda guiarse en el siguiente ejercicio.

◀A▶ Actividad 1. El cofre

El objetivo es fortalecer, en los/as pequeños/as, la habilidad de toma de decisiones, ya que dicha habilidad se trabaja, entre otros aspectos, a partir del establecimiento de metas o de objetivos, mediante el análisis de necesidades, dificultades y recursos para lograr dichas metas.

La actividad consiste en escribir dentro de un cofre, las cuatro cosas que más le gustaría ser de grande y se promueve a que el/la niño/a vea éstas como su tesoro, mismo que alcanzará con planeación, esfuerzo y trabajo.

Si necesita ayuda es posible que el Aplicador le dé algunas ideas; sin embargo, lo ideal es que el/la niño/a proponga las opciones de respuesta y no que sean guiadas. Por ejemplo, el Aplicador le puede decir: "Algunos/as niños/as quieren ser de grandes doctores/as, maestros/as, etc., escribe sobre las líneas qué te gustaría ser de grande."

◀A▶ Actividad 2. El mapa del tesoro

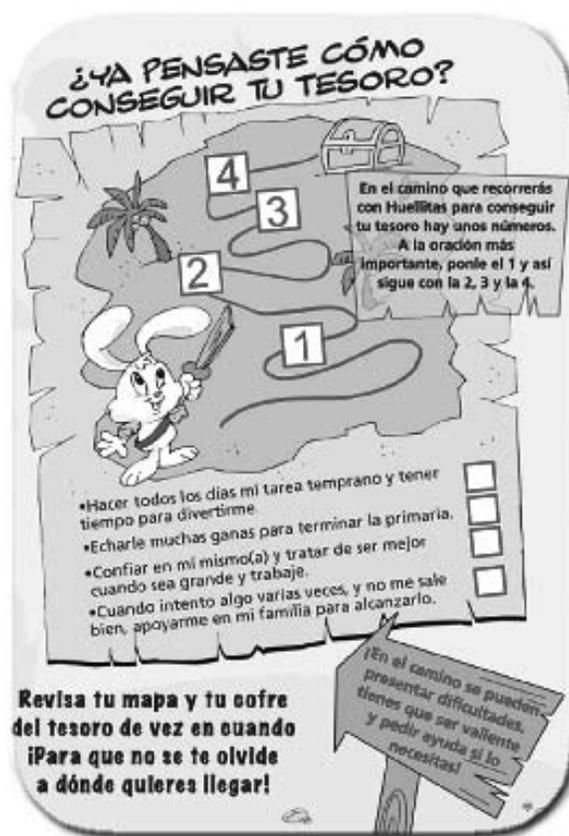
El objetivo es que mediante el planteamiento de una meta, el/la niño/a sea capaz de establecer ciertos pasos a seguir para lograrlo. Acercándolo/a, mediante un sencillo ejercicio, a los conceptos de organización y planeación. La intención no es que ordene las oraciones en secuencia estrictamente cronológica, sino en jerarquía de prioridades para cada niño/a.

A pesar de que el/la niño/a que cursa los primeros años escolares, aún se encuentra clarificando su percepción real del tiempo, la manera en que se



presentan los ejercicios, le permiten entenderlo y resolverlo de acuerdo con sus capacidades y su nivel de conocimiento del mundo exterior.

Una vez que ha identificado lo que quiere ser de grande, deberá pensar cómo lograrlo y qué pasos deberá seguir. Para eso hay un mapa en el cual encontramos una serie de números que llevan al cofre del tesoro (este representa lo que él/ella quiere ser de grande). Debajo hay oraciones que describen actividades que tiene que organizar para ayudarle a planear actividades futuras. Los/as niños/as deberán asignarle a cada oración, el número ordinal que crea conveniente de acuerdo a sus prioridades, para lograr su tesoro.



Si necesita ayuda, el Aplicador lo/a pueda apoyar diciéndole “recuerda que para llegar a tus metas hay que organizarte y tener un plan, con preguntas como: ¿Cuál de las tres oraciones es más importante para ti?”, sin darle la respuesta, así empezará a reflexionar.

Retroalimentación

Se ofrece a manera de frases positivas que refuercen dichas actividades:

- “¿Ya pensaste cómo conseguir tu tesoro?”
- “¡En el camino se pueden presentar dificultades, tienes que ser valiente y pedir ayuda si la necesitas!”
- “Revisa tu mapa y tu cofre del tesoro de vez en cuando: ¡Para que no se te olvide a dónde quieres llegar!”

Es importante que el Aplicador ponga mucho énfasis en los mensajes finales.

La importancia de esta sección es activar su interés en una serie de cosas dentro de su entorno, lo que le lleva a querer actuar y para ello, deberá involucrarse con la realidad. Cuando el/la niño/a se da cuenta de que lo que hace y aprende tiene aplicación en su vida cotidiana, entonces, su actividad se convierte en algo para lo que vale la pena esforzarse.

Conductas y actitudes positivas

En esta sección los/as niños/as junto con Huellitas Llegan a la selva, donde descubren en la historieta algunas formas de relacionarse a través de los animales. En esta historieta hay una cotorra llamada Tomasa, ella es mentirosa y se burla de los demás. En cambio, hay una jirafa muy agradable llamada Camila, que es muy trabajadora y tiene muy buen humor. Siendo esto un referente para la siguiente actividad, reflexionando en sus relaciones con los demás ante distintas situaciones.

Actividad 3. Pares de figuras

En esta actividad, el objetivo es, en primera instancia, que el/la niño/a logre distinguir las actividades negativas y positivas en función de la relación que tiene con los demás; para después, analizar sus propias acciones y actitudes frente a situaciones vinculadas con las relaciones interpersonales. La labor de la persona encargada de aplicar



el cuadernillo será dejar claro que no se trata de una evaluación que califique juzgando las acciones de los demás, sino, de reflexionar sobre las propias acciones con el fin de mejorar para sí mismo y sus relaciones interpersonales.

Se presentan cuatro pares de dibujos. En cada par se distingue el dibujo de una actitud positiva y el de una negativa. Todas las actitudes positivas se encuentran dentro de un cuadrado y las actitudes negativas dentro de un círculo. El/la niño/a deberá colorear, de cada par de figuras, la actitud que más realiza.

Si necesita ayuda, es posible que el Aplicador lo/a pueda apoyar diciéndole: “acuérdate lo que más haces durante el día y tomando en cuenta lo que más sueles hacer, escoge sólo una opción entre el círculo y el cuadrado”. De esta manera empezará a reflexionar acerca de su conducta.

En caso de que no entienda lo que significan las acciones que están dentro de los círculos y cuadrados, el Aplicador puede explicar (véase actividad en el cuadernillo):

1er. El niño tira su basura en el lugar adecuado (un bote para la basura).

1er. El niño tira su basura en el piso.

2do. Los niños respetan a su maestra al poner atención a la clase.

2do. Los niños no respetan a su maestra porque están jugando en clase.

3er. El niño está compartiendo su pelota.

3er. El niño no quiere compartir su pelota.

4to. El niño es responsable de sus acciones y coopera.

4to. El niño rompe el florero y no se responsabiliza de sus acciones.

Autoevaluación

Después de haber coloreado las acciones que más realiza, deberá leer cuál de los tres párrafos que aparecen a continuación, le corresponde de acuerdo con las opciones que eligió.

- El primero es dirigido a aquellos/as que colorearon tres o más cuadrados, éste contiene una retroalimentación positiva por tener buena actitud frente a los demás.
- El segundo va para los que colorearon dos cuadrados, el cual reconoce que a veces nos equivocamos y no actuamos con respeto, por lo que el mensaje fomenta que reflexione más sobre sus acciones para con los demás.
- El tercero, para aquellos/as que colorearon uno o ningún cuadrado, se retroalimenta proponiéndole que piense y trate de cambiar su actitud hacia las personas y se realzan los beneficios de hacerlo.

La relevancia de esta sección consiste en fomentar y reforzar un juicio sobre las propias acciones, relacionadas con la honestidad, respeto, compañerismo y conciencia ecológica. Valores que el/la niño/a ya reconoce, siendo capaz de entender su importancia y aplicación dentro de su entorno social. Lo que le permitirá ubicarse, de alguna manera, en el lugar del otro. Entenderá que debe haber cierta responsabilidad dentro de las propias acciones para poder vivir en armonía con dicho entorno.

Autoestima

Ahora, Huellitas nos muestra el mundo que hay debajo del mar, mismo que guarda secretos por descubrir. Así como en el mar, la intención es que el/la niño/a vea que todas las personas tenemos una belleza interior que debemos fortalecer constantemente.

Actividad 4.

Mensaje en espejo

El objetivo es resaltar la definición de autoestima como algo muy valioso que debemos fortalecer constantemente. Esta actividad les promueve a que pidan ayuda para llevarla a cabo.

La actividad consiste en leer, mediante la ayuda de un espejo, la frase que se encuentra escrita al revés. Esta frase es el secreto que dice cómo fortalecer nuestra autoestima: "Valorar lo que somos, estar orgullosos de las cosas buenas que logramos y hacer cada vez mejor las cosas."

Por lo anterior, es muy importante que después de haber realizado la actividad, se refuerce la oración mediante una pequeña discusión con todos/as, sobre la misma.

Es probable, que los/as niños/as más pequeños/as, necesiten ayuda para realizar esta actividad, ya que apenas están aprendiendo a leer y escribir.

En caso de no tener un espejo, el Aplicador deberá estimularlos a que traten de leerlo, pero en caso de que no entiendan la frase (tengan o no espejo), el Aplicador podrá leerles el mensaje.



¿CUÁNTO TE QUIERES?

Huellitas había escuchado que el fondo del mar guarda hermosos secretos.
Fue así como se le ocurrió salir en barco y sumergirse en el gran océano. El paisaje era increíble; había peces de todos los colores y el sol brillaba.
Huellitas sabía que también abajo había un mundo bellissimo por descubrir.
Así como el mar, todas las personas tenemos una belleza interior que debemos fortalecer constantemente.

**Pero... ¿Cómo la fortalecemos?
(Sólo lo podrás saber mientras frente a un espejo tú estés.)**

EL SECRETO ES:

«Valorar lo que somos, estar orgullosos de las cosas buenas que logramos y hacer cada vez mejor las cosas.»



No te sientas triste si algo te cuesta trabajo, o por si eres alto(a), bajito(a) o gordito(a).

¡Es mucho más importante lo que piensas y lo que sientes!

Si te esfuerzas y trabajas duro, cada vez te saldrá mejor lo que hagas.

◀A▶ Actividad 5. Pizza

El objetivo de esta actividad es llevarlo/a a reflexionar sobre sus habilidades y reforzarlas; así como a identificar en las que debe prestar más atención con el fin de desarrollarlas hacia algo positivo, nunca como defectos. El fin último de esta actividad es que sepa que todos/as contamos con las mismas habilidades y capacidades, la diferencia es que en cada niño/a será distinto el desarrollo.

Las cualidades de uno quizá serán las áreas a desarrollar de otro. Es muy importante no guiarlo/a a escribir cierto tipo de actividades, debe escribir lo primero que le venga a la mente, reforzando la idea de que se trata de observar las áreas que cada uno debe desarrollar con el fin de mejorar, sin comparar cualidades o defectos.

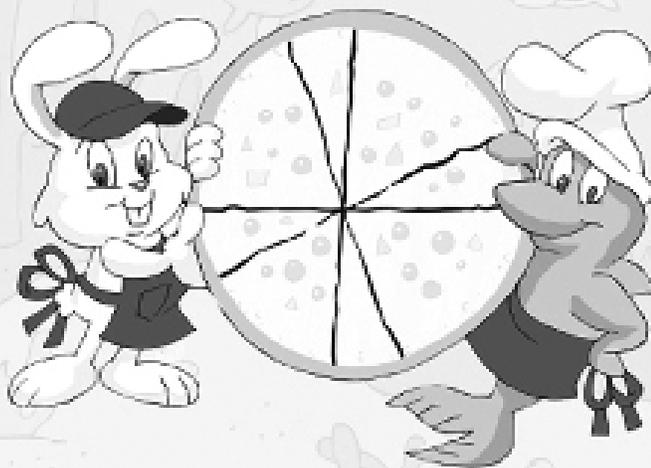
En esta actividad hay una pizza, que está dividida en cuatro rebanadas chicas y cuatro grandes. En las cuatro rebanadas chicas, debe escribir cuatro habilidades para las que no es muy bueno o que le cuestan más trabajo, por ejemplo, la clase de Matemáticas, los deportes, etc. En las cuatro rebanadas grandes debe escribir cuatro habilidades en las que es muy bueno/a y se desempeña muy bien, por ejemplo: para el dibujo, la literatura, memorizando, etcétera.

Otra manera de entender mejor el secreto es imaginar que cada uno de nosotros somos una GRAN PIZZA...

En las 4 rebanadas grandes escribe algunas de las cosas en las que eres muy bueno (como dibujar, para los deportes o en ortografía, etc.).

Pero también hay cosas que seguro te cuestan más trabajo o no te gustan de ti (las matemáticas, concentrarte en tus tareas, etc.).

Escribe 4 de ellas en las rebanadas pequeñas. En éstas tenemos que trabajar más para ser cada vez mejores.



¡A cocinar!

Y... ¡A disfrutar una rica PIZZA!

¡Recuerda que todos somos diferentes pero SIEMPRE IMPORTANTES!

Si necesita ayuda es probable que el Aplicador lo/a pueda apoyar dándole algunos ejemplos como:

- “Algunas cosas se nos pueden facilitar, por ejemplo: andar en bicicleta, etcétera.”
- “Pero hay otras que se nos dificultan, por ejemplo: patinar, subir montañas, etcétera.”

Es decir, se les puede dar algunos ejemplos sin darles las respuestas, así el/la niño/a empezará a reflexionar sobre sus habilidades.

Retroalimentación

Son mensajes escritos dirigidos específicamente para, que refuercen el concepto de autoestima:

- ¡Es mucho más importante lo que piensas y lo que sientes!
- ¡Recuerda que todos somos diferentes pero siempre importantes!

Esta sección va dirigida a reforzarles la autoestima, considerándola como un escudo protector frente a problemas o situaciones adictivas, las cuales puedan presentarse en etapas posteriores. La razón de trabajar la autoestima desde la valoración de las propias habilidades, es para que dirijan sus acciones hacia una meta saludable que enriquecerán su desarrollo.

Asertividad

Por último, en el viaje que ha emprendido con Huellitas, llegan a la gran ciudad donde todo se vuelve más complicado por la cantidad de coches y personas que circulan y caminan por ella. Huellitas se siente temeroso al ver este caos y le cuesta trabajo decir lo que siente con tanta gente. Sin embargo, para eso le servirán los semáforos que le indican por dónde avanzar.

Actividad 6.
Señales de tránsito

El objetivo de esta actividad es que el/la niño/a reflexione sobre su manera de responder frente a ciertas situaciones que le son familiares y pudieran hacerle sentir enojo o frustración; llevando

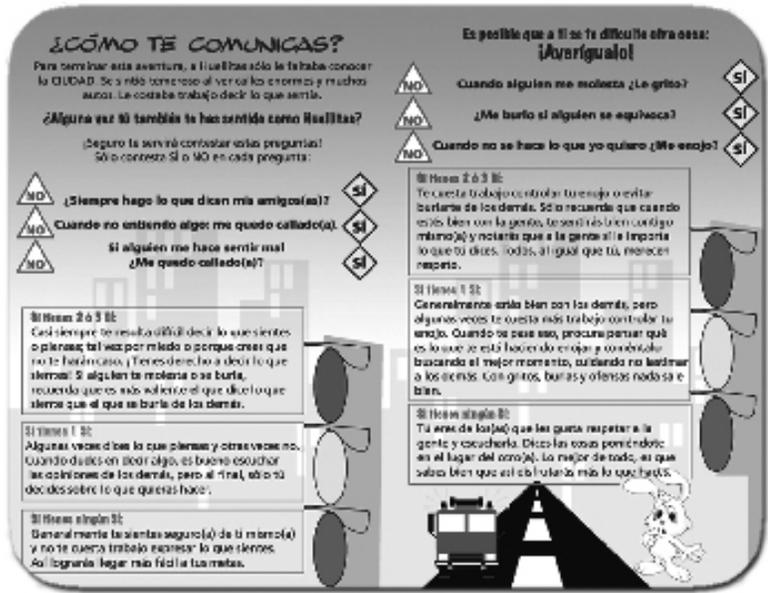
éstas a su propia experiencia y buscando ejemplos similares dentro de su vida cotidiana. Habrá ocasiones en las que tenga dos formas de responder a esas situaciones; sin embargo, se deberá enfatizar en el objetivo que es responder con una sola opción, la más predominante

- a. En la primera parte deberá responder, con Sí o No, a las tres preguntas relacionadas con la pasividad y falta de decisión por parte del/la niño/a para con las personas de su entorno.
- b. En la segunda parte deberá responder, con Sí o No, a otras tres preguntas, ahora relacionadas con la agresividad que pueda tener con los demás.

Si necesita ayuda es posible que la persona encargada de la aplicación de los cuadernillos lo/a pueda apoyar, diciéndole, “acuérdate, vuelve a leer las preguntas y responde Sí o No de acuerdo a como eres tú”. En caso de que aún no sepa cómo contestar, el profesional le puede leer la pregunta y, conforme a lo que contesten, señalarle en dónde debe poner su respuesta.

Autoevaluación

Se realizará de la misma forma para ambas partes de la actividad. Debe-jo de cada grupo de preguntas aparecen tres recuadros que corresponden,



cada una, a cada color del semáforo. El/la niño/a deberá responder las tres primeras preguntas y de acuerdo con sus respuestas deberá leer el párrafo con el color del semáforo que le corresponde, de acuerdo con la respuesta que haya dado.

Lo mismo hará para la segunda sección de preguntas.

El primer párrafo (color rojo, alto) es para aquellos/as que respondieron dos o tres Sí. Se tratará de aquellos/as a quienes les cuesta más trabajo expresar lo que sienten o controlar su enojo, respectivamente. El mensaje propone un cambio de actitud frente a dicha dificultad.

El segundo párrafo (color amarillo, precaución) es para aquellos/as que respondieron un Sí. Dirigido a aquellos/as niños/as que aún presentan algunas dificultades en uno u otro caso, pero que únicamente necesitan estar más alertas para desarrollar sus actitudes hacia el lado positivo.

El tercer párrafo (color verde, sigue adelante) es para quienes no respondieron Sí. Es para aquellos/as que, de acuerdo con sus respuestas, no tienen ningún problema evidente en estas dos áreas. Reforzando con un mensaje: seguir adelante con esta actitud.

Con esta sección se pretende que el/la niño/a sea capaz de identificar qué situaciones le cuestan más trabajo cuando trata de relacionarse de alguna u otra manera, con las demás personas. Una vez que haya identificado sus dificultades para expresarse adecuadamente, entonces tendrá un momento para pensar qué es lo que debe cambiar para mejorar su situación. Dentro de los mensajes de retroalimentación se hace énfasis en aprender a ponerse en el lugar del/la otro/a, aprender a manejar el enojo y la ansiedad, el derecho que todos/as tenemos de expresar lo que sentimos y pensamos, en aumentar las expectativas de éxito en todo lo que se proponga y finalmente, transmitirle que cuando se está bien con las personas que le rodean, se sentirá bien consigo mismo/a y que todos/as merecemos respeto por igual.

Actividades para desarrollar con la familia

Dichas actividades se encuentran al reverso del cuadernillo, es decir, en la contraportada. Las siguientes dos actividades las deberán realizar en casa, en compañía de sus familiares. Estas actividades refuerzan las ideas primordiales del cuadernillo, es decir, la planeación de metas en la vida, así como el apoyo y refuerzo por parte de los familiares en el desarrollo del/la niño/a.

◀A▶ Actividad 7. Juego de palabras

Esta actividad consiste en organizar una serie de palabras para encontrar la frase escondida. Dicha frase refuerza el papel de la familia como valor primordial para el apoyo y desarrollo de las habilidades del/la niño/a.

La frase dice: "Aprendamos a querernos y respetarnos en familia y encontraremos fácilmente el tesoro." Es posible cambiar el orden de las siguientes palabras: querernos, respetarnos, fácilmente y tesoro, debido a que no altera el sentido de la oración, por lo que se logra el sentido en varias formas.

ANTES DE DESPEDIARNOS, AYUDA A HUELLITAS A...
ENCONTRAR EL SECRETO:
 Resuelve este juego con tus papás o algún familiar.
 Encuentra la frase escondida ordenando estas palabras.

tesoro
 fácilmente
 Aprendemos
 queremos
 encontraremos y
 familia a y en
 el respetarnos



◀A▶ Actividad 8. Laberinto

Esta actividad consiste en encontrar, dentro de un laberinto, el camino correcto que nos guíe hacia el tesoro. El tesoro representa el objetivo que el/la niño/a se había planteado anteriormente dentro de la sección de la Isla. Esta actividad refuerza la noción de trabajo y esfuerzo para lograr lo que cada quien se propone, aunque puedan aparecer barreras que dificulten el trayecto para lograrlo.

El Aplicador debe darle seguimiento a esas dos últimas actividades que se realizaron en casa, y a la siguiente semana, antes de comenzar con las actividades adicionales, supervisar que la hayan realizado. Debe también preguntar cómo se sintieron con la actividad que realizaron en casa; esta retroalimentación dura aproximadamente 10 min.

Una vez finalizado este tiempo, empezarán a trabajar con las actividades adicionales correspondientes a este cuadernillo (Anexo3).





Cuestionario de evaluación

Unidad 3

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la importancia de trabajar con habilidades sociales sobre aspectos internos del/la niño/a?
2. Describe cuáles son las áreas y habilidades de incidencia para trabajar en "La Gran Aventura".
3. ¿Qué beneficio propicia la actividad "El cofre", del primer cuadernillo?
4. ¿Por qué es importante que el/la niño/a aprenda a planear sus actividades?
5. ¿Cómo se trabaja la planeación de metas en la actividad "El mapa del tesoro"?
6. ¿Por qué es importante que tenga conductas y actitudes positivas?
7. ¿Cómo se trabajan las actitudes positivas y negativas en la actividad de los pares de figuras?
8. ¿Cómo se desarrolla la autoestima en la edad de los/as niños/as con los que se va a trabajar?
9. ¿Cómo debes reforzar la actividad "Mensaje en espejo" para trabajar la autoestima?
10. Especifica qué es lo que el/la niño/a tiene que escribir en la pizza.
11. ¿Para qué les sirven las preguntas de la actividad 6: "Señales de tránsito"?

12. ¿Qué es lo que transmiten las frases de retroalimentación de la actividad "Señales de tránsito"?
13. ¿Cuáles son las actividades para realizar en casa con el cuadernillo "La gran aventura"? Explica qué es lo que refuerzan.
14. En la retroalimentación del semáforo, ¿qué significa cada color?
15. ¿Qué actividades de este cuadernillo tienen autoevaluación?

Unidad 4



*Cuadernillo
"Juguemos a Detectives"*

*Habilidades sociales
para detectar
y prevenir el abuso
infantil*

Contenido

- Importancia de trabajar con los diferentes tipos de abuso
- Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “Juguemos a detectives”
- Ubicación y reconocimiento de personas en quienes confiar
- Identificación de sensaciones personales: agradables y desagradables
- Concepto y tipos de secretos: positivos y negativos
- Concepto y tipos de abuso: físico, sexual y psicológico
- Actividades para desarrollar con la familia
- Cuestionario de evaluación

El objetivo es que el Aplicador emplee el segundo cuadernillo “Juguemos a detectives” y las actividades adicionales para poder fortalecer en los/as niños/as habilidades sociales que sirvan como herramienta para prevenir y protegerlos del abuso físico, psicológico y sexual.

Importancia de trabajar con los diferentes tipos de abuso

El tema central del segundo cuadernillo va enfocado a que identifique y se proteja de los diferentes tipos de abusos (físico, psicológico y sexual), usando como principal herramienta las habilidades sociales.

Cuando los/as niños/as sufren algún tipo de abuso, suelen desarrollar problemas a nivel emocional, debido a que no saben cómo actuar ante tal situación, además de que en la mayoría de los casos, los agresores son personas cercanas a ellos/as y esto les provoca sentimientos encontrados (vergüenza, miedo, culpa, desconfianza, etc.). No logran distinguir si es correcto o no lo que les hacen; además, muchas veces no saben con quién acudir y, por lo general, en más de una ocasión no se atiende de forma adecuada (Papalia; Besten, 1997).

Asimismo, el abuso puede afectarles en su ulterior desarrollo psicológico y salud mental, generando consecuencias que pueden manifestarse en: depresión, intento de suicidio, adicciones, baja autoestima, aislamiento social o dificultad para relacionarse, ansiedad, entre otras.

Las habilidades sociales proporcionan elementos que les permiten iniciar y mantener conversaciones, hacer y rechazar peticiones, expresar opiniones personales, manifestar amor, agrado, afecto, expresar sentimientos negativos, desacuerdos, etcétera, lo cual es de gran utilidad para prevenir y defenderse de los diferentes tipos de abuso (Ballester, 2002).

Es por ello que en este cuadernillo se refuerzan algunas habilidades para que puedan identificar y protegerse de estas situaciones de abuso; teniendo la suficiente confianza en sí mismos/as para que conozcan sus derechos, sepan cómo defenderlos e identifiquen a las diferentes personas en las que pueden confiar y otorgarles seguridad.

La incidencia del abuso en los/as niños/as sería mucho menor si estuvieran informados, por este motivo resulta importante darles información sobre cual-

quier problema que les pudiera ocurrir y darles la confianza y apoyo para que hablen de ello (Besten, 1997; Ortiz, 2004).

Es posible que al trabajar con este cuadernillo el Aplicador sospeche o se dé cuenta de algún tipo de abuso ejercido en los/as niños/as, ya sea por su conducta o porque ellos/as mismos/as lo expresen. El Aplicador debe escucharlo/a, reforzar las habilidades del cuadernillo, crearle y reportar el abuso a las autoridades de la escuela o a las oficinas del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) que le correspondan. Si en la escuela en la que aplica el material se cuenta con personal profesional como psicólogos o trabajadoras sociales debe también acercarse a ellos/as y reportar la situación para que puedan dar y buscar una atención integral al/la niño/a. El Aplicador tiene la responsabilidad de llevar un seguimiento de estos casos hasta asegurarse de que sea atendido por los profesionales adecuados.

Es recomendable que el Aplicador maneje estas situaciones de acuerdo con lo siguiente:

Si un/a niño/a platica al grupo una situación de abuso mientras trabaja el cuadernillo, el Aplicador debe garantizar el respeto en todo el grupo y dar una respuesta reforzando las habilidades descritas en esta unidad. Es necesario recordar la confidencialidad que el grupo debe tener.

Si un/a niño/a platica a solas con el Aplicador sobre una situación de abuso, él/ella debe escucharlo/a y mostrarse sensible a los sentimientos del/la niño/a.

En los casos de abuso sexual el Aplicador no debe olvidar que esto es mejor hablarlo en privado.

Si algún/a niño/a mostrara llanto, ansiedad o alguna respuesta emocional que no pueda controlar, el Aplicador debe en primer lugar investigar qué fue lo que le ocasionó esa conducta; si es porque el material le despertó alguna experiencia desagradable o de alguna forma lo/a inquietó, hay que pedirle que ya no continúe con la aplicación y puede sentarse en el escritorio o sólo guardar el material mientras el resto del grupo termina, además puede darle algunas palabras de aliento para que intente tranquilizarse. Es importante no profundizar mucho en lo que le está pasando porque no se puede descuidar al resto de sus

compañeros. El/la niño/a puede quedarse ahí el resto de la aplicación, siempre y cuando ya no se muestre inquieto/a o puede ir con algún profesional que atienda esta problemática, como el/la psicólogo/a, trabajador social, etc., que se encuentre en la escuela. En cuanto se termine la aplicación, el Aplicador puede platicar con él/ella fuera del salón para saber qué fue lo que le ocurrió.

El Aplicador debe tomar en cuenta que cualquier tipo de abuso infantil es una situación delicada, que implica un delito, por lo que siempre deberá reportarlo a las autoridades de la escuela o al DIF, cuidando y preservando siempre el bienestar y la integridad física y psicológica del/la niño/a, de ser posible con el apoyo del personal de la escuela como psicólogos/as o trabajadores/as sociales.

En esta unidad abarcaremos sección por sección la relevancia de cada área, la descripción y el análisis de las actividades incluidas, así como el procedimiento de aplicación.

Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “Juguemos a detectives”

En este cuadernillo, Huellitas es detective y ayudará e involucrará al/la niño/a para prevenir y protegerse del abuso, siguiendo seis pistas. Además, identificará los distintos tipos de abuso y encontrará algunas pistas para poder detectarlos; por otra parte, aprenderá a pedir ayuda a las personas que lo/a quieren y que lo/a respetarán.

Es importante que antes de comenzar a trabajar con este cuadernillo el Aplicador coloque la lámina del cuerpo humano en el pizarrón, en la cual están dibujados el cuerpo de una niña y el de un niño; esto con el fin de que juntos revisen las partes del cuerpo. El Aplicador tiene que señalar cada una de las partes del cuerpo: cabeza, cara, orejas, ojos, nariz, boca, cuello, brazos, piernas, etc., incluyendo los genitales y los senos en ambos dibujos. Cada vez que señale una parte del cuerpo debe pedir a los/as niños/as que digan su nombre y escribirlo en el pizarrón. Para los genitales deberá de respetar cada uno de los nombres que los/as niños/as den, escribirlos y explicarles que también se les llama vulva

y pene, genitales, partes privadas o partes íntimas. Esto con el fin de que los/as niños/as se familiaricen con estas palabras ya que son utilizadas en este material para poder trabajar el abuso sexual.

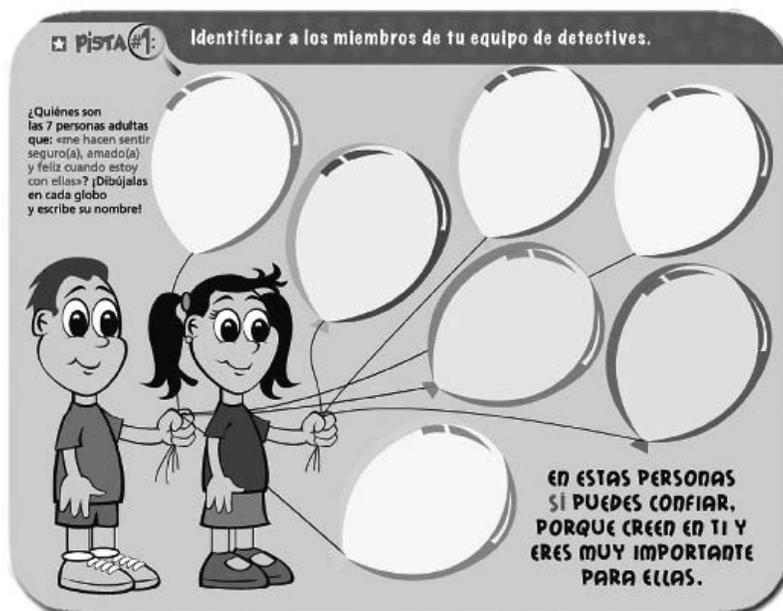
Ubicación y reconocimiento de personas en quienes confiar

Cuando un/a niño/a se encuentra ante una situación de abuso difícilmente puede protegerse solo/a; por eso, es importante que tenga presente en qué personas puede confiar porque son las que no le harán daño.

Pista 1. Identificando a tus aliados

El objetivo es que el/la niño/a identifique a las personas en quienes puede confiar. Si necesita ayuda es posible que acuda con las personas en quienes confía, y a quienes identificará a partir de este momento como su “Equipo de detectives”.

La primera actividad que tiene que realizar es pensar en siete personas adultas, a las cuales dibujará y pondrá su nombre dentro de cada globo, estas personas serán elegidas porque lo/a hacen sentir seguro/a, amado/a y feliz cuando está con ellas.



En caso de que el/la niño/a necesite ayuda es posible que el Aplicador le pueda decir: “quién es la persona que te cuida, o las personas que te hacen sentir bien”; sin embargo, lo ideal será que el/la niño/a sea quien proponga las opciones de respuesta y que no sean guiadas.

En caso de que el/la niño/a no pueda completar todos los globos, se respetará el número de personas elegidas por el/la niño/a; el Aplicador no lo/a forzará a que complete los siete globos, al contrario lo reforzará diciendo: “¡Muy bien, has encontrado a tu equipo de detectives!”

Retroalimentación

Asimismo, se refuerza la idea de que las personas que eligió pueden apoyarlo/a y por tanto se puede confiar en ellas, identificándolos como a su “Equipo de detectives”, con la frase: “En estas personas sí puedes confiar, porque creen en ti y eres muy importante para ellas.”

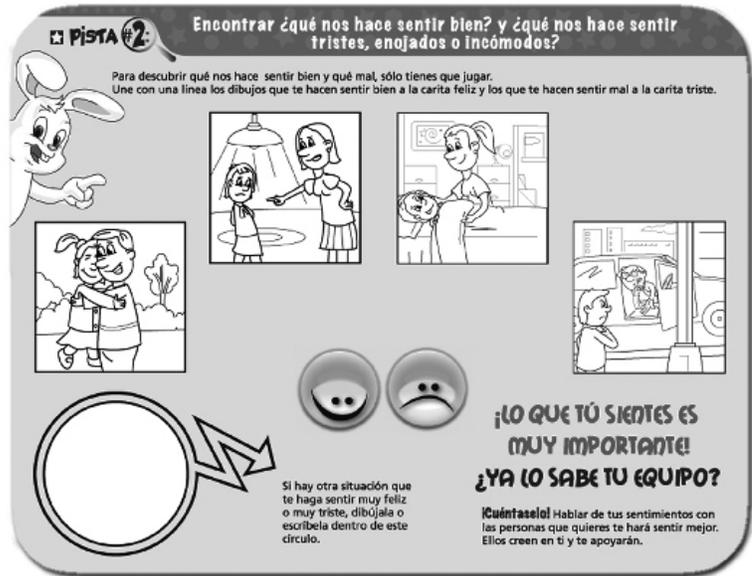
Identificación de sensaciones personales: agradables y desagradables

Es importante sensibilizar al/la niño/a para que reconozca y ubique los sentimientos que le provocan ciertas situaciones y pueda protegerse de éstas.

Pista 2. Identificando sentimientos

El objetivo es que el/la niño/a aprenda a detectar las situaciones que lo hacen sentir bien y aquellas que lo hace sentir mal, y fomentarle que exprese sus sentimientos con las personas en las que confía; es decir, con su “Equipo de detectives”.

Una vez que ha identificado a las personas en las que puede confiar, ahora en esta pista debe pensar qué situaciones lo hacen sentir bien y cuáles mal.



PISTA 2 Encontrar qué nos hace sentir bien? y qué nos hace sentir tristes, enojados o incómodos?

Para descubrir qué nos hace sentir bien y qué mal, sólo tienes que jugar. Une con una línea los dibujos que te hacen sentir bien a la carita feliz y los que te hacen sentir mal a la carita triste.

¡LO QUE TÚ SIENTES ES MUY IMPORTANTE!
¿YA LO SABE TU EQUIPO?

¡Cuéntaselo! Hablar de tus sentimientos con las personas que quieres te hará sentir mejor. Ellos creen en ti y te apoyarán.

Si hay otra situación que te haga sentir muy feliz o muy triste, dibújala o escríbela dentro de este círculo.

Esta actividad consiste en unir con una línea la carita triste o la carita feliz, con cada uno de los cuatro dibujos que representan situaciones de apoyo y de abuso, lo cual lleva al/la niño/a a detectar las situaciones que lo hacen sentir feliz y las cosas que lo hacen sentir triste.

También tiene que completar otra actividad en donde dibujará en el círculo vacío una situación que lo haga sentir feliz o muy triste, después deberá unirlo con la carita que corresponda a su sentimiento.

Si el/la niño/a necesita ayuda o no entendiera, es posible que el Aplicador le dé algunas ideas; como por ejemplo, “a mí me hace sentir mal que me peguen o que me griten”, y “¿a ti qué te hace sentir mal?”; sin embargo, lo ideal es que sea él/ella quien proponga las opciones de respuesta y no que sean guiadas.

Retroalimentación

Tiene que darse a manera de frases positivas, se refuerza en ellos/as lo que pueden hacer ante las emociones que les producen estas situaciones, por ejemplo:

- ¡Lo que tú sientes es muy importante!
- ¡Hablar de tus sentimientos con las personas que quieres te hará sentir mejor. Ellos creen en ti y te apoyarán!

Pista 3. Recordando a tus aliados

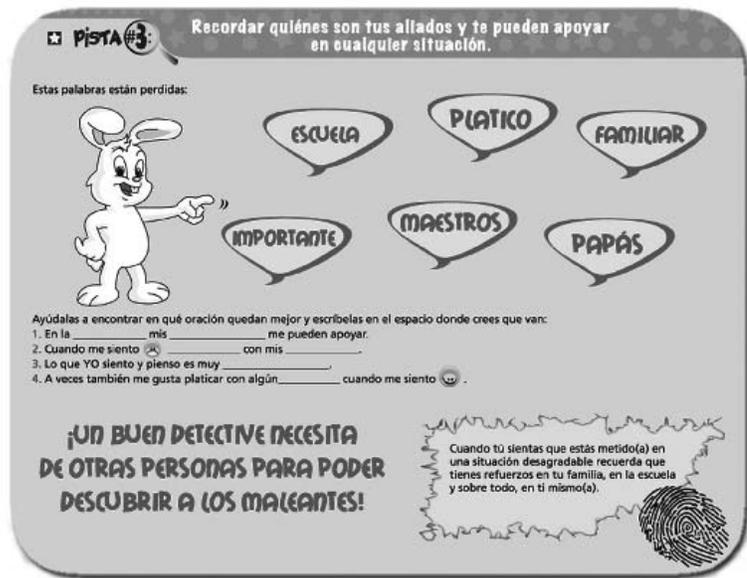
El objetivo es que el/la niño/a confíe en su “Equipo de detectives” cuando se sienta inseguro/a ya sea en el ámbito familiar, escolar o social, reforzándole que él/ella es muy importante.

Se presentan seis palabras sueltas que son el complemento de las oraciones que vienen debajo de éstas y deberán acomodarse por el/la niño/a en cuatro frases. Con esta actividad aprenderá a identificar a los diferentes alia-

dos que tiene dentro de la casa, de la escuela y que lo pueden apoyar en cualquier situación.

Si necesita ayuda es posible que el Aplicador le diga que no hay respuestas buenas o malas, que ponga las palabras donde lo considere.

Si al terminar la actividad, el Aplicador observa que las palabras tienen un orden, que vuelve su lectura incongruente o sin sentido, lo/a podrá ayudar pidiéndole que lo vuelva a intentar (a través de ensayo-error) hasta que queden las oraciones correctas. A continuación se les dará las respuestas correctas:



1. En la escuela mis maestros o padres me pueden apoyar.
2. Cuando me siento triste platico con mis papás o maestros.
3. Lo que yo siento y pienso es muy importante.
4. A veces también me gusta platicar con algún familiar cuando me siento bien.

Retroalimentación

Es un mensaje con el cual se alienta al/la niño/a a que busque apoyo en su familia, la escuela y en sí mismo/a (que confíe y escuche a sus sentimientos), cuando se encuentre en una situación desagradable.

P Pista 4. Detectando el peligro

El objetivo es que identifique y tenga muy claro las cosas que le incomodan y lo/a hacen sentir mal, y que puede tener varias opciones para solucionar su situación y se pueda sentir mejor; además de que puede pedir ayuda a alguien de confianza o a su “Equipo de Detectives” y no pasar por esa situación solo/a.



Son tres trenes que contienen frases que van a guiar al/la niño/a a detectar el peligro, reconocer los sentimientos que puede generar y saber qué hacer para no ser lastimados/as. El primero describe los diferentes tipos de abuso (físico, sexual y psicológico) con las siguientes frases: Si alguien... “te toca y no te gusta”, “se burla de ti”, “te insulta”, “te pega”, “te amenaza”, “te grita”. Se induce al/la niño/a a alejarse de ese tren. En el segundo se describen situaciones de cómo se podría sentir ante este tipo de abusos: “Y tú...¿te sientes culpable”, “con miedo”, “enojo”, “con ganas de llorar”, “triste” “no quieres que te toquen”. El tercer tren le enseña a través de frases como: “tú eres importante”, “mereces respeto y amor”, “tienes derechos”, “decir lo que piensas y sientes es muy importante”, “pedir ayuda es tu mejor arma”, “buscar a alguien para platicar te hará sentir mejor”, a protegerse y poner una solución ante estos abusos.

La actividad consiste en que vayan leyendo las frases que contienen los vagones de cada tren (una frase por niño/a para que todos/as participen) y el Aplicador, para ayudarlos a darle un mejor sentido, puede leer los pequeños párrafos que se encuentran antes de cada tren /“Abre bien los ojos si alguien”; “Y tú”; “No olvides que”; después de leer las frases del tercer tren, el Aplicador les puede preguntar de cuál se deben alejar y finalmente leer entre todos/as los últimos dos párrafos. También se les puede preguntar su opinión sobre lo que leyeron y dejar que reflexionen sobre el tema.

Si no entiende el ejercicio, el Aplicador se lo puede leer y explicar, después se puede hacer una discusión breve (aproximadamente 5 minutos) en donde se le pide a los/as niños/as su opinión acerca de lo que les pareció este ejercicio.

Retroalimentación

Se les refuerza la idea de alejarse de las personas que lo/a hacen sentir incómodo/a y que lo/a quieren dañar y se ofrece a manera de frases positivas como:

- Abre bien los ojos.
- Pide ayuda.
- Las personas que quieren dañarte no son buena compañía.

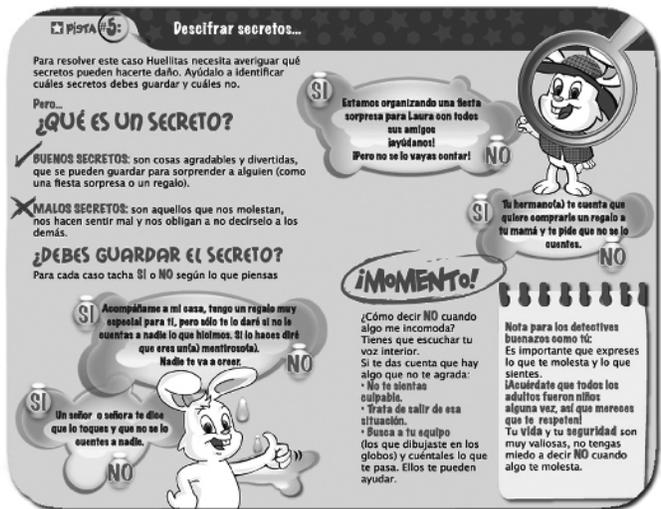
Concepto y tipos de secretos: positivos y negativos

En esta sección el/la niño/a aprenderá a identificar cuándo guardar un secreto.

Pista 5. Los secretos

El objetivo es que sepa identificar y seleccionar qué secretos se deben guardar y cuáles no.

La actividad consiste en explicarle qué es un secreto, cuáles son los buenos y malos, a través de cuatro ejemplos donde existen secretos que debe guardar y él/ella debe decidir Sí o No según el caso.



PISTA 5: Descifrar secretos...

Para resolver este caso Huellitas necesita averiguar qué secretos pueden hacerte daño. Ayúdalo a identificar cuáles secretos debes guardar y cuáles no.

Pero... **¿QUÉ ES UN SECRETO?**

✓ **BUENOS SECRETOS:** son cosas agradables y divertidas, que se pueden guardar para sorprender a alguien (como una fiesta sorpresa o un regalo).

✗ **MALOS SECRETOS:** son aquellos que nos molestan, nos hacen sentir mal y nos obligan a no decirselo a los demás.

¿DEBES GUARDAR EL SECRETO?
Para cada caso tacha **SÍ** o **NO** según lo que piensas

SÍ Acompáñame a mi casa, tengo un regalo muy especial para ti, pero sólo te lo daré si no lo cuentas a nadie lo que hicimos. Si lo haces diré que eres un(a) mentiroso(a).
Nadie te va a creer. **NO**

SÍ Un señor o señora te dice que lo toques y que no se lo cuentes a nadie. **NO**

SÍ Estamos organizando una fiesta sorpresa para Laura con todos sus amigos ¡ayúdanos! Pero no se lo vayas contar! **NO**

SÍ Tu hermano(a) te cuenta que quiere comprarte un regalo a tu mamá y te pide que no se lo cuentes. **NO**

¡MOMENTO!

¿Cómo decir **NO** cuando algo me incomoda? Tienes que escuchar tu voz interior. Si te das cuenta que hay algo que no te agrada:
• No te sientas culpable.
• Trata de salir de esa situación.
• Busca a tu equipo (los que dibujaste en los globos) y cuéntales lo que te pasa. Ellos te pueden ayudar.

Nota para los detectives buñuelos como tú: Es importante que expreses lo que te molesta y lo que sientes. ¡Acuérdete que todos los adultos fueron niños alguna vez, así que mareos que te respeten! Tu vida y tu seguridad son muy valiosas, no tengas miedo a decir **NO** cuando algo te molesta.

Si necesita ayuda, el Aplicador lo/a puede apoyar, sin darle la respuesta, diciéndole: “acuérdate de las definiciones de los buenos y malos secretos y trata de responderlas”, y que no se le olvide que las respuestas que tiene que contestar son para cada nube, evitando darle las respuestas, así el/la niño/a empezará a reflexionar.

Retroalimentación

Aparece a manera de un mensaje que refuerza lo importante que es expresar lo que sienten (emociones) y lo que les molesta; así como fomentar el respeto y buscar y apoyarse en su “Equipo de detectives”.

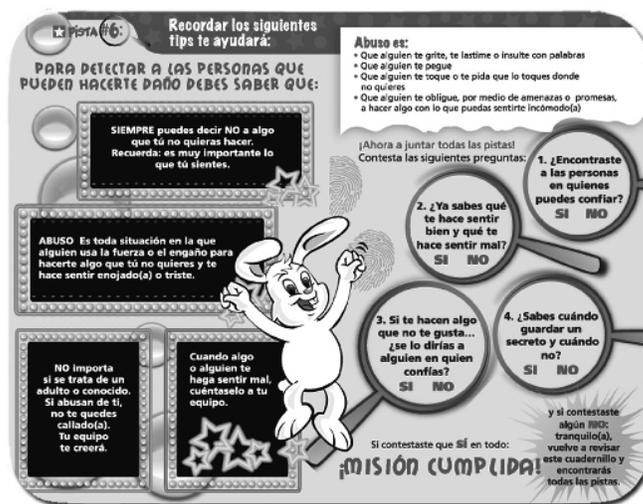
Concepto y tipos de abuso: físico, sexual y psicológico

La falta de información hace vulnerables a los/as menores ante los diferentes tipos de abuso, debido a que en muchos de los casos ellos/as no se dan cuenta que están siendo víctimas. Por ese motivo, es importante que los/as niños/as conozcan qué es un abuso y sepan qué hacer ante esta situación para poder protegerse.

Pista 6. Formas de abuso

El objetivo es que el/la niño/a conozca e identifique lo que es un abuso, reflexione sobre su manera de actuar frente a ciertas situaciones que lo incomodan y sepa pedir ayuda a las personas en quien confía.

Consiste en dar algunas definiciones de abuso, además hay una serie de recomendaciones para que detecten a las personas que pueden hacerles daño.



Por último, se hace una evaluación que consta de cuatro preguntas; en la primera se explora si el/la niño/a pudo encontrar a las personas en quienes confía, en la segunda se le pregunta si ha identificado lo que le hace sentir bien y mal, en la tercera se le pregunta si le han hecho algo que no le gusta, y si se lo diría a alguien en quien confía. Por último se le pregunta si sabe cuándo guardar un secreto.

Si no sabe cómo responder, es posible que el Aplicador lo apoye, diciéndole que trate de acordarse, o que vuelva a revisar los apartados anteriores.

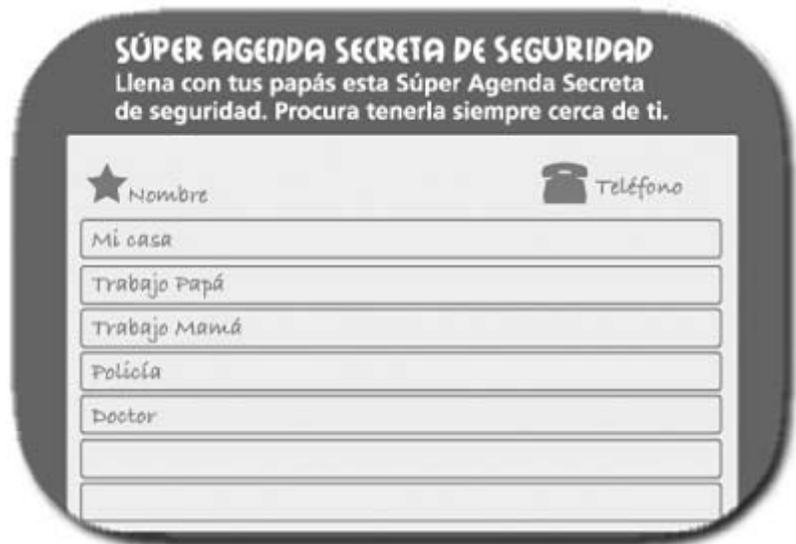
Actividades para desarrollar con la familia

Dichas actividades se encuentran al final del cuadernillo, en donde se proponen dos actividades que los pequeños deberán realizar en compañía de sus familiares.

Estas actividades refuerzan las ideas principales del cuadernillo, además de poner a su alcance algunos teléfonos que le pueden ser útiles.

Pista 7. Agenda secreta

Esta actividad consiste en escribir todos aquellos teléfonos de las personas importantes para ellos/as y que pudieran apoyarlo/a ante alguna emergencia.



SÚPER AGENDA SECRETA DE SEGURIDAD
Llena con tus papás esta Súper Agenda Secreta de seguridad. Procura tenerla siempre cerca de ti.

★ Nombre	☎ Teléfono
Mi casa	
Trabajo Papá	
Trabajo Mamá	
Policía	
Doctor	



Cuestionario de evaluación

Unidad 4

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los tipos de abuso que se analizan en el cuadernillo: "Juguemos a detectives"?
2. ¿Cuáles son las posibles consecuencias que sufre el/la niño/a cuando es abusado por una persona cercana a él/ella?
3. Menciona algunas consecuencias del abuso sexual.
4. ¿De qué sirven las habilidades sociales para prevenir los diferentes tipos de abuso?
5. ¿Qué es lo que se debe hacer cuando un/a niño/a expresa alguna situación de abuso durante la aplicación?
6. ¿Qué es el "Equipo de Detectives"?
7. ¿Cuál es la finalidad de que el/la niño/a acuda con su equipo de detectives?
8. ¿Por qué es importante que aprenda a detectar las situaciones que lo hacen sentir bien y aquellas que lo hacen sentir mal?
9. En la pista 2: "Identificando sentimientos", ¿qué tiene que hacer en el círculo vacío?
10. Explica qué tienen que hacer los/as niños/as en la pista 3: "Recordando a tus aliados".
11. Describe cómo trabajarías en la pista 4: "Detectando el peligro".

12. ¿Por qué es importante que sepan distinguir entre los dos tipos de secretos?
13. ¿Por qué es importante que los/as menores conozcan el concepto de abuso?
14. ¿Para qué sirve la Agenda secreta del cuadernillo?

Unidad 5



Cuadernillo
"Bienvenidos al Circo"

*Habilidades sociales
en el entorno
social*

Contenido

- Importancia de las habilidades sociales para interactuar con el entorno social del/la niño/a
- Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “Bienvenidos al circo”
- Comunicación familiar
- Apego escolar
- Tolerancia a la frustración
- Autocontrol de emociones
- Actividades para desarrollar con la familia
- Cuestionario de evaluación

El objetivo aquí es que el Aplicador utilice el tercer cuadernillo “Bienvenidos al circo” y las actividades adicionales para fortalecer en ellos/as las habilidades sociales necesarias para desarrollar y establecer una socialización adecuada desde la comunicación familiar e incrementar el apego escolar.

Importancia de las habilidades sociales para interactuar con el entorno social del/la niño/a

El tercer cuadernillo va enfocado a que trabaje aspectos para mejorar su relación con el entorno (familiar, escolar y social); es decir, que establezca una adecuada socialización.

La influencia social es una fuerza moduladora de la conducta humana en general. Esta influencia es especialmente intensa cuando se trata de personas o grupos que forman parte de nuestro entorno social más próximo; así, la familia desempeña un papel esencial en el/la niño/a, no sólo por su simple papel modelador sino por la influencia, positiva o negativa, del estilo educativo o del clima afectivo existente en ella.

De igual manera, el ambiente escolar (a través de los estilos y los contenidos educativos, y el grado de integración del/la niño/a) y el grupo de amigos constituyen fuentes de influencia de primer orden; esto se debe a que durante el periodo en que acuden a la escuela, se está formando su personalidad, su carácter, su autoestima y su capacidad de enfrentarse al mundo (Benjamín, 1999).

Es por esto que el ambiente escolar es de suma importancia para el desarrollo del/la menor, por lo que el apego y el éxito escolar son factores relevantes en este contexto.

En diversas investigaciones se ha encontrado que hacia los últimos grados de la educación básica, el fracaso escolar aumenta la probabilidad del uso de drogas y la delincuencia (Hawkins y colaboradores, 1992; Martínez y colaboradores, 1996, Villatoro y colaboradores, 1998), mientras que una buena adaptación escolar en la adolescencia reduce el uso frecuente de drogas (NIDA, 1996). Por lo que el apego escolar representa un factor de protección para el consumo; es decir, si un/a menor vive con una familia caótica, será menos probable que use drogas si tiene apego a la escuela, tiene una adecuada percepción del riesgo que se deriva del uso de sustancias y sus compañeros manifiestan una baja tolerancia hacia el consumo (Medina-Mora y colaboradores, 2001).

Por todo lo anterior, este cuadernillo busca fomentar el desarrollo, herramientas y habilidades para el apego escolar y un sentido de pertenencia e identidad del/la niño/a con la escuela para fortalecer factores de prevención como éstos.

Por otro lado, también se trabaja la comunicación familiar y la repartición de actividades o quehaceres cotidianos en el hogar de una forma equitativa y a través de una comunicación eficaz en la familia.

La comunicación es un proceso que se logra a cada momento y, puesto que involucra a dos o más personas, el margen de error siempre está latente. De muy poco sirve que en nuestro interior alberguemos el sentimiento de amor, si en la acción que comunicamos no existe el respeto, la comprensión, la tolerancia y el perdón. La comunicación deficiente puede provocar muchos tipos de problemas mentales y emocionales. De acuerdo con Aguilar (2002), la comunicación y la relación humana exitosa son factores clave para gozar de un buen estado de salud y longevidad.

De alguna manera el cuadernillo trata de reforzar habilidades dentro de la familia para establecer reglas, propiciando la comunicación constante. Fortalece habilidades de comunicación y negociación, además de proporcionar a los/as niños/as habilidades para el manejo de emociones negativas, como el afrontar el estrés; esto es mediante el autocontrol en los momentos que se sienta enojado/a o triste y el desarrollo para postergar la gratificación de sus necesidades. Asimismo, se trabaja el manejo de la ansiedad o miedo, a través de la autorrelajación, de tal forma que sea capaz de asumir cierta dosis de frustración.

A través de los comportamientos que muestran los/as niños/as en situaciones de interacción social, constituyen respuestas específicas a las exigencias que plantean dichas situaciones, lo que hace necesario, para el trabajo de este cuadernillo, desarrollar en ellos/as repertorios flexibles y variados de conductas sociales, en vez de patrones rígidos y uniformes, intentando aumentar su competencia social (saber iniciar y mantener eficazmente conversaciones, decir sus opiniones o derechos de una manera asertiva y directa, expresar todos sus sentimientos respetando a los demás, afrontar los conflictos con la seguridad de que se pueden resolver sin ansiedad, sin temor a ninguna situación y sin algún costo emocional para el/la menor) en la manera de desenvolverse en las situaciones interpersonales (Valles, 2004).

Considerando todo esto, en esta unidad se abarcará sección por sección la relevancia de cada área, la descripción y análisis de las actividades incluidas; así como su procedimiento de aplicación.

Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “Bienvenidos al circo”

En este cuadernillo el/la niño/a se involucra nuevamente con Huellitas quien, junto con su amiga Firulina, le van a mostrar la importancia de algunas habilidades necesarias para desarrollar y establecer una buena socialización con sus iguales; además de incrementar su interés por la escuela y fortalecer el papel de la familia como formadora de valores y apoyo ante diversas situaciones, a través de situaciones que se van presentando dentro de un circo.

Comunicación familiar

En esta primera sección los/as niños/as, junto con el personaje de Firulina, descubrirán los beneficios de tener responsabilidades y el colaborar con los demás. Asimismo, aprenderán la importancia de la comunicación familiar, al expresar y escuchar las necesidades de todos los integrantes.

◀A▶ Actividad 1. Nuestras responsabilidades

El objetivo es que el/la niño/a identifique las responsabilidades y obligaciones que cada quién desempeña dentro de su familia, y lo benéfico que es respetarse y apoyarse entre ellos.

La actividad consiste en describir las responsabilidades que cada uno de los in-



tegrantes de la familia de Firulina tiene dentro del circo, donde no solo se reparten las tareas, sino que también se respetan, haciendo que estas labores se vuelvan más sencillas y divertidas. Así, empezará a reflexionar acerca de las actividades que desempeña en su casa y tendrá que escribirlas en las tres líneas siguientes.

Si necesita ayuda para resolver esta actividad es posible que el Aplicador le diga: “acuérdate en qué cosas ayudas en casa”, “en qué apoyas a tus papás”, etc., sin darle la respuesta para que reflexione.

Retroalimentación

En cada uno de los apartados de este cuadernillo, el proceso de retroalimentación se ofrece a través de frases que buscan crear en el/la niño/a un ejercicio reflexivo sobre sus propias experiencias en relación con las situaciones planteadas a lo largo de cada tema en este material.

En esta retroalimentación las frases están escritas en sentido positivo, buscando que se dé cuenta de lo importante que es contribuir en las labores cotidianas de manera organizada y responsable, creándose el sentido de cooperación y trabajo en equipo; además de favorecer el reconocimiento del esfuerzo hecho por sí mismos/as y por los demás.

Es muy importante lograr que el/la niño/a comprenda y, más aún, asuma actividades de las que se haga responsable para consigo mismo/a y para con las demás personas, por ese motivo las frases están planteadas de la siguiente manera:

- Firulina y su familia no sólo se reparten las tareas, sino que también se respetan ¡Así las labores del circo se vuelven más sencillas y divertidas!
- Recordemos que cada tarea es muy importante por simple que parezca.
- ¡Sí! Y cuando todos ayudamos terminamos más rápido y tenemos más tiempo para jugar, descansar y convivir.
- ¡Somos un equipo con una buena organización!

Actividad 2. Aprender a comunicarnos

El objetivo de esta actividad es reconocer la importancia de la comunicación familiar y fortalecerla, una vez que el/la niño/a ha detectado la responsabilidad que tiene dentro de su casa.

Se describe una historia, en donde Firulina se da cuenta de que los miembros de su familia están muy ocupados y ya no tienen tiempo para jugar con ella, lo cual la hace sentir muy triste. Ella le platica a Huellitas lo que le pasa y él le aconseja que hable con su familia y les comente cómo se siente, ella decide hacerle caso a su amigo y hablar con su familia de lo que siente. Entre todos llegan a un acuerdo y se apoyan en las responsabilidades del circo, para acabar antes el trabajo y poder jugar con Firulina. A través de esta historia comprenderá la importancia de expresar sus sentimientos y experiencias con su familia teniendo una buena comunicación.

Por último viene una actividad donde debe buscar a Huellitas, a Firulina y su familia /mamá, papá, hermano, que están escondidos dentro del circo.

Si necesita ayuda es posible que el Aplicador, le diga: “vuelve a mirar de nuevo y verás que encontrarás a la familia de Firulina”. En caso de que no pudiera encontrarlos el Aplicador podrá dar las respuestas.



Apego escolar

En esta sección los/as niños/as, junto con el personaje de Firulina, descubrirán las ventajas de asistir a la escuela, así como algunas sugerencias para organizar la forma de estudiar.

A Actividad 3. El regreso a clases de Firulina

El objetivo es que identifique la importancia de asistir a la escuela, ayudándolo/a a reflexionar en los beneficios que obtiene al estar en ella, promoviendo el apego escolar.

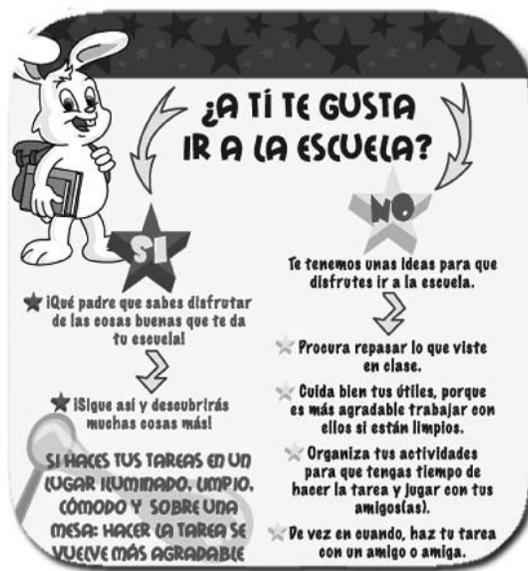
Describe una historia en la que Firulina tiene que asistir a la escuela, pero ella no quiere ir por cosas malas que le han dicho; como que sus materias serían difíciles y lo poco divertido que era asistir a la escuela.

La actividad consiste en describir, dentro de una manzana, qué es lo que más le gusta de la escuela y lo que menos le gusta, así como por qué va a la escuela; esto lo/a ayudará a reflexionar acerca de la importancia de asistir a este lugar.

Si necesita ayuda es posible que el Aplicador lo/a apoye diciéndole, “acuérdate” qué cosas te gustan de la escuela, por ejemplo a mí me gustaba la clase de Español, y lo que no me gustaba era la clase de Educación Física, sin darle las respuestas; así, empezarán a reflexionar acerca de sus gustos.

Retroalimentación

Se plantea una pregunta permitiendo sólo elegir entre dos respuestas: Sí y No, en donde independientemente de la que elijan, ambas tienen mensajes que resaltan la importancia de la escuela.



Es decir, en caso de que la respuesta sea que Sí le gusta la escuela, la retroalimentación se enfoca a mejorar el hábito de estudio en ellos/as, despertar su ímpetu por conocer más y a utilizar mejor sus capacidades para obtener un mejor aprovechamiento escolar.

Con estas frases se le gratifica su elección y se le motiva a poner más énfasis en la importancia que debe tener la escuela en su vida, así como facilitarle la adaptación a este ambiente mediante la adopción de conductas apropiadas que refuercen en forma positiva este hábito. Estas son:

- ¡Qué padre que sabes disfrutar de las cosas buenas que te proporciona tu escuela!
- ¡Sigue así y descubrirás muchas cosas más!

Se espera que cada uno responda a esta respuesta con un Sí; pero en caso de que su respuesta sea No, se le dan algunas ideas para que disfrute ir a la escuela como:

- Procura repasar lo que viste en clase.
- Cuida bien tus útiles, porque es más agradable trabajar con ellos si están limpios.
- Organiza tus actividades para que tengas tiempo de hacer la tarea y jugar con tus amigos/as.
- De vez en cuando, haz tu tarea con un amigo o amiga.

Esto es con la finalidad de otorgarle algunas sugerencias para que logre adaptarse de manera óptima al ambiente escolar y con todas las responsabilidades que eso conlleva. Esto es muy útil, ya que a medida que vaya asimilando como suyas las actividades mencionadas en las frases de retroalimentación, podrá vencer la resistencia o temores relacionados con la escuela, como pueden ser: el temor a los maestros, a los nuevos compañeros, a las exigencias escolares, a su capacidad para aprender, etcétera.

◀A▶ Actividad 4. La diferencia

En esta actividad, el/la niño/a tiene que encontrar las diferencias que existen en los dos dibujos. A través de esta actividad se le mostrará, de forma divertida, la diferencia de hacer la tarea en un lugar apropiado y en un lugar inapropiado, intentando provocar en ellos/as reflexión sobre lo que quieren para sí mismos/as.



Si no encuentra las seis diferencias, el Aplicador podrá darle las respuestas en forma conjunta que son:

1. La ventana
2. El bote de basura
3. La mochila
4. La planta
5. Los papeles del escritorio
6. La cara del niño

Tolerancia a la frustración

En esta sección los/as niños/as observan cómo Firulina tiene sentimientos negativos ante las dificultades que se le presenta y las diferentes formas que tiene para resolverlo.

◀A▶ Actividad 5. La actuación de Firulina

El objetivo es que aprenda a controlarse cuando no le salen las cosas como quisiera /tolerancia a la frustración, recordando que cuando sea ne-

cesario puede y debe pedir ayuda a sus seres queridos (“Equipo de Detectives”) y no sentirse solo/a.

En esta historia Firulina se prepara para un número de acrobacia, pero no le sale, por lo cual llora. En esta actividad se le pregunta al/la niño/a qué haría en el lugar de Firulina, y tiene que escoger una de las dos opciones que se ofrecen: la primera es ¡dejar la acrobacia de inmediato!, y la segunda es ¡Intentarlo de varias formas y si no me sale, pedir ayuda de otra persona! Si escoge la primera opción se le reforzará para que siga adelante y le eche más ganas cuando algo no le salga. La respuesta deseada es la segunda, donde el mensaje es “cuando no salen las cosas que queremos lo podemos volver a intentar”; es decir, reforzar la motivación para lograr las cosas y esforzarse por alcanzarlas.

Si necesita ayuda, el Aplicador lo/a apoyará de tal forma que comprenda que la segunda opción trae mejores posibilidades, sin darle la respuesta directa; así, el/la niño/a empezará a reflexionar.

Retroalimentación

Se ofrecerá en forma de sugerencias dirigidas por Huellitas, en donde se les apoya para que pueda generar en sí mismo/a un mayor grado de tolerancia con respecto a situaciones en que las cosas no salen como él/ella desea, pero con la intención de que no desista, ni dude de sus capacidades para lograr lo que se proponga. Por el contrario, se le refuerza su capacidad de buscar otras formas de solucionar su problema y de alcanzar sus metas de manera positiva. Además se le induce a que aprenda a solicitar ayuda cuando sea necesario:



- Identifica. Permitir que el/la niño/a reconozca cuál es la verdadera razón de su miedo, tristeza o enojo.
- Tranquilízate. Invitarlos a que identifique que todo se ve más positivo cuando están relajados.
- Piensa. Motivarlo/a a que piense en una forma diferente de resolver lo que no le gusta.

Autocontrol de emociones

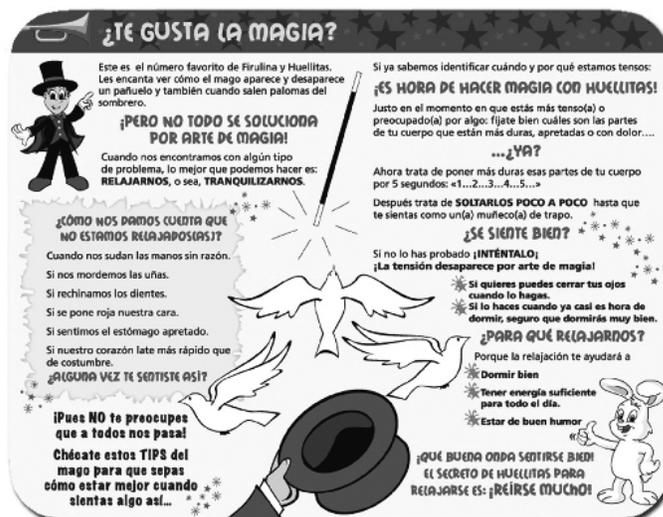
Por último, el/la niño/a junto con el mago descubrirá la importancia de reconocer en qué momento están tensos, preocupados o ansiosos y la forma de resolverlo.

Actividad 6. Un acto de magia

El objetivo es que identifique cuándo se siente tenso/a, ansioso/a o preocupado/a y aprenda a controlar estas emociones.

Esta actividad describe que lo mejor que puede hacer cuando tiene algún problema es relajarse y tranquilizarse. Se menciona en una lista cómo puede darse cuenta cuando se siente tenso/a, preocupado/a o ansioso/a. Una vez que identifique alguna de estas sensaciones, se le da un ejercicio de relajación.

Cuando el/la niño/a está más tenso/a o preocupado/a por algo, se le dice “fíjate bien cuáles son las partes de tu cuerpo que están más duras, oprimidas o con dolor”, así identificará cuáles son las partes de su cuerpo que se tensan cuando está ansioso/a.



Ahora esas partes de su cuerpo, las debe poner más firmes por cinco segundos, después tiene que relajarlas poco a poco hasta que se sienta como un/a muñeco/a de trapo. Ante esto, descubrirá una sensación de agrado que le puede ayudar cada vez que se sientan preocupados/as, tensos/as o ansiosos/as, o puede ser cuando se vayan a dormir. De esta manera, descubrirá una técnica sencilla para poder relajarse.

El Aplicador dirigirá este ejercicio, lo puede hacer individual o en grupo, y se tardará un máximo de 15 minutos, después se les preguntará qué les pareció el ejercicio y qué sensaciones tuvieron; es decir, si se pudieron relajar.

En caso de que alguien no haya podido realizar este ejercicio, es importante motivarlo/a para que lo vuelva a intentar, ya sea en ese momento o en otra ocasión.

Retroalimentación

En este ejercicio se ayuda al/la niño/a para que tenga la capacidad de regular los estados que sus emociones le causan, como ansiedad, miedo, timidez, preocupación, etcétera. Se le hace ver lo esencial que resulta aprender a estar relajados, tranquilos y las ventajas que esto le puede traer en las diferentes actividades que realiza, los lugares en los que se encuentre y con las personas que convive.

Para esto, Huellitas los induce a través de frases positivas:

- ¡Qué buena onda sentirse bien!
- El secreto de Huellitas para relajarse es: ¡reírse mucho!

Actividades para desarrollar con la familia

La sección se encuentra al final del cuadernillo. Esta actividad se compone de una serie de ejercicios que motivan al/la niño/a a retar a sus padres o algún otro familiar a realizarlos junto con ellos/as.

Actividad 7. Atrévete

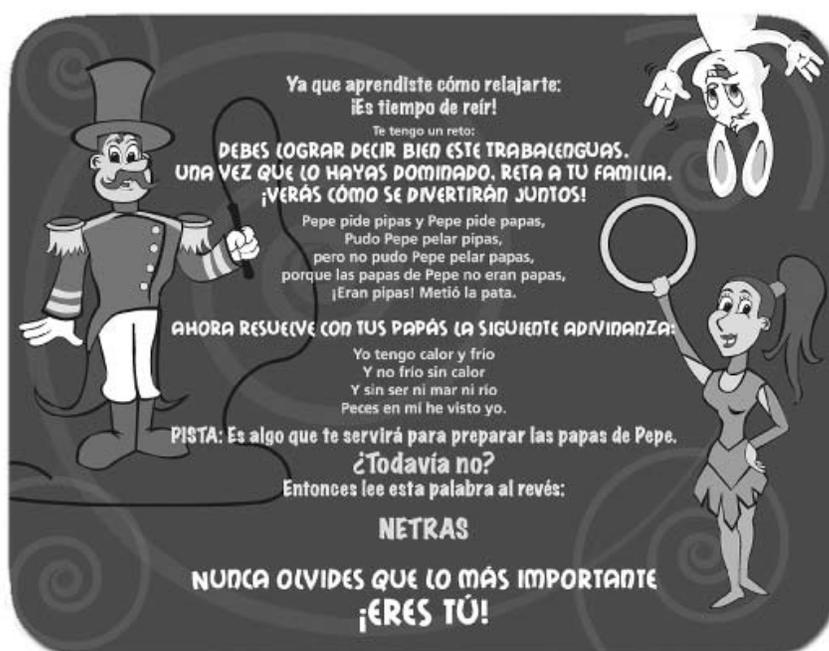
El primero de estos ejercicios es un trabalenguas, en donde tendrá que decirlo sin equivocarse. Y después retar a sus familiares a que también lo digan; así, esta actividad se convierte en juego y convivencia con la familia.

En el segundo ejercicio tiene que resolver una adivinanza, se le da una pista para apoyarlo/a a solucionarla, pero en caso de que no la pueda resolver se le ayuda dándole la respuesta escrita al revés; es decir, la respuesta correcta es SARTEN pero dice NETRAS.

Si no pudiera responder alguno de estos ejercicios, hay que motivarlo para que lo vuelva intentar hasta que lo logre. Por ejemplo, el trabalenguas lo puede decir despacio o si se le dificulta mucho, basta con que diga uno o dos renglones y ayudarlo/a con el resto; con la adivinanza podemos proporcionarle más pistas, como es algo que utilizan para cocinar, etcétera.

Es importante no forzarlo/a a que conteste correctamente, para evitar que se sienta frustrado/a, hay que motivarlo/a a que lo vuelva a intentar y hacerle sentir que puede contar con nuestro apoyo.

Al terminar el cuadernillo, se comienza a trabajar con las actividades adicionales correspondientes (Anexo 5).





Cuestionario de evaluación

Unidad 5

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los medios sociales de mayor influencia en el/la niño/a?
2. ¿Por qué es importante que identifique las responsabilidades y obligaciones que tiene dentro de su hogar?
3. ¿Por qué es importante que pueda expresar sus sentimientos y experiencias dentro de la familia?
4. ¿Cómo se trabaja la comunicación familiar en este cuadernillo?
5. ¿En qué les beneficia el apego escolar a los/as niños/as?
6. ¿Cómo se trabaja el apego escolar en este cuadernillo?
7. ¿Por qué crees que algunos/as niños/as tienen miedo de ir a la escuela?
8. Explica para qué le sirve desarrollar una competencia social.
9. ¿Por qué es importante que aprenda a identificar cuando está tenso/a, ansioso/a o preocupado/a?
10. ¿Qué ejercicios se trabajan en la actividad 1: "Nuestras responsabilidades"?
11. ¿Qué actividades se realizan en "Aprender a comunicarnos"?
12. ¿Qué ejercicios se trabajan en la actividad 3: "El regreso a clases de Firulina"?
13. ¿Qué se realiza en la actividad 4: "La diferencia"?

14. ¿Cuáles son los ejercicios que se trabajan en la actividad 5: “La actuación de Firulina?”
15. ¿Qué actividades se trabajan en la dinámica 6: “Una acto de magia”?
16. ¿Qué se trabaja en la actividad “Atrévete”?
17. ¿En qué consiste el ejercicio de relajación que se le enseña?

Unidad 6



*Cuadernillo
"Yo Podría Ser Diferente"*

*El manejo de la
discriminación y las
habilidades sociales*

Contenido

- Importancia de desarrollar habilidades sociales ante situaciones de discriminación
- Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en “Yo podría ser diferente”
- Discriminación
- Autoconcepto: percepción de las propias capacidades y habilidades
- Actividades para desarrollar con la familia
- Cuestionario de evaluación

En esta unidad, el objetivo es que el Aplicador utilice el cuarto cuadernillo: “Yo podría ser diferente” y las actividades adicionales para fortalecer en los/as niños/as habilidades sociales que trabajen el concepto de igualdad y la aceptación de sí mismos/as, promoviendo la no discriminación.

Importancia de desarrollar habilidades sociales frente a situaciones de discriminación

El tema central de este cuadernillo va enfocado a que identifique y comprenda el concepto de discriminación, desde la perspectiva de ser discriminado y discriminar a los/as otros/as; es decir, sensibilizarlos/as mediante el aprendizaje de habilidades que promuevan el concepto de igualdad, fortaleciendo el respeto a los demás y a sí mismos/as. Todo esto logrado a través de escuchar y reconocer las emociones de los demás; así como la aceptación de sí mismos/as, la expresión de sus emociones y el poder solicitar a otros un cambio de conducta cuando algo les está molestando o haciendo daño.

Por otro lado, también se trabaja con el autoconcepto, debido a que las percepciones, creencias y actitudes que cada persona tiene sobre sí misma influye considerablemente en su comportamiento (Dörr, 2005), y esto se encuentra muy relacionado con la discriminación.

Las actitudes de los/as niños/as no están aisladas entre sí, sino que están ligadas a grupos. Por tanto, en sus actitudes intervienen factores como: la información que reciben, principalmente, de sus padres y de la escuela, el grupo con el que se identifican y sus necesidades personales, entre otros. Es decir, a lo largo de su vida van moldeando y desarrollando preferencias y sus habilidades siempre están guiadas por su grupo de referencia: familia, amigos, etcétera.

Esto puede crear la posibilidad de reproducir patrones de conducta que los lleve a ejercer algún tipo de práctica discriminatoria con aquellos/as niños/as o personas que no correspondan con su forma de percibir sus relaciones sociales, esto también dependerá de la forma en la que se les haya inculcado la tolerancia hacia las diferencias que otros puedan presentar con respecto a sí mismos/as (Munné, 1986).

Desde los primeros años, van practicando el ejercicio de la agrupación, clasificación e identificación, viendo las características físicas de las personas. Posteriormente van atribuyendo características de personalidad, que no son vi-

sibles; y finalmente a estas características físicas y de personalidad les otorgamos un valor que podríamos definir como positivos, correctos o aceptables o, por el contrario, negativos, incorrectos o inaceptables (Ausubel y colaboradores, 1991).

Los parecidos y las diferencias entre las personas y los grupos tienen también un significado concreto: ser mujer u hombre significa una cosa y marca un comportamiento, al igual que ser anciano/a, adulto/a, joven o niño/a. Pertenecer a una estructura familiar extensa, nuclear o de linajes, marca la forma en que hemos de actuar, lo que se supone y se espera que debamos hacer. Además hay aspectos de la cultura más abstractos y difíciles de determinar que hacen referencia a aspectos espirituales, de valores, actitudes, criterios de comportamiento que ayudan a describir la manera de ser y actuar de los miembros de una comunidad.

La fuerza de este aprendizaje (proceso de enculturación) es tan grande que muy fácilmente pensamos que la mayoría de estas ideas no son ideas, sino realidades objetivas.

La interpretación que hacemos de las diferencias que descubrimos en las personas, se considerarán discriminatorias si pensamos que son mejores o peores que las nuestras y si con ello pretendemos adquirir o justificar una posición de privilegio. Así, a los diferentes criterios y actitudes que permiten valorar las características de una persona por encima de otra, se les denomina clasificación discriminatoria.

Por tanto, el hecho de discriminar no tan sólo está vinculado al color de la piel, sino también al conjunto de referentes culturales que configuran al otro como distinto: de dónde es, de dónde viene, con quién está, para qué viene, qué es lo que sabe, qué es lo que hace, cómo habla, cómo viste, etcétera; aspectos que se van aprendiendo y ejerciendo desde la infancia. De manera que la familia y el entorno social van transmitiendo estas creencias, estereotipos, etcétera, provocando que la discriminación forme parte de la vida cotidiana de los/as niños/as, lo que pocas veces es abordada por los profesores, disminuyendo su importancia, desconociendo que existen consecuencias impredecibles por el daño psicológico ocasionado entre los/as niños/as (Orellana, 1999).

Considerando la importancia de esta situación y a las repercusiones que genera en ellos/as, en este cuadernillo se trabaja con las principales formas de discriminación (físicas, psicológicas, de género y económicas) para darles herramientas nuevas que les permita solucionar y manejar diversas situaciones a las que pueden estar expuestos/as.

Áreas y habilidades de incidencia para trabajar en "Yo podría ser diferente"

En el trabajo con este cuadernillo cada niño/a es parte de la historieta, donde junto con la ayuda de Huellitas se intenta que reflexione sobre las consecuencias que produce el actuar de cierta manera con la gente que le rodea, a través de un personaje llamado Casimiro.

Esta historia muestra las actitudes que tiene Casimiro con los demás y ofrece otras opciones para actuar. Además se pretende que aprendan el concepto de discriminación y reconozcan qué actitudes la provocan.

El/la niño/a hace una descripción de sí mismo/a, de sus características físicas, emocionales e intelectuales, con el fin de reconocer y valorar los aspectos importantes de sí mismo/a y de los/as demás, para pasar al concepto de diversidad.

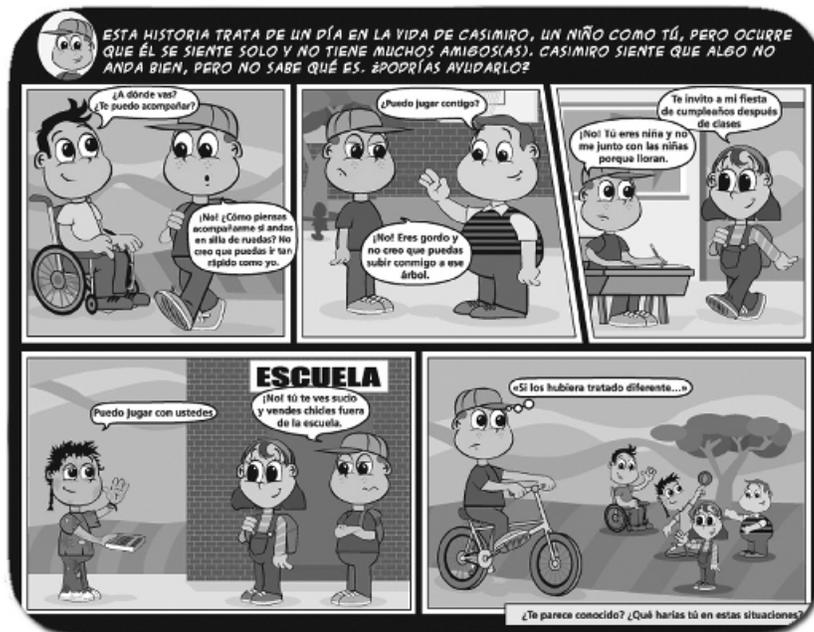
Discriminación

A lo largo del cuadernillo se ayuda al/la niño/a a valorar lo importante que son todas y cada una de las personas que se encuentran a su alrededor, independientemente de las diferencias existentes entre él/ella y su entorno.

Se intenta que comience, poco a poco, a tener respeto ante la diversidad de pensamientos, gustos, sentimientos, capacidades, etc. Así como el valor y el derecho que tiene de ser diferente de los demás, y que debe recibir un trato por igual.

A Actividad 1.
La historia de Casimiro

El objetivo es que a través de las conductas de Casimiro, el/la niño/a identifique, ubique y reflexione sobre las actitudes de discriminación y lo que conlleva esto.



La historieta es de un niño llamado Casimiro, quien muestra rechazo hacia otros niños por sus diferencias físicas, económicas y de género.

Una vez leída la historieta, se plantean cuatro preguntas sobre la historia de Casimiro, a las que el/la niño/a contesta con respuestas que pretenden involucrarlo/a, mismas que le generen una reflexión y dé su opinión sobre la conducta de Casimiro, así como de las consecuencias que conlleva su forma de actuar.

Si necesita ayuda, es posible que el Aplicador le diga: “vuelve a leer la historia de Casimiro y responde las preguntas según lo que pienses”; de esta forma se deja que reflexione sin darle las respuestas. Inclusive el Aplicador puede decirle: ¿tú qué piensas de...? /y leerle la pregunta.

Retroalimentación

En este cuadernillo el proceso de retroalimentación es a través de frases que buscan crearle un ejercicio reflexivo sobre sus propias experiencias en relación con el tema de la discriminación.

Para esta actividad, la retroalimentación se enfoca en que observen y se den cuenta de las posibles consecuencias de sus acciones hacia los demás, tomando en cuenta su nivel cognoscitivo de desarrollo. A que traten de pensar y objetivar lo que ellos/as harían al ponerse en el lugar de Casimiro.

Ejemplos de ello son:

- Recuerda que debemos ser cuidadosos con lo que hacemos o decimos a otras personas. Podemos lastimar sus sentimientos a propósito o sin querer. ¡Porqué hacerlo si son iguales a nosotros! “Siempre piensa cómo te sentirías en su lugar, y así entenderás que a ti no te gustaría sentirte rechazado/a, agredido/a o despreciado/a”.

◀A▶ Actividad 2. ¿Qué es discriminación?

Después de haber visto varias situaciones de discriminación, aquí se intenta que el/la niño/a conozca e identifique el término de discriminación.

Consiste en dar algunas definiciones utilizando un lenguaje adecuado a su edad, utilizando los ejemplos de la historieta.

En esta parte, el Aplicador debe preguntar, al finalizar la lectura de esta actividad, si tienen alguna duda e inclusive puede pedirles que den un ejemplo de cada tipo de discriminación.

En caso de que alguien no conozca el significado de las palabras que se utilizaron para describir qué es discriminación, el Aplicador puede decirles con otras palabras o ejemplos su significado.

Retroalimentación

Aquí la retroalimentación dada, intenta infundir en el/la niño/a, la importancia de la igualdad y respeto hacia ellos/as y hacia los demás; por medio de las siguientes frases:

- Acepta las diferencias, respeta, brinda un trato amable a todas las personas por igual y te sentirás muy bien al ver que pusiste una gran sonrisa en su cara.
- ¡Eso es! Recuerda que todos merecen el mismo respeto, cariño y atención.

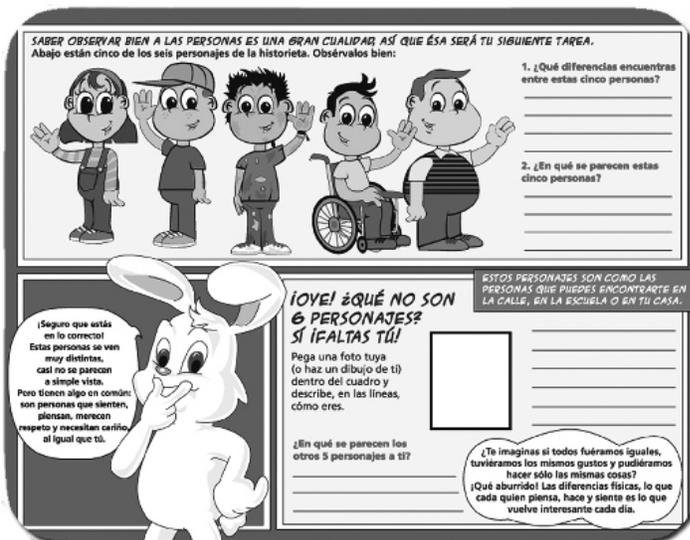
Autoconcepto: percepción de las propias capacidades y habilidades

En esta sección se busca generar en ellos/as una reflexión y el autorreconocimiento de sus capacidades tanto a nivel físico, como psicológico, social y emocional en comparación con sus otros semejantes; con la finalidad de provocarle una actitud de respeto hacia sí mismo/a y hacia las demás personas ante estas diferencias.

Actividad 3. Diferencias vs. Semejanzas

El objetivo es reforzar la percepción que tiene de sí mismo/a, en relación con otras personas. Además, se trabaja con su comprensión del concepto de igualdad.

La actividad consiste en que piense en las supuestas diferencias e igualdades que tiene con sus semejantes, para lo cual realiza dos ejercicios.



SABER OBSERVAR BIEN A LAS PERSONAS ES UNA GRAN CUALIDAD, ASÍ QUE ÉSA SERÁ TU SIGUIENTE TAREA.
Abajo están cinco de los seis personajes de la historieta. Obsérvales bien:

1. ¿Qué diferencias encuentras entre estas cinco personas?

2. ¿En qué se parecen estas cinco personas?

¡Seguro que estás en lo correcto! Estas personas se ven muy distintas, casi no se parecen a simple vista. Pero tienen algo en común: son personas que sienten, piensan, merecen respeto y necesitan cariño, al igual que tú.

¡OYE! ¿QUÉ NO SON 6 PERSONAJES? SÍ ¡FALTAS TÚ!

Pega una foto tuya (o haz un dibujo de ti) dentro del cuadro y describe, en las líneas, cómo eres.

¿En qué se parecen los otros 5 personajes a tí?

ESTOS PERSONAJES SON COMO LAS PERSONAS QUE PUEDES ENCONTRAR EN LA CALLE, EN LA ESCUELA O EN TU CASA.

¿Te imaginas si todos fuéramos iguales, tuviéramos los mismos gustos y pudiéramos hacer sólo las mismas cosas? ¡Qué aburrido! Las diferencias físicas, lo que cada quien piensa, hace y siente es lo que vuelve interesante cada día.

El primero se basa en la comparación que hace entre los personajes de la historieta, respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué diferencias encuentras entre estos cinco personajes?
2. ¿En qué se parecen?

Enseguida viene el segundo ejercicio, donde tiene que pegar su fotografía o dibujarse dentro de un cuadro, y escribir en qué se parecen los otros cinco personajes a él/ella.

Es posible que necesite ayuda y el Aplicador lo/a puede apoyar diciéndole: “intenta de nuevo”, “observa a cada uno de los personajes y ve qué diferencias hay entre ellos y en qué se parecen o en qué no se parecen a ti”.

Retroalimentación

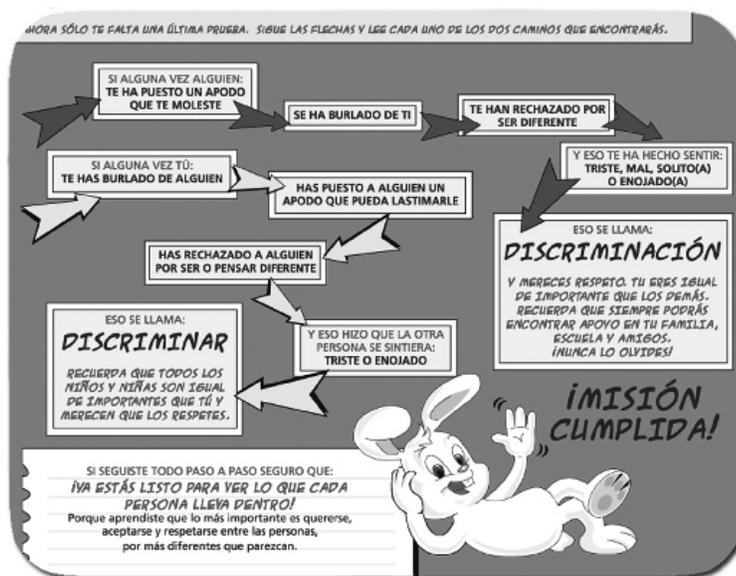
Las frases de retroalimentación de esta sección pretenden ayudarlo a valorar lo importante que son todas y cada una de las personas, independientemente de las diferencias que existan; se induce a respetar sus pensamientos, gustos, sentimientos, capacidades, etc., pero también a que defienda su derecho a ser diferente y, en ese sentido, ser respetado/a por los/as demás.

Huellitas lo ayuda a reflexionar sobre esto diciendo:

- ¡Seguro que estás en lo correcto! Estas personas se ven muy distintas, casi no se parecen a simple vista. Pero tienen una cosa en común, son personas que sienten, piensan, merecen respeto y necesitan cariño al igual que tú.
- ¿Te imaginas que todos fuéramos iguales?, ¿que tuviéramos los mismos gustos y pudiéramos hacer sólo las mismas cosas? ¡Qué aburrido! Las diferencias físicas, lo que cada quien piensa, hace y siente, es lo que vuelve interesante cada día.

Actividad 4. El camino

El objetivo en esta actividad es que el/la niño/a refuerce y asimile el concepto de discriminar y de discriminación, y que aprenda que lo más importante es quererse, aceptarse y respetarse así mismo/a y a los/as demás, no importando sus diferencias.



La actividad consiste en trazar dos caminos. En el primero /guiado por las flechas rojas, hará todo el recorrido para saber lo qué es Discriminación; y en el segundo /guiado por las flechas amarillas, irá por la ruta de lo que se llama Discriminar. Ambos caminos terminan en una reflexión sobre las consecuencias que originan estos comportamientos.

Si no le queda claro cómo funciona la estructura de esta actividad, el Aplicador lo/a puede apoyar diciéndole que primero lea los cuadros que señalan las flechas rojas y después los de la flecha amarilla. Además, si no entiende algún concepto o palabra, el Aplicador le puede explicar con un ejemplo o utilizando algún sinónimo.

El Aplicador puede preguntarles al final de esta actividad qué les pareció, e indagar su opinión sobre esto, para asegurarse de que los conceptos les sean claros; en caso de que haya dudas pueden volver a la Actividad 2.

Retroalimentación

Como ya se mencionó, al final de ambos caminos se plantea un mensaje que los lleva a una reflexión crítica sobre la discriminación y de la acción de discriminar; reforzando lo valiosos/as que son ellos/as y el respeto que merecen;

así como lo importante que es respetar a los demás apoyándose siempre en sus seres queridos.

Huellitas retoma esto diciendo:

– ¡Misión Cumplida!

Si seguiste todo paso a paso, seguro que ¡Ya estás listo/a para ver lo que cada persona lleva dentro! Porque aprendiste que lo más importante es quererse, aceptarse y respetarse entre las personas, por más diferencias que presentemos.

Actividades para desarrollar con la familia

Estás actividades se encuentran al final del cuadernillo, elaboradas para que el/la niño/a las realice en casa y pida apoyo y ayuda a sus familiares.

◀A▶ Actividad 5. El arco iris

En esta actividad deberá encontrar una palabra escondida, que ha sido clave durante todo el cuadernillo. Para lograrlo tiene que dibujar el apartado de cada número con el color que se indica (2=Azul claro, 3=Verde, 4=Rojo, 5=Morado, 6=Amarillo), como se muestra en el ejemplo, donde todos los espacios con el número 1 están de color naranja. El/la niño/a debe continuar coloreando de acuerdo con la correspondencia de cada número.

Una vez que haya coloreado todos los números con su respectivo color, podrá leer la palabra escondida "RESPECTO".



Actividad 6. Una nueva historia

Se intenta que aplique lo aprendido en el cuadernillo, mediante la elaboración de una historia, utilizando como guía algunas palabras clave que se trabajaron a lo largo de este cuadernillo. Las palabras clave son: Respeto, Amor, Cualidades, Amigos, Diferencias, Observar, Criticar, Familia, Valorar y Rechazar.

Un ejemplo de historia sería: "Hay que valorar a la familia y a los amigos, observar sus cualidades y no criticar ni rechazarlos por ser diferentes; esto es tener amor y respeto por ellos."

No es necesario que su historia contenga todas las palabras o las tenga que utilizar en ese tiempo, los más pequeños (1° y 2° grado) pueden, inclusive, hacer sólo oraciones.

Es importante que el Aplicador, al retomar esta actividad (en la siguiente semana, antes de empezar a trabajar con las actividades adicionales), los/as organice para que formen grupos pequeños y entre ellos/as compartan la historia que crearon, dejando que sus compañeros/as de equipo retroalimenten cada historia con lo aprendido. Para revisar el resultado final, puede pedir a cada uno de los equipos que una vez que hayan escuchado la historia de cada uno de los integrantes, hagan una lista con cinco cosas en las que hayan coincidido la mayoría y, para terminar, un/a participante de cada equipo deberá leer la lista para todos/as.

Como se ha realizado con los cuadernillos anteriores, en la siguiente semana se empezará a trabajar con las actividades adicionales correspondientes (Anexo 6).



AHORA CREA Y ESCRIBE, JUNTO CON TUS PAPÁS, UNA PEQUEÑA HISTORIA QUE INCLUYA LAS SIGUIENTES PALABRAS:

RESPETO
AMOR
CUALIDADES
AMIGOS(AS)
DIFERENCIAS
OBSERVAR
CRITICAR
FAMILIA
VALORAR
RECHAZAR

¡MUY BIEN! AHORA YA SABES IDENTIFICAR LAS CUALIDADES DE LAS PERSONAS. COMPARTE TU HISTORIETA CON TUS AMIGOS(AS) Y DIVIÉRTETE.

¡PRONTO NOS VEREMOS EN OTRA AVENTURA!



Cuestionario de evaluación

Unidad 6

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es el proceso de enculturación?
2. Explica el concepto de clasificación discriminatoria.
3. ¿Por qué la discriminación puede formar parte de la vida cotidiana de los/as niños/as?
4. ¿Cuáles son las principales formas de discriminación?
5. ¿Qué tipo de diferencias son las que rechaza Casimiro en los/as demás niños/as?
6. ¿Qué objetivo tienen las preguntas de la actividad "La historia de Casimiro"?
7. ¿Qué se trabaja en la actividad 2: "¿Qué es discriminación?"
8. ¿Cuál es la finalidad de que el/la niño/a haga un autorreconocimiento de sus capacidades a nivel físico, psicológico y social?
9. ¿Para qué se trabajan las diferencias y las semejanzas entre personas en la actividad 3?
10. ¿Qué aspecto se trabaja en la actividad 4: "El camino"?
11. Explica lo que es la discriminación y el acto de discriminar.

12. ¿Cuál es la palabra escondida en la actividad “El arco iris” que el/la niño/a desarrolla en casa con su familia?
13. ¿Cómo tienes que trabajar la actividad 6: “Una nueva historia”, una vez que la hayan desarrollado en su casa?

Referencias

1. Acero, A., Moreno, G., Moreno, J. y Sánchez, L. (2002). La prevención de las drogodependencias en el tiempo de ocio. Manual de formación. Madrid, España: Asociación, deporte y vida.
2. Adalbjarnardottir, S. y Darri, F. (2000). Adolescent antisocial behavior and substance use. Longitudinal analices. *Addictive behaviors*, 27, 227-240.
3. Aguilar, E. (2002). *Familias con Comunicación Sana*. México: Editorial Árbol.
4. Ausubel, D. y Sullivan, E. (1991). El desarrollo infantil El desarrollo de la personalidad. México: Editorial Paidós.
5. Ballester, R. y Gil, M. D. (2002). *Habilidades Sociales*. Madrid: Editorial Síntesis.
6. Bandura, A. y Walters, R. (1974). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Editorial Alianza Universidad.
7. Bandura, A. y Walters, R. (1965), citado en: Gil, F. y León, J. (1998). *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención*. Madrid: Editorial Síntesis.
8. Bandura, A. y Walters, R. (1978). "The self system in reciprocal determinism", citado en: Engler, B. (1996). *Introducción a las Teorías de la personalidad*. México: McGraw Hill Interamericana Editores.
9. Barkin, S., Smith, K. y Durant, R. (2002). Social skills and attitudes associated with substance use behaviors among young adolescents. *Journal of adolescent health*, 30, 448-454.

10. Beck, A. (1979). "Cognitive therapy of anxiety and phobic disorders", citado en: Engler, B. (1996). Introducción a las Teorías de la personalidad. México: McGraw Hill Interamericana Editores.
11. Benjamín, A. (1999). Ideas y trucos para ayudar a sus hijos en edad escolar. Barcelona, España: Editorial Océano.
12. Besten, B. (1997). Abusos sexuales en los niños. Barcelona: Herder Editorial.
13. Centros de Integración Juvenil. A. C. (1999). Guía práctica para padres de familia. Cómo proteger a tus hijos contra las drogas. México..
14. Dörr, A. y Tietelman, S. (2005). Estudio comparativo de autoconcepto en niños de diferente nivel socio económico. Tesis para optar al grado de Magister en Clínica Infanto Juvenil. Facultad de Ciencias Sociales; Escuela de Posgrado. Chile: Universidad de Chile.
15. Engler, B. (1996). Introducción a las Teorías de la personalidad. México: McGraw Hill Interamericana Editores.
16. Feldman, J. (2003). Autoestima para niños. Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas. México: Alfaomega Grupo Editor.
17. Froján, M. (1994), citado en: Macià, D. (1998). Las drogas: conocer y educar para prevenir. Madrid: Ediciones. Pirámide.
18. García, S. y Vanilla, L. (1992). Normas y Valores en el salón de clases. México: Siglo XXI Editores.
19. Gil, F. y León, J. (1998). Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención. Madrid: Editorial Síntesis.
20. Hawkins y cols. (1992) citado en: Macià, D. (1998). Las drogas: conocer y educar para prevenir. Madrid: Ediciones Pirámide.
21. Hawkins, J., Catalano, R., Kosterman, R., Abbott, R. y Hill, K. (1999). Preventing adolescent health-risk behaviors by strengthening protection during childhood. Arch pediatric adolescence medicine, 153, 226-234.

22. Linares, J. (2006). Las formas del abuso. La violencia física y psíquica en la familia y fuera de ella. México: Editorial Paidós Mexicana.
23. Lineamientos para la prevención del consumo de drogas en la escuela mexicana. Comisión Interinstitucional de Prevención. (2006). Consejo Nacional contra las Adicciones. Secretaría de Salud. Secretaría de Educación Pública
24. Maciá, D. (1998). Las drogas: conocer y educar para prevenir. Madrid: Ediciones Pirámide.
25. Margain, M., Castro, M. y Llanes, J. (2002). Libro del conductor. Aprendiendo a pasarla bien. México: Editorial Pax.
26. Martínez y colaboradores (1996), citado en: Maciá, D. (1998). Las drogas: conocer y educar para prevenir. Madrid: Ediciones Pirámide.
27. Martínez, I., Nieto M. y Pueyo, B. (2000). Plan Nacional sobre drogas. Medios de comunicación y drogodependencias. Actuar es posible.
28. Medina-Mora, ME., Cravioto P., Villatoro J., Fleiz, C., Galván, F., y Tapia, R. (2003). Consumo de drogas entre adolescentes: Resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones de 1998. Salud Pública de México, 45 (01,16-25).
29. Medina-Mora, ME., Villatoro, J., Cravioto, P. y Fleiz, C. (2001). ¿Cómo influye el conocimiento del riesgo en el uso de drogas? CONADIC Informa, No. especial, 6-9.
30. Michelson, L. (1987). Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
31. Monjas, I. (1993). Programa de entrenamiento en habilidades de interacción social PEHIS citado en: Vallés, A., Vallés, C. (1996). Las habilidades sociales en la escuela. Una propuesta curricular. Madrid: Editorial EOS.
32. Monjas, I. (1995), citado en: Vallés, A., Vallés, C. (1996). Las habilidades sociales en la escuela. Una propuesta curricular. Madrid: Editorial EOS.

33. Munné Frederic. (1986). *Psicología Social*. Barcelona, España: Ediciones CEAC.
34. NIDA (1996), citado en: Macià, D. (1998). *Las drogas: conocer y educar para prevenir*. Madrid: Ediciones Pirámide.
35. Ortiz, G. (2004). *¿Qué digo? ¿Qué hago? Respuestas claras para orientar. La sexualidad infantil*. México: Editorial Amssac.
36. Papalia, D. y Wendkos, S. (1998). *Psicología del desarrollo*. Colombia: McGraw-Hill Interamericana Editores.
37. Santacreu, J. (1994), citado en: Macià, D. (1998). *Las drogas: conocer y educar para prevenir*. Madrid: Ediciones Pirámide.
38. Vallés, A. y Vallés, C. (1996). *Las habilidades sociales en la escuela. Una propuesta curricular*. Madrid: Editorial EOS.
39. Vallés, A. y Vallés, C. (2002). *La resolución de problemas como estrategia de prevención en el ámbito educativo. Master de prevención y tratamiento de las conductas adictivas*.
40. Vallés, A. y Vallés, C. (2004). *Programa de refuerzo de las habilidades sociales. Cuadernos de recuperación y refuerzo de planos psicoafectivos*. Madrid: Editorial EOS.
41. Villatoro, J., Medina-Mora, ME., Berenzon, S., Juárez, F., Rojas, E. y Carreño, S., (1998). Drug use pathways among high school students of Mexico. *Addiction*, 93(10), 1577-1588.
42. Villatoro, J., Medina-Mora, ME., Fleiz, C., Amador, N. y Bermúdez, P. (2004). El consumo de tabaco y alcohol y su relación con el uso de otras drogas. *Observatorio Epidemiológico en Drogas 2003: El fenómeno de las adicciones en México*. pp. 33-44. México: CONADIC, SSA.
43. World Health Organization (1997). *Life Skills Education in Schools. Programme of Mental Health*. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. Geneve, Switzerland.

Glosario

Aburrimiento. Cansancio, fastidio, tedio, no contar con algo que distraiga y divierta al/la niño/a.

Abusar. Tratar de sacar ventaja de los demás, ser injusto/a. Aprovecharse de una persona, puede hacer uso de su influencia, fuerza o poder sobre ésta.

Actitud. Es la manera en la que nos comportamos ante diferentes circunstancias.

Agredir. Ataque violento que causa daño.

Alegría. Sentimiento de placer, satisfacción, felicidad, estar animado/a.

Amable. Complaciente con los demás, utilizar un trato agradable con los demás.

Amenazar. Cuando se quiere hacer algún daño a otro y se le dice de forma anticipada.

Amor. Afecto o inclinación hacia una persona o cosa. Cuidado e interés que se pone hacia algo.

Apodo. Nombre que se da a una persona, tomado de sus defectos o de otras circunstancias.

Asustar. Producir desagrado, impresión de miedo de forma repentina.

Burla. Poner en ridículo a los demás.

Castigar. Sancionar, corregir con rigor a quien ha errado.

Compartir. Disponer de cosas en común con previa autorización, distribuir las cosas en partes iguales.

Comprensión. Entender, actitud de tolerancia y entendimiento ante los actos o sentimientos ajenos, encontrar justificables los actos y pensamientos del otro.

Comunicación. Informar, conversar con otro.

Conducta. Manera de proceder o de actuar. Forma de comportarse en su vida.

Confianza. Tener seguridad en alguien o seguridad que alguien tiene en sí mismo/a.

Convivir. Vivir en compañía o habitar el mismo techo, interacción entre las personas que habitan la casa.

Cooperar. Trabajar con otros, apoyar y ayudar a otros.

Crítica. Juzgar el valor de algo.

Cualidades. Atributos o características que nos hacen diferentes.

Culpar. Sentir que somos causantes de algo malo, atribuirnos o atribuirle causas de algo a alguien.

Derechos. Conjunto de principios y normas que rigen a la sociedad de una manera justa. Ser respetado/a.

Despreciar. Tener poco aprecio, no valorar o hacer menos a los demás.

Discriminar. Distinguir diferencias de sexo, edad, raza, religión, etc., y dar un trato de inferioridad o rechazo.

Egoísta. Todo lo que hace y tiene es para sí mismo.

Emocionar. Animarse de tal manera que provoque agitación.

Enojo. Sentimiento de molestia, coraje.

Entusiasmo. Estado de ánimo en el que se tiene especial interés por realizar cosas, disposición hacia algo o alguien.

Genitales. Órganos sexuales externos, llamadas también partes privadas o íntimas.

Grosero. Descortés, falta grave de respeto.

Guía. Que enseña el camino o que dirige a las personas.

Habilidades. Destreza o capacidad desarrollada para realizar cosas.

Ignorar. No saber una cosa, hacer que no se sabe algo.

Incómodo. No confortable, que te hace sentir mal o no estar a gusto.

Inseguro. Que no tiene seguridad, que duda en todo momento de sus capacidades.

Insultar. Ofender provocando que la gente a la que se ofenda se sienta mal.

Inteligencia. Acto de entender, habilidad y experiencia.

Meta. Finalidad que tienen nuestras acciones, son las cosas que uno quiere.

Nervioso. Estado pasajero de excitación, irritabilidad.

Organizar. Planificar o estructurar la realización de algo, distribuyendo convenientemente los medios materiales y personales con los que se cuenta y asignándoles funciones determinadas.

Peligro. Riesgo o que produce algún daño.

Pene. Órgano sexual masculino.

Planear. Intentar hacer algo, con previa organización.

Practicar. Ensayar, entrenar una actividad o conocimiento que se quiere perfeccionar, hacer o usar una misma cosa de manera continua.

Preocupar. Causar intranquilidad, inquietud o angustia.

Rechazar. Negarse a aceptar a los demás.

Relación. Enlace entre dos personas, comunicación de una persona con otra, correspondencia de una cosa con otra.

Relajar. Aflojar el cuerpo o ablandar los músculos.

Respetar. Consideración, acatamiento de los derechos de los demás.

Responsabilidades. Obligación que hay que cumplir.

Secretos. Conocimientos ocultos o que no se puede revelar el contenido.

Sentimientos. Capacidad de sentir, estados afectivos que causan las cosas, los animales o las personas.

Tímido. Temeroso o vergonzoso. Poco ánimo.

Tranquilizar. Hacer desaparecer la inquietud.

Tristeza. Sentimiento de aflicción o melancolía. Estado de ánimo decaído.

Valorar. Estimar o valorar características o cualidades.

Violencia. Acción de utilizar la fuerza y la intimidación para conseguir algo.

Vulva. Órgano sexual externo femenino.

Anexo 1



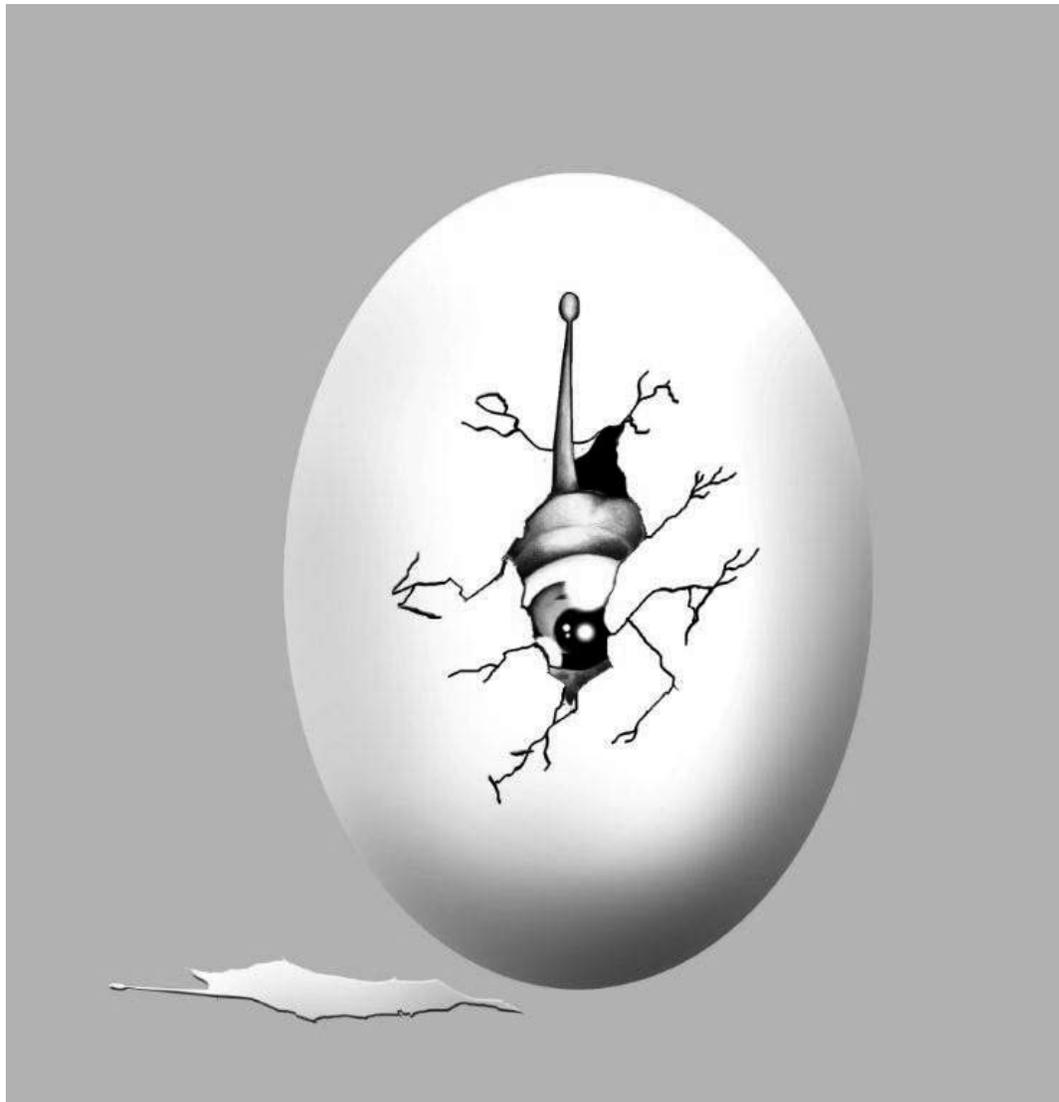
*Cronograma para la
aplicación de material del
programa de prevención
“Dejando Huellitas
en tu vida”*

Semana de Aplicación	Actividad(es)	Duración* minutos	Material
Semana 1	Evaluación de Habilidades sociales	90"	Lápiz y cuestionario
Semana 2	Cuadernillo "La gran aventura"	90"	Lápiz, colores, espejo y cuadernillo
	Colocar 1er. cartel "¿Qué rayos es MIPCA?"		
Semana 3	Repasar cartel: ¿Qué rayos es MIPCA?	90"	Lápiz y actividades
	Actividades adicionales:		
	1. Planea tu vida para llegar a la meta		
	2. Las actitudes positivas son un gran tesoro		
	3. Tú no eres sólo una hoja, eres todo un árbol		
	4. ¿Y cómo te sientes hoy?		
Semana 4	Actividades adicionales:	90"	Lápiz y actividades
	5. Buscando soluciones		
	6. El regalo para mamá		
	7. ¿Y tú, cómo te relacionas con la gente?		
	8. Descubriendo quién soy		
	9. La tienda de Francisco		
Semana 5	Receso para cambio de cuadernillo		
Semana 6	Cuadernillo "Juguemos a detectives"	90"	Lápiz, colores, lámina del cuerpo y cuadernillo
	Colocar 2do. cartel "MIPCA y los detectives"		
Semana 7	Repasar cartel: Juguemos a detectives	90"	Lápiz, lámina del cuerpo y actividades
	Actividades adicionales:		
	10. ¿Alguna vez te ha pasado?		
	11. ¿Cómo te sientes?		
	12. Las cosas que no podemos ver		
	13. Conociendo nuestro cuerpo y derechos en la playa		
Semana 8	Actividades adicionales:	90"	Lápiz, colores, lámina del cuerpo y actividades
	14. El armario de la abuela		
	15. Di lo que sientes		
	16. ¿Sabes cuántas casas tienes?		
	17. No tengo amigos		
Semana 9	Receso para cambio de cuadernillo		

* Tiempo por semana aproximado, necesario para trabajar con los/as niños/as.

Semana 10	Cuadernillo "Bienvenidos al circo"	90"	Lápiz y cuadernillo
	Colocar 3er. cartel "MIPCA en el circo"		
Semana 11	Repasar cartel: MIPCA en el circo	90"	Lápiz, colores o foto de cada niño/a y actividades
	Actividades adicionales:		
	18. ¡Sorpresa!		
	19. El gran día		
	20. ¿Unos patines?		
	21. De paseo por la feria		
Semana 12	Actividades adicionales:	90"	Lápiz y actividades
	22. ¿Conoces tu árbol?		
	23. El primer día de clases		
	24. ¿Dónde están las joyas?		
	25. El día de campo		
	26. Controlando mi enojo		
Semana 13	Receso para cambio de cuadernillo		
Semana 14	Cuadernillo "Yo podría ser diferente"	90"	Lápiz, colores y foto de cada niño/a
	Colocar 4to. cartel "MIPCA vs. discriminación"		
Semana 15	Repasar cartel: MIPCA vs. discriminación	90"	Lápiz, colores, espejos y actividades
	Actividades adicionales:		
	27. ¿Por qué somos diferentes?		
	28. ¿Y tú, cómo te consideras?		
Semana 16	Actividades adicionales:	90"	Lápiz, colores, hojas y actividades
	29. ¿Haz hecho sentir mal a alguien por ser diferente?		
	30. ¿Quién me puede ayudar? o El castillo de los espejos mágicos		
	31. ¿Cómo soy?		
Semana 17	Semana de receso		
Semana 18	Colocar 5to. cartel "MIPCA" (dejarlo durante cuatro semanas)	90"	Lápiz y cuestionario
	Evaluación de Habilidades sociales		

Anexo 2



*Informe semanal
de aplicación*

Como ya se mencionó, para poder mejorar el proyecto de prevención, el Aplicador tendrá que llevar un registro sobre los avances de la instrumentación del material de prevención, lo que le permitirá poder observar las dificultades y situaciones importantes que se presentan en el grupo con respecto al material y su aplicación.

Este informe se contesta en una hoja aparte después de cada aplicación de los cuadernillos o de las actividades adicionales; es decir, semana a semana después de cada sesión trabajada con los/as niños/as.

Es importante realizarlo inmediatamente después de terminar cada sesión de trabajo, para tener más detalles sobre el proceso de la aplicación; de esta manera, la información nos ofrece la posibilidad de hacer una mejor observación y evaluación de lo sucedido con el fin de mejorarlo.

Muchas gracias por tu esfuerzo para aplicar con éxito este programa de prevención.

Contesta las siguientes preguntas:

1. Nombre del Aplicador
2. Nombre de la escuela
3. Grupo aplicado
4. Número de la semana de aplicación
5. Nombre del cuadernillo o actividades adicionales
6. ¿Qué opinión y qué sugerencias tiene sobre el cuadernillo y/o las actividades adicionales realizadas?
7. ¿Qué actitud mostró el grupo durante la aplicación?
8. ¿Qué dificultades encontró durante la aplicación?
9. ¿Describe cuáles fueron las dificultades a las que se enfrentaron los/as alumnos/as durante la aplicación?
10. ¿Hubo conductas o dificultades particulares con algún/a niño/a? Describe-las por favor
11. ¿Cuál fue el tiempo aproximado de aplicación?
12. ¿Cuáles son tus observaciones generales?

Anexo 3

¿QUÉ RAYOS ES MIPCA?

¿videojuego?
¿extraterrestre?
¿enfermedad?

MIPCA me ha enseñado algo muy padre, ¡ahora se que quiero ser de grandel!

¡Órale!
¿Y qué es una meta?

Pues algo que queremos hacer en el futuro. Yo por ejemplo, ¡Quiero ser astronautal!

A través de MIPCA aprendí que es muy importante fijarme metas y esforzarme mucho para poder lograrlas.

Se sabe que últimamente MIPCA se encuentra en todas las escuelas contagiando a los/as alumnos/as de una fuerte dosis de Huellitina, que provoca seguridad, confianza y alegría a todos/as, checka el dato:

¿lo más importante es lo que hay dentro de nosotros/as!

¿Cómo?
¿Las tripas?, ¿El cerebro, hígado o corazón?

¡NO!
Se refiere a todo lo bueno que pensamos, sentimos y hacemos

¡Esos MIPCA son la neta del planeta!

**No pierdas la Huella de MIPCA,
¡Está más cerca de lo que te imaginas!**

Autores: Carlos Blanco, María de Lourdes Gutiérrez, Jorge Villatoro
Diseño: Carlos Blanco, Daniel Domínguez
Programa Preventivo "Depende Huellitina es tu vida"

Actividades adicionales
del cuadernillo
“La gran aventura”

Como ya se mencionó, para poder fortalecer adecuadamente las habilidades sociales planteadas en este cuadernillo, es necesario reforzar cada tema revisado, con la finalidad de que el/la niño/a tenga más opciones para el aprendizaje de estas habilidades.

Pero antes de comenzar con el trabajo de las Actividades Adicionales, el Aplicador retomará el cartel "¿Qué rayos es MIPCA?"; el objetivo de esta breve dinámica es llamar la atención del/la niño/a con respecto a los temas que se vieron en el cuadernillo. El Aplicador puede guiarse con las siguientes propuestas: en primer lugar se les pregunta si ya vieron el cartel, de qué se trataba, qué fue lo que más les gustó. En caso de que no lo hayan visto, se pueden dejar unos minutos (5-10) para que lo vean y revisen.

Después de haber repasado el contenido del cartel, pueden empezar a trabajar con las actividades adicionales.

El orden en que se presentan las actividades es el que se tiene que seguir en su aplicación semanal, correspondientes al trabajo con el cuadernillo "La gran aventura".

Semana 3

Actividad 1. Planea tu vida para llegar a la meta

Se basa en un problema que se le presenta a Huellitas: no sabe patinar. Este planteamiento permite enseñar a los/as niños/as que la organización y planeación es una estrategia útil para obtener algo que desean.

En la primera tarea se presentan cuatro acciones que tienen que enumerar del 1 al 4 en grado de prioridad dentro del recuadro que aparece arriba



PLANEA TU VIDA PARA LLEGAR A LA META ¡ES MÁS FÁCIL!

Huellitas un día, estaba triste porque sus amigos iban a ir a patinar y él no sabía hacerlo. Al llegar a casa le platicó a su papá lo que le pasaba, y él para ayudarlo le dio unos papeles donde estaban los pasos que debía seguir para llegar a su meta: "Saben patinar". El problema es que accidentalmente los tiró, y ahora están revueltos. Por eso Huellitas necesita de tu ayuda para ordenar el plan que le dejó su papá y así pueda aprender a patinar.

Lee lo que se encuentra escrito en los papeles de abajo, lo primero que tú creas que tiene que hacer Huellitas para aprender a patinar enumeralo con el No. 1 y lo anotás en el cuadro vacío, lo que tiene que hacer después es 2 y así hasta llegar al último paso que es el 4.

- Ir todos los fines de semana a patinar
- Conseguir patines
- Buscar un lugar seguro para patinar
- Pedirle a un familiar que me enseñe a patinar

Es muy importante tener un plan para poder lograr tus metas, pues sirve como guía y nos facilita hacer las cosas. Para realizar cualquier plan es muy importante organizar tus actividades. Por eso Huellitas primero debe conseguir los patines, después debe buscar un lugar seguro donde no corra peligro y pueda patinar; luego es importante que algún adulto la ayude, porque de lo contrario se podría lastimar y por último debe practicar para poder patinar como todo un experto.

de cada una de las acciones; con esto se pretende enseñarles la importancia de la planeación tomando en cuenta sus opciones y con base en esto tomar decisiones para poder alcanzar sus metas.

En caso de que se les dificulte elegir cuál puede ser 1° y seguir con la numeración, el Aplicador le puede sugerir que lea la retroalimentación “Es muy importante tener un plan..”, para que se dé una idea de cómo puede planear y organizar las diferentes acciones. Es importante recordar que la numeración no necesariamente tiene que ser igual a la que se describe en la retroalimentación; no hay respuestas correctas o incorrectas, el/la niño/a puede tener una planeación distinta, mientras la numeración sea lógica, cualquier respuesta es aceptada.

El Aplicador tendrá que hacer énfasis en la importancia de seguir pasos para hacer una planeación y si es necesario dar ejemplos como los pasos que tienen que realizar para hacer un pastel o si quieren jugar el fin de semana fútbol que es lo que tienen que hacer para poder lograrlo, etcétera. Además entre todos pueden dar sugerencias; recordando que esta es una habilidad que los/as ayudará a realizar las metas propuestas.

La segunda tarea promueve la reflexión sobre el empleo de la planeación, a través de cuatro preguntas. En una de ellas tienen que elegir qué cosa les gustaría hacer el fin de semana y contestar si creen que es importante planearlo y establecer metas. Al finalizar el/la niño/a cuenta su puntuación y ubica su retroalimentación, en ésta se sigue reforzando el valor de establecer metas y hacer una planeación de actividades para alcanzarlas.

El Aplicador debe enfocarse en reforzar estas habilidades, apoyándose de las retroalimentaciones y asegurándose que las comprendan, esto lo puede hacer a través de ejemplos.

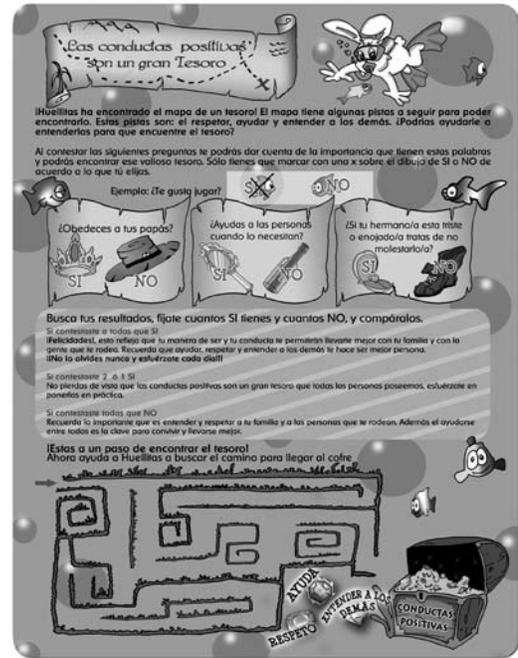
Actividad 2. Las conductas positivas son un gran tesoro

Esta historia se desarrolla a partir de que Huellitas encuentra el mapa del tesoro, enseñándoles que el mejor tesoro que cada uno/a tiene son sus actitudes y conductas positivas (respetar, ayudar, entender a los demás, etcétera).

En la primera tarea responderán tres preguntas relacionadas con sus actitudes, al contestar elegirán Sí o No; las respuestas Sí se identifican con un dibujo de un objeto valioso, las No con objetos sin valor tirados al mar.

Después tendrán que contar sus respuestas, cuántos Sí y No obtuvieron, y ubicar la retroalimentación que les corresponda, el Aplicador puede ayudar en esta tarea a los/as niños/as que se les dificulte.

En la segunda tarea tendrán que resolver un laberinto, para llegar a las conductas y actitudes positivas, las cuales son el tesoro del mapa de Huellitas.

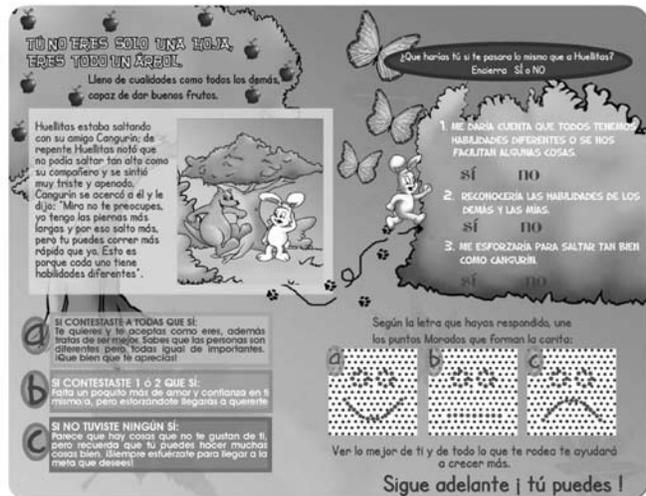


El Aplicador debe hacer énfasis en el valor de las conductas positivas ya que son el tesoro más valioso que los/as niños/as pueden tener; además puede pedirles que traten de pensar en más actitudes positivas antes de continuar con la siguiente actividad. En caso de que mencionen alguna que no corresponda, el Aplicador no descalificará su respuesta pero lo/a ayudará a que reflexione el por qué no puede ser una conducta positiva.

A Actividad 3. Tú no eres sólo una hoja, eres todo un árbol

Esta actividad trata de destacar la importancia que cada persona tiene, y resalta el hecho de que cada persona tiene cualidades únicas y diferentes. De esta manera se comienza a trabajar la autoestima.

La primera tarea radica en concientizarlos/as a todos/as de que tenemos habilidades diferen-



La tarea de esta actividad consiste en encontrar cuatro palabras para completar tres enunciados; para encontrar dichas palabras deberán guiarse con la letra que tiene cada globo, y escribirla para formar la palabra.

Las frases inducen a los/as niños/as a respetar los sentimientos de los demás y los propios, así como a expresarlos y quejarse cuando algo no les gusta o los/as está lastimando.

El Aplicador debe enfatizar la retroalimentación; asimismo, hacer un espacio propicio para la reflexión de lo que le ocurre a Manuelito preguntando si alguna vez se han sentido así.

Semana 4

Actividad 5. Buscando soluciones

La actividad se desarrolla en la fiesta de un changuito llamado Brinquitos, donde su amiga, una tortuga llamada Chopecas, se enfrenta a varias situaciones y no sabe cómo actuar.

En esta actividad se trabaja la tolerancia a la frustración dirigida a las actitudes positivas, mostrando que se pueden tener varias reacciones ante un problema; lo cual le enseñará a buscar varias opciones para cuando se le presente una dificultad, a expresar y aceptar sus sentimientos y tener una actitud positiva para darle una mejor solución. Además le enseñará que no debe enojarse o culpar a los demás cuando las cosas no son como él/ella desea.

La tarea en esta actividad se basa en contestar lo que haría si le ocurriera lo mismo que a Chopecas; es decir, cuál es la acción que realizaría en cada circunstancia. Se presentan cuatro cir-



Buscando soluciones

Brinquitos va a cumplir años y sus papás le van a hacer una fiesta en su casa. Invitó a sus amigos que son Hueflitas y Chopecas. ¡Acompáñalos en esta gran fiesta!

¡Feliz Cumpleaños Brinquitos!

¿Es momento de que ayudes a Chopecas a decidir qué hacer!

Chopecas necesita de tu apoyo para resolver las situaciones que se le presentan, ayúdala.

Subraya la opción que describe lo que tú harías ante esa situación:

1. Brinquitos le demoró encima un poco de refresco a Chopecas. Ella está muy enojada. ¿Tú que harías en lugar de Chopecas?

2. Chopecas está jugando. Brinquitos la empuja y Chopecas se pega en la cabeza. ¿Tú que harías en lugar de Chopecas?

No decirle nada a Brinquitos
 Decirle a Brinquitos amablemente que tenga más cuidado y seguir jugando
 Dejarle de hablar a Brinquitos

Levantarme y no decir nada.
 Decirle a Brinquitos que se fije y que tenga más cuidado.
 Me enoja y le grito a Brinquitos que me pegué por su culpa.

cunstancias distintas en donde Chopecas puede sentir frustración y malestar, el/la niño/a debe contestar una de tres opciones que se le dan; y así, con base en sus respuestas, tendrá una retroalimentación.

Es importante que el Aplicador resuelva las dudas que surjan y haga énfasis en que no siempre se puede tener lo que uno desea o que no todo es como lo queremos y que hay que aprender a aceptarlo sin enojo y sin culpar a los demás.

Actividad 6. El regalo para mamá

Esta actividad narra la historia cuando la tortuga Chopecas organiza un plan para poder alcanzar su meta que es tocarle las mañanitas a su mamá en su cumpleaños.

Esta historia permite seguir con la idea de reafirmar la noción de planeación de metas en los/as niños/as, guiándolos/as para realizar pasos organizados y así alcanzar sus propósitos.

La primera tarea consiste en contestar Sí o No a tres preguntas que permiten la reflexión de las estrategias que usan o no para lograr sus objetivos.

EL REGALO PARA MAMÁ

La mamá de Chopecas va a cumplir años dentro de 4 semanas. Ella está muy contenta porque le están organizando una gran fiesta; casi toda la familia sabe qué le regalará, pero Chopecas aún no lo sabe y quiere que sea algo especial. Recordó que a su mamá le gusta mucho la música y como Chopecas está aprendiendo a tocar la guitarra se le ocurrió una gran idea. ¡Ella podría tocarle las mañanitas!, pero aún no se sabe la canción completa en su guitarra y falta poco tiempo. Chopecas se pregunta ¿Cómo haré para lograrlo?, así que hizo un gran plan. ¡Síguelo!

Meta
Aprenderme las mañanitas en guitarra, para el cumpleaños de mamá

Lo que necesito para lograrlo:
1. Mi guitarra
2. Ir a clases
3. Practicar la canción

Los pasos que debo seguir:
1. Levantarme temprano
2. Desayunar
3. Llegar temprano a clase y poner atención
4. Practicar en las tardes

¡Así que llegó la gran fiesta y Chopecas tocó con su guitarra las mañanitas a su mamá como regalo. Entonces Chopecas estuvo muy contenta porque aunque tuvo poco tiempo, pudo organizarse y lograrlo.

Contesta las siguientes preguntas y marca con una (X) la respuesta.

1.- ¿Haz pensado en alguna meta que desees realizar? SI () NO ()
2.- ¿Tienes algún plan para poder alcanzar tu meta? SI () NO ()
3.- ¿Sabes qué necesitas para lograrlo? SI () NO ()

“Si contestaste a todas las preguntas que SÍ” ¡Muy bien! Tú sabes como puedes alcanzar tus metas.
“Si contestaste a 2 preguntas que SÍ” ¡Sigue adelante! Sabes lo importante que es tener un plan para lograr nuestras metas.
“Si contestaste a todas las preguntas que NO” ¡Vuelve a intentarlo! Verás que tú tienes una gran meta que realizar.

Es importante que el Aplicador observe que revisen la sección de retroalimentación de acuerdo con sus respuestas.

En la segunda tarea, tienen que llenar, de acuerdo con sus intereses, tres secciones que les permiten hacer una planeación de metas; en la primera sección deben elegir algo que les interese realizar, ubicar su meta, en la segunda sección deben escribir lo que necesitan para lograrla y finalmente en la última sección deben organizar jerárquicamente los pasos que deben seguir.

Es importante que hagan su mayor esfuerzo para contestar por sí mismos/as, pero en caso de que se les dificulte, el Aplicador podrá guiarlos teniendo cuidado de no proponer las respuestas. Por ejemplo, en la sección de metas se les puede preguntar ¿qué es lo que más les gustaría hacer el fin de semana, o para las próximas vacaciones, etcétera? En la siguiente sección se les alienta para que piensen en lo que necesitan para alcanzar eso que les gustaría hacer o lograr; finalmente se les pide que ordenen los pasos que deben seguir para lograr sus objetivos.

En la tercera tarea tienen que buscar en la sopa de letras, las palabras clave que se utilizaron en la actividad (metas, plan, alcanzarlo, tú puedes, reto, propósito, lograr, organizar) con el fin de reforzar lo trabajado.

El Aplicador debe enfocarse durante toda la actividad a señalar la importancia que tiene el que se organicen y elaboren un plan para lograr sus propósitos.

◀A▶ Actividad 7. ¿Y tú, cómo te relacionas con la gente?

En esta actividad se vuelve a trabajar con las conductas o actitudes positivas. Los personajes que acompañan esta vez a Huellitas son animales de la granja, los cuales ayudan a enfatizar las diferencias que existen entre cada ser vivo, promoviendo el respeto y apoyo a los demás.



Cada uno de los animales de la granja tienen un par de costales, uno de mazorcas y otro de jitomates, los/as niños/as tienen que elegir sólo un costal de cada par para saber cómo ser mejores amigos/as; el costal que escojan lo tienen

que encerrar en un círculo y al final tienen que revisar la retroalimentación que les corresponde de acuerdo con la mayoría del tipo de costales que hayan elegido; esta actividad les enseña la importancia del respeto y la cooperación con los demás, a través del valor de la amistad.

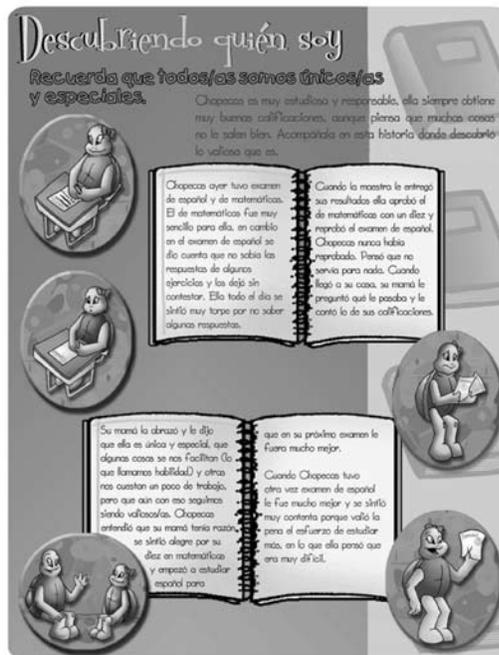
Las intervenciones del Aplicador deben ser orientadas a mostrarles que las conductas positivas como el respeto, la ayuda y cooperación, ayudan a mantener la armonía con los demás y a mejorar la amistad.

Actividad 8. Descubriendo quién soy

Esta actividad inicia con un cuento sobre la tortuguita Chopecas que se siente mal consigo misma al darse cuenta que unas materias se le dificultan más que otras, a pesar de ser muy estudiosa y responsable, a través de este relato se les enseña que pueden tener habilidades para unas cosas, pero que para otras les pueden costar más trabajo. Sin embargo, con esfuerzo y dedicación puede mejorar en eso que se le dificulta; reforzando de esta manera el trabajo con la autoestima y la tolerancia a la frustración.

En la actividad se relata la historia en donde Chopecas se encuentra muy triste al reprobar su examen de Español a pesar de haber estudiado. Después de practicar con su mamá, Chopecas decide esforzarse más para el próximo examen, lo cual resulta en una mejor calificación. El Aplicador debe hacer énfasis en que pueden mejorar las habilidades para las cosas que se les dificultan, y que a algunas personas les cuesta más trabajo unas cosas que otras.

La primera tarea consiste en alentar al/la niño/a a que piense en cinco actividades que se le faciliten y cinco que se le dificulten, para que pueda identificar aquello en lo que deberá trabajar más para mejorar.



Una vez que identificaron en qué son hábiles, se les pide que unan los puntos del 1 al 10, esto formará a la Estrella de la Habilidad. Por otro lado, en esta retroalimentación se les motiva a que se esfuercen y perseveren en lo que hacen para obtener mejores resultados.

En cuanto a las actividades más laboriosas, se les pide que unan los puntos del 1 al 9, formando un signo de interrogación, con la intención de que se cuestionen si realmente no son hábiles para eso que mencionan y motivándolos/as a que se esfuercen.

El Aplicador debe apoyar respondiendo a las dudas que surjan y haciendo énfasis en ambas retroalimentaciones.

<A> Actividad 9. La tienda de Francisco

Esta actividad refuerza el tema de la asertividad y les enseña que las demás personas deben respetar sus decisiones siempre y cuando sean las correctas y no les causen ningún daño a ellos/as o a otras personas.

LA TIENDA DE FRANCISCO

A veces pasan cosas que no nos gustan y es importante que sepamos que hacer. ¿Tú que haces?
Busca las respuestas en la tienda de Francisco.

Huelitas, saliendo de la escuela, se encontró con Cangurín, Federico y Nica, quienes lo invitaron a jugar. Huelitas no quería porque iba a hacer su tarea, pero sus compañeros le dijeron que si no jugaba con ellos no le volverían a hablar. Esto hizo que Huelitas se sintiera mal y confundido.

1. Cuando algo no me gusta: _____

2. Cuando me siento triste: _____

3. Si alguien abusa de mí o me hace daño: _____

Cuando las encuentres, deberás pagarlas con una sonrisa o carcajada.

Si son diferentes, recuerda siempre que tus sentimientos, tu opinión y el respeto hacia los demás y hacia ti, te ayudaron a disminuir las tristezas ☹️ y a aumentar las alegrías 😊

Puedo decir que no

Si tus respuestas son iguales a las de ella, ¡que bien!, ya sabes el gran valor de tus sentimientos, de decir a veces NO si lo deseas, de dar tu opinión y de actuar ante las tristezas.

¡Una sonrisa por favor!

CHECA TUS RESPUESTAS CON DOÑA OSA:

La actividad plantea la problemática de Huellitas con sus compañeros/as de clase, los cuales presionan a Huellitas a hacer algo que no quiere.

La tarea consiste en completar tres enunciados que les ayudan a reflexionar sobre sus actitudes, para lograrlo tienen que buscar las frases que faltan en la tienda de Francisco.

Es importante que se autoevalúen para saber si las respuestas escogidas son las más adecuadas, las respuestas adecuadas se encuentran en el carrito de mercado de la Señora Osa. Posteriormente deberán leer la retroalimentación de acuerdo con las respuestas dadas. El Aplicador debe recordar que no hay respuestas correctas o incorrectas y transmitir este sentir a los/as niños/as; la retroalimentación le enseña que al expresar sus sentimientos y opiniones puede sentirse más contento/a. El Aplicador puede recalcar la importancia de hacer respetar los sentimientos propios ante los demás.

Recordemos que al fomentar las actitudes positivas como el respeto a los demás y a sí mismos/as, la cooperación, etcétera, ayudamos a que los/as niños/as mejoren su autoestima y a que tomen mejores decisiones. Así mismo, fomentar la organización y planeación de sus actividades, les ayuda a desarrollar metas más claras y reales. Esto es lo que Huellitas les va enseñando para poder conocer a MIPCA.

Anexo 4

¿QUÉ RAYOS ES MIPCA?
¿video juego?

¿extraterrestre?

¿enfermedad?

MIPCA me ha enseñado algo muy padre, ¡ahora se que quiero ser de grande!

¡Órale! ¿Y qué es una meta?

Pues algo que queremos hacer en el futuro. Yo por ejemplo, ¡Quiero ser astronauta!

A través de MIPCA aprendí que es muy importante fijarme metas y esforzarme mucho para poder lograrlas.

Se sabe que últimamente MIPCA se encuentra en todas las escuelas contagiando a los/as alumnos/as de una fuerte dosis de Huellitina, que provoca seguridad, confianza y alegría a todos/as, checa el dato:

¿Cómo? ¿Las tripas?, ¿El cerebro, hígado o corazón?

¡NO! Se refiere a todo lo bueno que pensamos, sentimos y hacemos

¡Esos MIPCA son la neta del planeta!

No pierdas la Huella de MIPCA, ¡Está más cerca de lo que te imaginas!

Adaptación: Carlos Blanco, María de Lourdes Ballesteros, Jorge Villalón.
Diseño Gráfico: Carlos Blanco, Daniel Domínguez.
Programa Preventivo: "Desde Huellas en tu vida"

*Actividades adicionales
del cuadernillo "Juguemos
a detectives"*

Para que se desarrolle adecuadamente lo planteado en este cuadernillo, es necesario reforzar cada tema revisado con la finalidad de que el/la niño/a tenga más opciones y elementos de apoyo para protegerse de los diferentes tipos de abuso.

Es muy importante que el Aplicador observe que si estas situaciones le generan algún malestar o incomodidad, será necesario que lo escuche al final de la aplicación. Además, si tiene la sospecha de que requieren ayuda por abuso de cualquier tipo, se recomienda actuar conforme lo describe el Manual de prevención en la unidad 4.

Antes de comenzar a trabajar con las Actividades Adicionales, es necesario retomar el cartel "MIPCA y los detectives"; con el objetivo de que los/as niños/as pongan atención a los puntos clave para protegerse del abuso. El Aplicador puede guiarse en la revisión detallada del cartel con las siguientes propuestas: en primer lugar se les pregunta si ya lo conocen, de qué se trata, qué fue lo que más les gustó. Como lo vimos anteriormente, en caso de que no lo hayan visto aún, se puede dejar unos minutos (5-10) para que lo vean y revisen.

Después de haber repasado el contenido del cartel, pueden empezar a trabajar con las actividades adicionales.

El orden en que se presentan las actividades, es el que se tiene que seguir en su aplicación semanal, después de haber trabajado con el cuadernillo "Juguemos a detectives".

A continuación se presenta una breve explicación de cada actividad, así como la semana de su aplicación.

Semana 7

Actividad 10. ¿Alguna vez te ha pasado?

En esta actividad se busca concientizar a los/as niños/as del abuso físico y psicológico que pueden recibir por parte de sus compañeros/as de escuela, amigos/as, familiares o conocidos. Esto con la finalidad de alentarlos/as a expresar su inconformidad.

La actividad se desarrolla en torno a tres situaciones, las cuales le pasan a un oso llamado Peluso, se refieren específicamente al maltrato físico que también conlleva un maltrato psicológico. Es probable que a través de estas situaciones puedan ver reflejadas algunas situaciones en las que ellos/as mismos/as se han visto involucrados/as tanto al ser abusados/as como cuando abusan o simplemente cuando son espectadores/as. La actividad trata de resaltar lo que sería una buena respuesta al enfrentarse a una situación similar.

La tarea que tienen que realizar consiste en subrayar una de las dos opciones que se encuentran después de la descripción de cada situación a la que se enfrenta Peluso; la retroalimentación correspondiente a sus respuestas les ayudará para que observen si su forma de actuar los protege o no cuando no están siendo respetados/as.

En la última retroalimentación se refuerza la expresión de sentimientos, así como el pedir ayuda a su "Equipo de Detectives" ante este tipo de situaciones; es importante que el Aplicador no olvide hacer énfasis en esto último.

Finalmente, el Aplicador puede apoyarlos/as sin guiar sus respuestas, como por ejemplo explicándoles cómo contestar, a contar sus respuestas para saber qué retroalimentación les corresponde, etcétera, sólo en caso de que no puedan realizar la tarea.



¿Alguna vez te ha pasado?...

Que cuando convives, juegas o platicas con otros/as niños/as, te han dicho o hecho cosas que te hacen sentir mal.

Lee en los siguientes cuadros lo que le pasó a Peluso. Después lee las dos diferentes respuestas y subraya la que diga lo que tú harías.

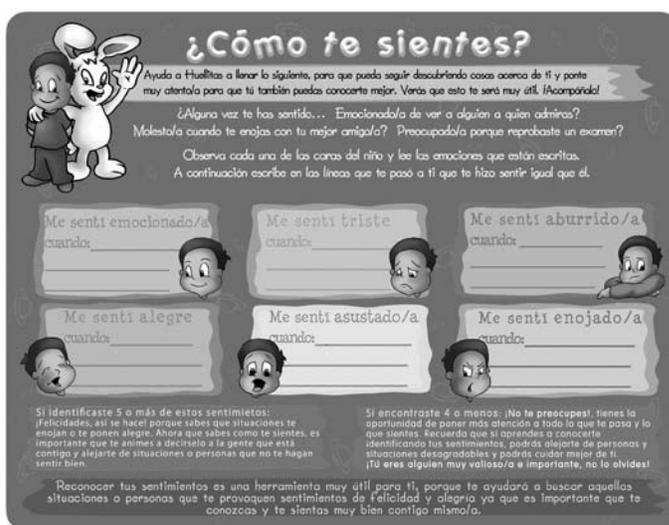
Ejemplo:
A Peluso se le derramó el refresco sobre la mesa.
Respuesta A: Peluso saltó corriendo del lugar.
Respuesta B: Peluso ayudó a limpiar la mesa.

1. Un día Peluso estaba viendo su programa favorito de TV, cuando el mayor de sus primos le dice que cambie de canal. Como Peluso no quiso, su primo lo golpeó en la cabeza y Peluso comenzó a llorar.
RESPUESTA A: Estuvo bien que su primo lo golpeara. Peluso debe obedecerle porque su primo es más grande que él.
RESPUESTA B: Peluso pidió hablarle a su primo que no lo golpee porque lo lastima y se lo dirá a sus papás.

2. Un día mientras Peluso y su hermano Vertín estaban jugando fútbol Vertín aventó muy fuerte a Peluso, tanto que perdió el equilibrio y se cayó lastimándose la pierna. Así que Peluso muy triste le dijo a Vertín que lo acusaría con su mamá, pero Vertín lo golpeó y le dijo que si llegaba a decirle lo golpearía otra vez.
RESPUESTA A: Peluso no debe acusar a su hermano, además Vertín no tiene culpa de que Peluso no tenga buen equilibrio y sea más débil que él.
RESPUESTA B: Es importante que Peluso sea valiente y le diga a su mamá lo que está pasando, para evitar que su hermano lo siga golpeando.

Actividad 11. ¿Cómo te sientes?

Esta actividad se enfoca en ayudarlos/as a identificar sus sentimientos y emociones tanto positivas como negativas, como alegría, tristeza, aburrimiento, entusiasmo, enojo y miedo; así como los momentos o situaciones que los provocan.



La tarea consiste en pedirles que identifiquen las situaciones que provocaron dichas emociones: Emocionados/as, Tristes, Aburridos/as, Alegres, Asustados/as y Enojados/as, y que las escriban en las líneas correspondientes.

En la retroalimentación se enfatiza y alienta poner más atención a sus sentimientos y a las situaciones que los generan, como un elemento de protección ante el abuso de cualquier tipo. Por otro lado, se les explica que tienen que buscar las situaciones que les provocan sentimientos positivos y alejarse de las situaciones o personas que les producen sensaciones desagradables.

El Aplicador puede ayudar a quienes se les dificulte realizar esta actividad, por medio de preguntas relacionándolas con alguna situación en la que ellos/as logren identificar los sentimientos que se les piden. Además, puede resaltar los elementos que se utilizan en la retroalimentación por medio de ejemplos.

Actividad 12. Las cosas que no podemos ver

Esta actividad pretende explicarles el maltrato psicológico, para que ellos/as lo puedan identificar y puedan hacer algo al respecto.

Se les explica que este maltrato no es un maltrato físico y es más difícil de reconocerlo a simple vista, ya que se manifiesta principalmente por medio de

palabras y acciones. La actividad se desarrolla alrededor de un gato llamado Colmillos y Figo, un ratón; en esta historia, Colmillos se siente triste cuando está cerca de Figo sin saber bien el por qué de su malestar.

La tarea consiste en responder Sí o No, de acuerdo con lo que el/la niño/a considera mejor ante los problemas que enfrenta Colmillos relacionados con situaciones de abuso.

Al terminar de responder las cuatro situaciones expuestas, viene la autoevaluación que los ayudará a reflexionar sobre el concepto de maltrato psicológico, lo que implica el poner límites a las personas que lo ejercen, así como pedir y exigir respeto. El Aplicador puede dar ejemplos para que comprendan el sentido de la actividad y aprendan las habilidades de la retroalimentación.



A Actividad 13. Conociendo nuestro cuerpo y derechos en la playa

En esta actividad se trabaja nuevamente la prevención del abuso sexual, resaltando la importancia de que reconozcan y cuiden cada parte de su cuerpo incluyendo sus genitales (partes privadas).

La actividad se centra en una historia, la cual se desarrolla en la playa cuando



do Juanita nota que los trajes de baño de los niños y las niñas son diferentes y pide ayuda a Huellitas para tratar de entender el por qué.

La primera tarea de la actividad consiste en que identifiquen las partes del cuerpo de una niña y de un niño uniendo con una línea el nombre de la parte del cuerpo con la ilustración correspondiente.

En seguida hay dos recuadros para leer. El primero explica que las partes que cubre el traje de baño son las partes privadas y que nadie puede obligarlos/as a hacer con ellas algo que no deseen. El segundo refuerza la idea de que las personas que los/as aman no les hacen daño, todo esto enfocado a prevenir el abuso sexual.

La segunda actividad les ayuda a identificar cómo cuidar de sí mismos/as y de su cuerpo frente a posibles abusos, como un factor de protección.

Esta actividad está dividida en dos partes, tomando en cuenta la dificultad para realizar la tarea:

- ü Para los/as niños/as de 1° y 2° grado, la tarea consiste en unir las preguntas con las respuestas. Esto es con la finalidad de facilitarles encontrar la respuesta más adecuada, ya que lo más importante es que puedan leer los consejos para protegerse de las situaciones de riesgo.
- ü Para los de 3° y 4° grado se les presentan las preguntas pero en forma de opción múltiple.

La tarea para niños/as de 1° y 2° grado consiste en unir preguntas con respuestas en un juego de voleibol, en el cual los jugadores pequeños tienen preguntas relacionadas con el cuidado personal y los jugadores adultos, que están del otro lado de la red, tienen las respuestas a dichas preguntas. Como ya vimos, sólo se trata de unir con una línea las preguntas con las respuestas que consideren como correctas.

La tarea para niños/as de 3° y 4° grado consiste en responder a tres preguntas con respuestas de opción múltiple. Las opciones múltiples están basadas en lo que dice cada uno de los personajes mayores de la actividad (Abuelita,

Nadadora y Vendedor de cocos), por lo que deberán elegir para cada pregunta un personaje guiándose en el mensaje de cada uno de ellos/as.

Tanto para los/as niños/as de 1° y 2° grado como para los de 3° y 4°, las respuestas correctas las encontrarán en el carrito del señor que vende paletas y helados.

En su autoevaluación encontrarán sugerencias para que entiendan mejor el concepto de cuidar su cuerpo buscando el respeto de los demás para prevenir el abuso sexual. El Aplicador debe reforzar la habilidad de expresión de sentimientos para prevención y protección así como el derecho que tienen a ser respetados/as.

Semana 8

Actividad 14. El armario de la abuela

Esta actividad aborda el tema de la violencia física en casa como forma de educación y enseña a los/as niños/as que esta estrategia no es la mejor opción.

La actividad se desarrolla alrededor de la historia de Margarita, una niña que es golpeada por su mamá con el cinturón. En esta ocasión, Huellitas pedirá ayuda a una persona adulta; recurre a su abuelita, para que le ayude a definir ¿qué está bien? y ¿qué está mal?

La tarea en esta actividad consiste en contestar cuatro preguntas en las cuales responderán según lo que piensan sobre el abuso físico, eligiendo Sí o No.

EL ARMARIO DE LA ABUELA

Margarita llegó llorando con Huellitas porque su mamá le pegó con un cinturón y le dejó un gran moretón en la espalda. Huellitas no sabe que hacer y decide llevarla con su abuelita para que ella les ayude. La abuelita les pidió a ellos, que con tu ayuda, busquen la solución respondiendo a las preguntas que están en su armario.

Responde Sí o No tachando con una cruz como se muestra en el ejemplo, y compara tus respuestas con las de la abuelita.

Ejemplo: ¿Te gusta jugar? Sí No

1. Si alguien me golpea y lastima, ¿Esta haciendo mal?

Sí No

2. ¿La buena educación se da sin golpes?

Sí No

3. ¿Debo tratar de hablar con las personas que me golpean para que dejen de hacerlo?

Sí No

4. Si no me escucha la persona que me lastima, ¿Debo decirle a alguien más para que me ayude?

Sí No



A cada respuesta le corresponde una prenda y en la parte de autoevaluación se encuentra su par, por lo que deberán buscar una prenda igual a la que eligieron, la cual tiene un mensaje para ellos/as.

Al final de la tarea, la abuelita de Huellitas les dirá qué prendas tienen la respuesta adecuada ante cada situación expuesta en las preguntas. Finalmente, viene una retroalimentación dependiendo del número de prendas correctas que haya escogido, que refuerza el que conozcan y defiendan sus derechos para que nadie abuse de ellos/as. El Aplicador puede fortalecer la retroalimentación con ejemplos.

 Actividad 15. ¡Di lo que sientes!

Esta actividad también aborda el tema del abuso sexual hacia los/as niños/as. Como en las demás actividades se les anima, en primera instancia, a externar lo que sienten en ciertas situaciones.

Esta actividad se desarrolla con la historia de Huellitas cuando describe que se siente mal (incómodo) por la forma en que su tío lo abraza.

La primera tarea consiste en que escriban qué harían si se encontraran en la situación de Huellitas.

La segunda tarea consiste en elegir una de las tres oraciones sobre lo que podría llegar a hacer Huellitas y deberán dibujar la ilustración de la respuesta que eligieron. Al final de la tarea tendrán que leer la retroalimentación que les corresponde de acuerdo con el número de oración que hayan elegido (dibujado), donde se les dice que si les llega a ocurrir



¡Di lo que sientes!

Algo le preocupa a Huellitas, lee con atención la siguiente historia para que puedas ayudarlo.

Los papás de Huellitas trabajan, así que lo llevan con sus abuelitas para que puedan cuidarlo. En esta casa también vive su tío, quien normalmente es amable con Huellitas. Pero una tarde, mientras Huellitas estaba viendo la tele en la sala, su tío se acercó a él y lo abrazó de forma extraña y diferente a la que normalmente hacía. Huellitas no se sintió bien porque sabía que algo estaba mal con lo que hacía su tío. No sabía que pensar porque quería mucho a su tío y sin embargo, no le gustaba que lo abrazara así.

¿Alguna vez alguien te ha hecho cosas que te hacen sentir mal?

¿Tú que harías en el lugar de Huellitas? Escríbelo en las siguientes líneas.

De las siguientes oraciones elige la que pienses le puede ayudar a Huellitas. Colorea el dibujo que este a lado de la oración que elegiste.

- Es mejor que no le diga nada a nadie, seguramente nadie le va a creer, además su tío no puede hacerle daño porque es alguien muy cercano. Lo más probable es que Huellitas esté confundido y si menciona algo de lo que pasó, tal vez ocasione problemas.
- Huellitas puede permitir que su tío continúe abrazándolo así, sin decirle nada a nadie, porque su tío es adulto. No importa como se sienta Huellitas, lo importante es que nadie y menos sus papás, se enteren de lo que pasó, porque pueden enojarse demasiado y castigar a Huellitas.
- Huellitas puede pedirle a su tío que no lo toque de esa forma, porque no se siente bien. Si su tío no cambia su conducta tiene que alejarse de él lo más pronto posible. Debe ir con alguien en quien confíe como un familiar o un amigo para que pueda contarle lo que pasó y lo ayude.

este tipo de situaciones deben alejarse de esa persona y hablarlo con su "Equipo de Detectives" o con alguien de su confianza y pedirle ayuda.

Por último, se les recuerda que su cuerpo es sólo suyo y que todos/as lo deben de respetar.

El Aplicador puede contestar las preguntas sin influenciar en su respuesta. Puede dar ejemplos y ofrecer ideas para aclarar las situaciones de abuso, y no debe olvidar lo importante de su tarea: prevenir el abuso con base en las habilidades sociales como pedir ayuda, expresar sus sentimientos, alejarse, etcétera.

A Actividad 16. ¿Sabes cuántas casas tienes?

En esta actividad se trabaja la prevención del abuso sexual, por medio de habilidades como la expresión de sentimientos, la comunicación con las personas a las que más confianza se tiene, conocido como el "Equipo de Detectives", el respeto hacia el propio cuerpo y la capacidad de decir No. De manera didáctica se les enseña que deben cuidar de su cuerpo, y se hace una analogía entre su cuerpo y su casa, a la que tienen que proteger y cuidar.

Se les da una pequeña explicación de lo que es su cuerpo y cómo la piel lo protege de las cosas externas, llevándolo/a a la conclusión de que él/ella también puede hacer algo para protegerse. Esta protección se encamina hacia la prevención del abuso sexual a través de mensajes como: "nadie debe hacerte daño ni tocar tu cuerpo sin tu permiso", y que si alguien lo intenta deben alejarse y decirlo a alguien de confianza o a su "Equipo de Detectives" (recuadro amarillo).

Esto se refuerza mediante la tarea de resolver un crucigrama que

¿SABES CUÁNTAS CASAS TIENES?

A que sólo piensas en una, donde viven las personas más importantes para ti y donde guardas tus objetos más valiosos. Pero tienes otra igual o más importante que esta. ¿Quieres saber cuál es?

Huellitas te enseñará...
Esa otra casa que tienes, es tu cuerpo y necesita cuidados y protección para que funcione bien.

Piel.

Tu casa tiene paredes y techo, estos te protegen del frío y la lluvia. Tu cuerpo, por otro lado, se protege a través de la piel que es el órgano más grande de todo: tu piel es como una envoltura que cuida tu cuerpo. Huellitas te dará algunos consejos para que puedas protegerlo aún mejor.

¡ Acompañalo !

Como habrás visto, es necesario que aprendas a cuidar y respetar TU CUERPO, esa casa que estará contigo siempre, manteniéndote alejado/a de situaciones o personas que puedan hacerte daño y no te estén respetando. ¡Busca la ayuda de tu equipo de detectives!

Cada una de las partes de nuestro cuerpo son igual de valiosas e importantes, por lo tanto, debemos de estar siempre pendientes de cualquier cambio que podamos tener y atenderlas para que funcionen bien. Ten presente que eres dueño/a de tu cuerpo y que nadie puede tocarlo sin tu permiso. Y que si alguien quiere hacerlo debes alejarte de esa persona y decirle a alguien en quien confíes lo que ocurrió.

¡Recuérdalo siempre!

está compuesto por algunas palabras clave, ya utilizadas anteriormente por ellos/as, como: Equipo de Detectives, Agenda Secreta, Buenos y Malos Secretos, etc., ligados a mensajes de prevención para el abuso sexual.

Los mensajes están incompletos y tienen que buscar la palabra faltante para completar el crucigrama. Huellitas les enseña las pistas para que sin dificultad puedan completar los mensajes. Al final del crucigrama viene una retroalimentación, que evalúa si entendieron el concepto de cuidar su “otra casa”, que es su cuerpo, buscando también el respeto de las demás personas, y si entendieron la importancia de que expresen lo que sienten y piensan.

La actividad del crucigrama, así como la actividad de la playa (véase Actividad 13), está dividida en dos partes, tomando en cuenta la dificultad para realizar la tarea:

- ü Para los/as niños/as de 1° y 2° grado las palabras que faltan (las pistas que señala Huellitas) están enumeradas para facilitarles encontrar la respuesta, ya que lo más importante es que puedan leer los consejos para protegerse de las situaciones de riesgo
- ü Para los de 3° y 4° grado las palabras que faltan para completar el crucigrama (recuadro morado) no tienen numeración.

El Aplicador no debe olvidar fortalecer las habilidades necesarias para prevenir el abuso sexual en sus intervenciones. En caso de sospechar que algún/a niño/a está sufriendo abuso, debe seguir las recomendaciones que se han indicado en la unidad 4 del Manual de Prevención.

Actividad 17. ¡No tengo amigos!

En esta actividad también se refuerza el tema de maltrato psicológico y esta vez se centra en el maltrato causado por adultos o familiares adultos.

La actividad se basa en la historia de Chari una cerdita que se siente triste, ya que vive con su tía quien la trata muy mal y no le permite asistir a la escuela.

Su amiga Chopecas la ayudará a entender que la forma de proceder de su tía no es la correcta, a través de cinco reglas básicas para la convivencia con las demás personas.

Aquí es muy importante la participación del Aplicador, ya que tiene que asegurarse que todos/as lean y comprendan cada una de las reglas

(estas se encuentran del lado derecho de la hoja en pizarrones y Chopecas las está señalando); esto lo puede llevar a cabo pidiéndoles ejemplos de cada regla, cuidando que estos sí sean correctos y buscando la participación de todos/as.

La tarea siguiente nos ayudará a conocer si el/la niño/a sufre de maltrato psicológico o no, para lo cual se hacen dos preguntas que responderá según su situación.

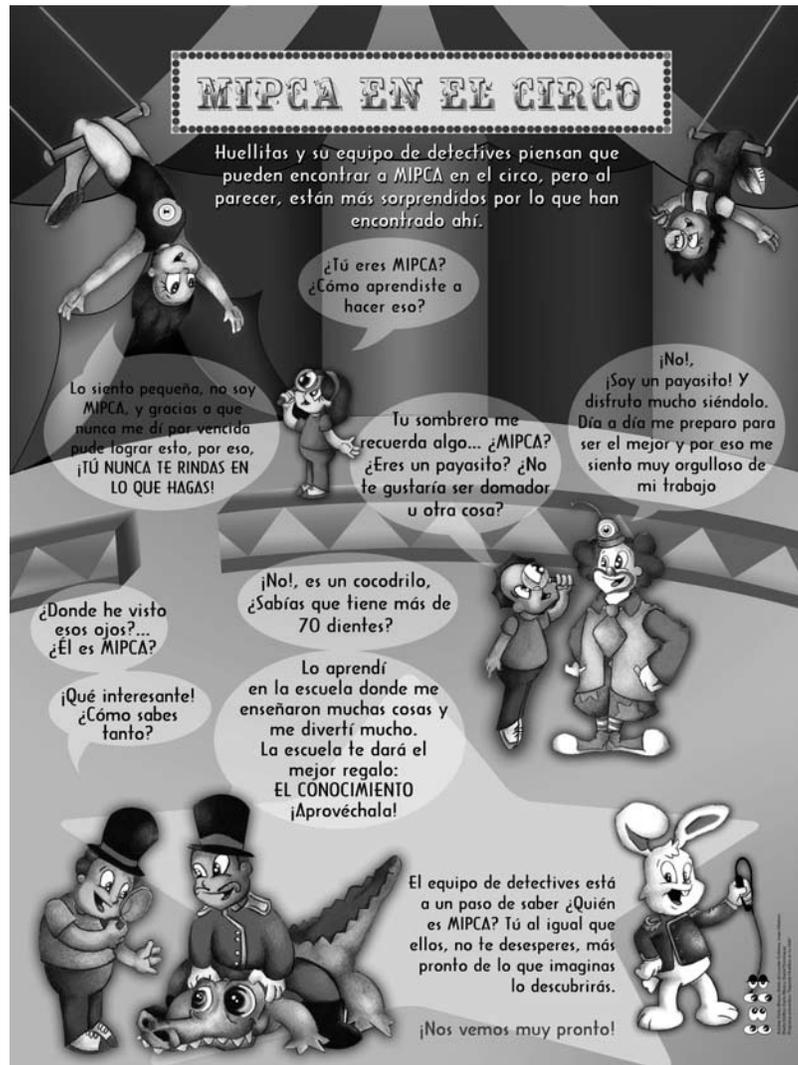
En la última tarea deberá escribir en el círculo el nombre de las personas que los/as respetan, y en el cuadrado a las personas que los/as maltratan y no respetan sus sentimientos.

Chopecas y Huellitas les dejan dos consejos al final de la actividad para que los lean y el Aplicador deberá dedicar unos minutos para conocer su opinión respecto a éstos. Asimismo, ayudar a que todos/as platicuen sobre este punto, sin dejar de reforzar con sus intervenciones la expresión de sentimientos y el conocimiento de que nadie puede maltratarlos/as.

Cada vez que sea pertinente, el Aplicador puede recordar los conceptos y habilidades de expresión de sentimientos, que deben pedir ayuda al Equipo de Detectives, acudir a su Agenda Secreta, diferenciar entre buenos y malos secretos y recordarles que deben ser respetados/as en su integridad física, psicológica y sexual. Cada una de estas habilidades son pistas que los/as ayudarán a encontrar a MIPCA.



Anexo 5



*Actividades adicionales
del cuadernillo
“Bienvenidos al circo”*

En este apartado se revisarán las Actividades Adicionales del cuadernillo "Bienvenidos al circo", las cuales tienen la finalidad de que los/as niños/as refuercen y desarrollen las habilidades sociales planteadas en éste, como el poder relacionarse adecuadamente aprendiendo a manejar sus emociones, además de fomentar la comunicación familiar y el apego escolar.

Como se ha trabajado en los anexos anteriores antes de comenzar a trabajar con las Actividades Adicionales, se retoma el cartel correspondiente, en este caso "MIPCA en el circo", donde encontrarán mensajes específicos relacionados a la perseverancia, tolerancia a la frustración, autoaceptación y se darán cuenta que en la escuela pueden aprender cosas interesantes y divertidas.

El Aplicador utilizará nuevamente como guía para la revisión del cartel lo siguiente: en primer lugar se les pregunta si ya vieron el cartel, de qué se trata, qué fue lo que más les gustó. Y en caso de que no lo hayan visto aún, se dejan unos minutos (5-10) para que lo vean y revisen.

Es importante no olvidar seguir el orden en que se presentan las actividades en este apartado para su aplicación, después de haber trabajado con el cuadernillo.

A continuación se presenta una breve explicación de cada actividad, así como la semana de su aplicación.

Semana 11

Actividad 18. ¡Sorpresa!

Esta actividad tiene como objetivo reforzar en los/as niños/as la comunicación familiar.

La historia se desarrolla con la fiesta sorpresa del cumpleaños de Peluchina, la hermana menor de Chopecas, y a quien su familia le está organizando dicha fiesta.

Su participación en la actividad empieza cuando Chopecas ansía ayudar a su familia en la organización de la fiesta de su hermana y deberán elegir una de las dos

opciones que se presentan sobre lo que debe hacer Chopecas. Sus respuestas nos permiten evaluar cómo suelen tomar sus decisiones y qué tanta comunicación tienen con sus padres.

La retroalimentación va enfocada a reforzar la comunicación familiar y a que los/as niños/as consulten a sus padres para no ponerse en situaciones de riesgo.

La intención de la segunda tarea es conocer su opinión sobre guardar el secreto respecto a la fiesta sorpresa, para reforzar la discriminación entre los buenos y malos secretos.

La siguiente tarea consiste en encontrar siete palabras en una sopa de letras, las cuales tendrán que organizar en el siguiente ejercicio para descubrir el mensaje que Chopecas le escribió a su hermana, el cual dice: "Feliz Cumpleaños Peluchina, todos te queremos mucho", y que muestra el afecto entre hermanos/as.

El Aplicador debe recalcar la retroalimentación que se encuentra al final de la actividad, la cual va encaminada a fortalecer la comunicación y el apoyo familiar en los/as niños/as y dice: "Todos los integrantes de una familia debemos apoyarnos unos a otros, platicar cuando algo nos molesta, porque así demostramos nuestra confianza y amor".



A Actividad 19. ¡El gran día!

Esta actividad refuerza el apego escolar a través de la motivación hacia las actividades y situaciones relacionadas con la escuela, además le ofrece algunas recomendaciones para mejorar su rendimiento escolar como poner atención, preguntar, ser paciente, etc.; por otro lado, resalta la importancia de algunos hábitos como estudiar, comer bien, hacer deporte, dormir temprano, ayudar a los demás y respetar a la naturaleza.

La actividad se desarrolla alrededor de la historia de Súper Conejo (SC), el héroe favorito de Huellitas, el cual está en la ciudad de Huellitas para firmar su nuevo libro, estar con sus admiradores y enseñarles a resolver los problemas y dificultades.

Acompañala a Huellitas a superar sus retos y si pones mucha atención podrás compartir con él su regalo sorpresa.

¡ EL GRAN DÍA !

Huellitas estaba muy emocionado porque su papá lo iba a llevar a conocer a su superhéroe favorito: Súper Conejo (SC). Lo admiraba tanto que hacía lo posible por leer todas sus aventuras, y por fin después de tanto esperar el día había llegado. SC iba a venir a la ciudad a firmar su último libro, pero además pondría algunos retos a sus admiradores para poder convivir con ellos y el mejor podría ganar un regalo sorpresa de SC.

EL PRIMER RETO, consiste en encontrar las palabras escondidas dentro de la maleta para completar las 5 frases.

- 1 No importa lo difícil que sean las cosas, SC _____ n____ r____ siempre lucha por lo que quiere.
- 2 Las cosas que SC aprendió en la escuela le han ayudado a _____ v____ m_____.
- 3 La receta para llegar a ser el mejor consiste en _____ y ser _____ c_____.
- 4 Cuando SC no entiende algo, siempre _____ g_____ nunca se queda con la _____ u_____.
- 5 Las personas que descubren cosas fabulosas como SC siempre _____ b_____ con mucha _____ t_____ todo lo que les rodea.

Si lograte encontrar todas las palabras, ahora puedes pasar al SIGUIENTE RETO, pero si no vuelve a intentarlo para que descubras los mensajes escondidos.

EL SEGUNDO RETO
¿Sabes que camino debes elegir si quieres llegar a ser como SC?
Resuelve el siguiente laberinto para poder averiguarlo.

Aquí las tareas se manejarán como Retos. El primer Reto consiste en descubrir los cinco mensajes secretos con ayuda del maletín de SC, los cuales ayudan al apego escolar. Los mensajes deben decir:

1. No importa lo difícil que sean las cosas, SC nunca se rinde siempre lucha por lo que quiere.
2. Las cosas que SC aprendió en la escuela le han ayudado a resolver problemas.
3. La receta para llegar a ser el mejor consiste en practicar y ser paciente.
4. Cuando SC no entiende algo, siempre pregunta nunca se queda con la duda.
5. Las personas que descubren cosas fabulosas como SC siempre observan con mucha atención lo que les rodea.

El segundo Reto consiste en resolver un laberinto, el cual muestra un camino de actitudes que los/as lleva a hacer bien las cosas, así como lo hizo Súper Conejo.

Para reforzar esta actividad, el Aplicador puede preguntarles en qué les puede beneficiar cada una de las actividades que van a realizar /preguntar primero por una actividad y después de obtener varias respuestas pasar a la siguiente y así sucesivamente con cada una de las actividades. Por ejemplo, preguntarles:

- ¿En qué nos beneficia hacer deporte?
- ¿Para qué nos sirve alimentarnos sanamente?

El laberinto tiene una retroalimentación, la cual deberán leer de acuerdo con la cantidad de veces que lo hayan utilizado para resolverlo.

Después viene un mensaje que deberán leer junto con el Aplicador. Este mensaje es una reflexión sobre la importancia que tiene asistir a la escuela.

Al final de la actividad se encuentra un espacio para que peguen su foto o hagan su dibujo a lado de Súper Conejo. El Aplicador puede explicarles que este es el regalo que Súper Conejo tiene para ellos/as por haber realizado la actividad, y puede hacer comentarios enfocados a reforzar el apego escolar desde esta perspectiva.

Actividad 20. ¿Unos Patines?

Esta actividad trabaja la respuesta que han dado en relación con la frustración o el enojo, fomentando la tolerancia y la asertividad. La actividad se desarrolla en torno al cumpleaños de Huellitas. Él está esperando que sus papás le regalen una bicicleta, pero al abrir su regalo notará que no es una bicicleta, sino unos patines.

La primera tarea que tienen que realizar consiste en encontrar dentro de la casa de Huellitas el regalo que le han dejado sus papás. El Aplicador puede explicar la instrucción de nuevo y apoyarse



con las siguientes sugerencias o preguntas: ¿cómo es un regalo?, ¿estará envuelto?, para que de esta manera se les haga más fácil encontrarlo. Además tratará de que todos lo hayan encontrado antes de continuar y les pedirá a los/as que ya terminaron que no le den la respuesta a sus compañeros/as.

La siguiente tarea que tienen que hacer es elegir una de las dos opciones sobre lo que harían si estuvieran en el lugar Huellitas, dependiendo de la opción que elijan tendrán una retroalimentación, enfocada a desarrollar la tolerancia a la frustración y la expresión de sentimientos.

Después, hay un pequeño mensaje que les ayudará a manejar el sentimiento de malestar que pudieran sentir ante cualquier situación y a reconocerlo. El Aplicador puede preguntarles si les ha pasado alguna situación similar, en donde esperaban algún obsequio en especial y sucedió todo diferente. Puede finalizar preguntándoles cómo lo tomaron y cómo se sintieron.

Por último, como tarea recreativa se les pide que en casa de cada uno busquen los objetos que están enumerados (1-11) al final de la actividad dentro del hogar de Huellitas.

A Actividad 21. De paseo por la feria

Esta actividad está pensada para trabajar el control de emociones, por medio de técnicas de relajación como una habilidad que ayude en la tolerancia a la frustración y poder sobrellevar o controlar algunos sentimientos como el miedo, la ansiedad, etcétera.

La historia de esta actividad se desarrolla cuando los papás de Huellitas lo llevan a la Feria por haber sacado buenas calificaciones, y aunque esta idea entusiasma mucho a Huellitas, está preocupado porque algunos

DE PASEO POR LA FERIA

Los papás de Huellitas lo llevaron a la feria porque obtuvo muy buenas calificaciones. Huellitas está muy contento pues a él le gustaría subirse a todos los juegos, pero algunos lo ponen muy nervioso, porque le dan un poco de miedo y eso le preocupa mucho ya que piensa no va a disfrutar su paseo en la feria. ¿Te ha pasado algo parecido?

Contesta las siguientes preguntas tachando SI O NO:

1. ¿Cuándo algo me da miedo, prefiero alejarme o ya no hacerlo? SI NO

2. ¿Cuándo algo desagradable me sucede, mi cuerpo se pone muy tenso, sudo mucho y siento que mi cara se pone muy roja? SI NO

3. ¿Cuándo hago algo por primera vez, mi estómago se siente muy apretado? SI NO

Hay situaciones que nos causan mucha tensión, miedo o que simplemente no nos gustan, en dichas ocasiones lo mejor es: **AUTOCONTROLARSE**

¿Quieres aprender a hacerlo? Adelante:

Vamos a Relajarnos

De la siguiente lista tacha las situaciones que más te preocupan:

1. Subirme a la Montaña Rusa ()
2. Reprobar un Exámen ()
3. No ser capaz de conducir una bicicleta ()
4. La oscuridad ()
5. Otra cosa: _____

juegos le causan temor. El objetivo de esta actividad es que los/as niños/as se identifiquen con lo que le está pasando a Huellitas y aprendan a detectar y controlar sus temores.

La primera tarea consiste en responder preguntas para detectar el miedo de los/as niños/as y conocer los cambios físicos que experimenta su cuerpo al sentirlo. Alentándolos/as a autocontrolarse cada vez que se sientan con mucha tensión.

La siguiente tarea consiste en que aprendan a relajarse y autocontrolarse cuando se vean frente a estas situaciones; el primer paso para lograr controlar el miedo es detectando lo que lo provoca. Por ello, deberán tachar de la lista las situaciones que les da miedo o escribirlas si no se encuentra en la lista. El Aplicador debe pedirles que elijan primero una cosa y que después de terminar el ejercicio pueden elegir otra y volver a hacer todos los pasos. A continuación, vienen los pasos que hay que seguir para relajarse; el Aplicador debe pedirles que hagan el ejercicio mientras él con voz suave y lentamente va leyéndoles lo que tienen que hacer paso a paso, dándoles el suficiente tiempo para que lo hagan con calma. Al terminar les pregunta cómo se sintieron y si pudieron seguir los pasos de relajación; además, debe comentarles que en algunos casos no es suficiente con realizarlo una sola vez, sino que deberán practicar en sus casas buscando un lugar tranquilo.

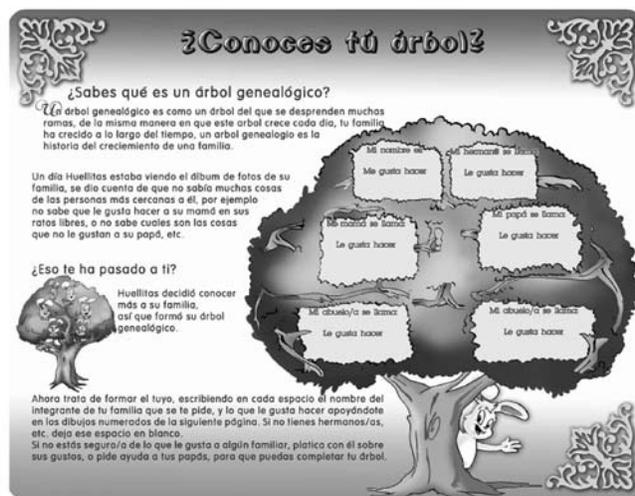
En la segunda tarea de la actividad se les pide que describan cómo se sienten ahora que conocen una forma para controlar su miedo. La actividad concluye con una retroalimentación que les recuerda la capacidad que tienen de autocontrolarse y relajarse cuando sienten miedo o tensión y que lo pueden superar, también se les explica que sentir estas emociones no es malo.

El Aplicador puede ayudarles a contestar la actividad respondiendo a sus dudas, haciendo sugerencias o preguntas pero cuidando de no dar las respuestas; sus intervenciones tienen que estar orientadas a enseñarles que las emociones, como el miedo, no son malas y que se pueden controlar.

Semana 12

Actividad 22. ¿Conoces tu árbol?

En esta actividad se les ayudará a los/as niños/as a conocer mejor a su familia. La actividad se desarrolla cuando Huellitas se encuentra viendo el álbum de su familia y se da cuenta de que no conoce los gustos y pasatiempos de ésta.



La tarea que tienen que realizar en esta actividad consiste en llenar el árbol genealógico con los nombres de los miembros de su familia que se especifican, además tendrán que escribir las actividades que les gusta realizar a cada uno de ellos. Esta tarea se apoya con algunos pasatiempos que vienen descritos en la siguiente hoja, con la finalidad de que le sea fácil realizar la actividad. Cada pasatiempo tiene un número, de manera que el/la niño/a puede poner el nombre de la actividad o sólo el número.

El Aplicador puede ejemplificar en el pizarrón cómo lo haría él con su familia, para explicar a los/as niños/as cómo hacerlo.

En caso de que no conozcan a alguno de los integrantes de su familia que en el árbol se pide, el Aplicador puede tranquilizarlo/a diciéndole que lo deje en blanco o si lo prefiere que ponga el nombre de algún otro familiar y agregue qué relación tienen con él. Por ejemplo, si no tiene a sus abuelos, puede poner a algún/a tío/a, primo/a, etc. De igual manera, si no tiene ninguno de los familiares que se piden, puede cambiarlos a todos y especificar su parentesco. Si quieren poner a más integrantes de los que se piden pueden hacerlo en otra hoja.

La parte de evaluación, así como la retroalimentación, intenta que reflexionen sobre la comunicación que tienen con su familia, al reconocer o no los pasatiempos favoritos de sus integrantes y los alienta a que ésta sea cada vez mayor; así como a tener más convivencia con cada uno de ellos. Además, resalta la importancia de la familia como el lugar en donde, como aspecto primordial, se brinda amor, confianza y apoyo.

Actividad 23. El primer día de clases

Esta actividad fomenta el apego escolar y gira en torno a la historia de Pepe, el hermanito menor de Huellitas, quien no está muy entusiasmado por ir a la escuela.

La primera tarea que tienen que realizar es elegir los tipos de lectura de su preferencia, como cuentos, fábulas, chistes, historietas, adivinanzas, etcétera, lo que les demuestra que hay diferentes tipos de lecturas y que algunas pueden llegar a ser divertidas para ellos/as.



EL PRIMER DIA DE CLASES

Pon una en el de acuerdo a lo que a ti te gustaría leer.

- Cuentos
- Chistes
- Historietas
- Adivinanzas
- Otros (escribelo) _____

¿Te diste cuenta? hay varios tipos de lecturas interesantes. Te ayudará a aprender cosas nuevas.

A CONTINUACIÓN LEE EL SIGUIENTE CUENTO.

Hoy es un día muy especial para la familia de Huellitas, porque es el primer día de clases de su hermanito Pepe, pero Pepe no quiere asistir a la escuela, porque piensa que será muy difícil y aburrido. Huellitas como hermano mayor le dijo que la escuela era un lugar muy especial ahí tendrá muchos compañeros/as y amigos/as, además le enseñarán muchas cosas.

Pepe empezó a sentir curiosidad de saber lo que pasaba en la escuela, así que decidió ir. Cuando comenzó la clase todos se presentaron, diciendo como se llamaban y qué les gustaría aprender. Un compañero dijo "Yo me llamo Raúl y quiero aprender a leer porque me gustaría leerle un cuento a mis hermanitos". Así que Pepe pensó en lo bueno que sería aprender a leer, pues podría compartir sus cuentos favoritos con otros compañeros.

Pepe se dio cuenta de que en la escuela además de aprender cosas interesantes, podía conocer a muchos niños/as de su edad y jugar con ellos/as. Al salir de la escuela Pepe le contó a su mamá lo feliz que se sentía por todo lo que aprendió y porque conoció a nuevos amiguitos.

Después de esta tarea viene el desarrollo de la actividad con la historia de Pepe que es contada en forma de cuento. Al final de la historia se encuentran tres preguntas de comprensión sobre el cuento, donde además de involucrarlos, se puede dar una retroalimentación y se refuerce el gusto por la escuela.

La siguiente tarea consiste en responder tres preguntas que exploran si al/la niño/a le gusta o no la escuela y por qué no le gusta, dependiendo de estas respuestas se da la retroalimentación para cada caso. El objetivo de esta retroalimentación consiste nuevamente en fortalecer el apego escolar, resaltando el aprendizaje de cosas nuevas y la convivencia con otros/as niños/as de la misma edad, considerando esto último como factores que pueden incrementar el gusto por asistir a la escuela.

Como tarea final viene una adivinanza con la finalidad de que encuentren interés en la lectura.

El Aplicador no debe olvidar el objetivo de la actividad que es el de reforzar habilidades como la lectura y el gusto por ir a la escuela para incrementar el apego escolar, así que sus intervenciones deben estar orientadas en este sentido.

◀A▶ Actividad 24.

¿Dónde están las joyas?

Esta actividad se enfoca en reforzar hábitos que les ayudarán a aprovechar mejor la escuela y se desarrolla en torno a unas joyas que ha perdido, por distraído, un pirata llamado Barba Azul.



En la primera tarea los/as niños/as deberán ayudar al pirata a encontrar las joyas que se han roto en mitades y juntarlas sin equivocarse o confundirlas con las joyas falsas. Del lado izquierdo se encuentran las joyas originales partidas a la mitad y del lado derecho se encuentran joyas originales y falsas, ambas también partidas por la mitad. Los/as niños/as tienen que completar las joyas uniéndolas con una línea a las mitades verdaderas. Para ayudarse a hacer esto las joyas tienen oraciones que les permitirán identificar las mitades que son joyas verdaderas. Si algún/a niño/a no comprende la instrucción, el Aplicador puede ayudarle explicándole cómo lo debe hacer.

La segunda tarea de la actividad es una continuación de la primera, aquí sabrán si eligieron las joyas adecuadas, debido a que tienen que complementar las frases y esto lo harán conforme a las joyas que eligieron. El Aplicador puede resolver la primera opción junto con los niños/as en caso de que no entiendan cómo realizarlo y dejar que las otras opciones las realicen solos/as.

La autoevaluación es de acuerdo con la cantidad de joyas originales que haya unido y al final hay una retroalimentación. Ambas están enfocadas a desarrollar hábitos de estudio y ciertas habilidades como una manera de incrementar el apego escolar.

Actividad 25. El día de Campo

Con esta actividad se continúa trabajando la tolerancia a la frustración y el control de emociones, pero esta vez en una situación diferente. Esta actividad está orientada al manejo de sentimientos de enojo y/o frustración.



La actividad se desarrolla a partir de la historia de un día de campo que han preparado dos amigos, Chopecas y Cangurín. Pero sucede que hay una confusión entre estos amigos con respecto a la fecha que eligieron para irse de día de campo. Así que Chopecas se queda esperando a Cangurín y esto provoca que Chopecas se enoje mucho y decida jamás volver a organizar un día de campo. Sin embargo, una hormiguita le da sugerencias a Chopecas para manejar el sentimiento de enojo y malestar: así que, la motiva para volver a intentarlo. El mal entendido entre los dos amigos enseña a los/as niños/as que en ocasiones ocurren cosas que están fuera de su alcance, por lo que no deben tomar decisiones apresuradas. En seguida viene una retroalimentación, la cual está encaminada a fortalecer la tolerancia a la frustración y la perseverancia que se debe tener para alcanzar las cosas que se desean.

En la parte posterior de la actividad se encuentra la tarea que deben realizar, la cual consiste en contestar 3 preguntas sobre cómo actúan ante situaciones frustrantes; con sus respuestas podemos observar el nivel de manejo de los sentimientos de enojo y frustración que tienen.

En la retroalimentación se les dan consejos de cómo mejorar o llegar a controlar estas situaciones de la mejor manera. Las aportaciones del Aplicador deben estar dirigidas a fortalecer la tolerancia a la frustración y el control de emociones.

A Actividad 26.

Controlando mi enojo

Esta actividad tiene como objetivo principal que los/as niños/as aprendan a controlar sus emociones, en especial el enojo.

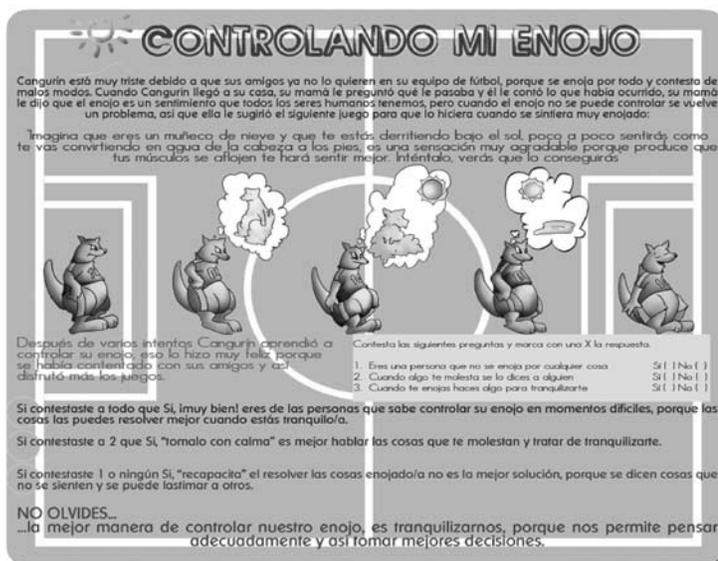
La historia se desarrolla alrededor de Cangurín. Cada vez que él juega fut-

bol se enoja mucho, esto le ha traído problemas con sus amigos/as al grado de que ya no lo quieren tener en su equipo. Su mamá al enterarse de esto le da un consejo para desaparecer el enojo de una manera más fácil. Es una técnica de relajación donde Cangurín tiene que imaginar que es un muñeco de nieve bajo el sol y que se está derritiendo, lo cual provoca que sus músculos se vayan relajando.

La tarea consiste en que los/as niños/as hagan el mismo ejercicio que Cangurín, el Aplicador puede pedirles que cierren sus ojos y piensen en una situación que les ha causado enojo; a continuación irá leyendo los pasos para desaparecer el enojo: "Imaginen que son un muñeco de nieve y que se están derritiendo bajo el sol, poco a poco sentirán cómo se van convirtiendo en agua de la cabeza a los pies; es una sensación agradable y sienten que sus músculos están relajados y tranquilos".

Al finalizar debe dar un breve tiempo para que comenten cómo se sintieron.

La siguiente tarea consiste en que respondan unas preguntas. Esta actividad nos ayudará a observar el control que tiene cada niño/a sobre el sentimiento de enojo, dependiendo de sus respuestas será la retroalimentación. Al final se da otra retroalimentación general, que refuerza el control del enojo para poder tomar mejores decisiones.



A lo largo de estas historias se espera ir forjando mejores hábitos de estudio y una buena motivación hacia la escuela; por otro lado, los/as niños/as observarán que comunicarse con su familia y expresar sus sentimientos de una manera tranquila y adecuada (autocontrol), los/as llevará a tener mejores resultados y tendrán más posibilidades de alcanzar lo que quieren, tanto en casa como fuera de ella. Estos son los pasos que deben seguir para encontrar a MIPCA.

Anexo 6



*Actividades adicionales
del cuadernillo
“Yo podría ser diferente”*

Para finalizar esta etapa de prevención, en este apartado se retomarán los temas estudiados en el cuadernillo “Yo podría ser diferente”, con la finalidad de que los/as niños/as refuercen y desarrollen adecuadamente las habilidades sociales, necesarias para fortalecer el respeto hacia a sí mismos/as y hacia los demás, a través del reconocimiento de emociones y la aceptación, promoviendo así la no discriminación.

Como se ha trabajado esta fase del programa, el Aplicador retomará el cartel “MIPCA vs. Discriminación” antes de trabajar con las Actividades Adicionales, que tiene como finalidad puntualizar el respeto y la aceptación de los demás y de sí mismos/as. El Aplicador puede utilizar la siguiente estructura: en primer lugar preguntárles si ya han visto el cartel, de qué se trata, qué fue lo que más les gustó. En caso de que no lo hayan visto, dejar unos minutos (5-10) para que lo vean y revisen.

Después de haber repasado el contenido del cartel, pueden empezar a trabajar con las Actividades Adicionales. Es importante recordar que hay que cuidar el orden en que se presentan las actividades y aplicarlas de esta manera después de haber trabajado con el cuadernillo.

Semana 15

◀A▶ Actividad 27. ¿Por qué somos diferentes?

Esta actividad refuerza la tolerancia que se debe tener ante las diferencias físicas, económicas o sociales de las personas. Los/as niños/as aprenderán a respetar y aceptar a la gente que no comparte las mismas cualidades o apariencia física. Pero también aprenderán que nadie tiene derecho a rechazarlos/as por el hecho de ser diferentes.

Esta actividad se centra en la historia de una niña llamada Susy a quien sus compañeros de clase la han hecho a un lado porque usa lentes.

¿Por qué somos diferentes?

¡Hola! Yo soy Susy y en mi salón de clases nadie me hablaba ni quería jugar conmigo, sólo porque uso lentes; eso me desagradaba mucho porque yo soy una persona igual que los demás, sólo que uso lentes para que mis ojitos puedan ver mejor. Al principio del año escolar lloraba mucho, hasta que un día mi mamá me dijo que les explicara a mis compañeritos/os porque usaba lentes y así seguramente ellos/as ya no se burlarían más de mí.

¿Te ha ocurrido algo parecido a lo que le sucedió a Susy?. Escríbelo

Contesta las siguientes preguntas:

¿Le has puesto un apodo a alguien porque tiene una característica diferente a ti? Si o NO ¿Por qué?

¿No te cuentas a alguien que es diferente a ti? Si o NO ¿Por qué?

Si contestaste que sí a ambas preguntas, no estás aceptando a esas personas.

Si o si te hicieron lo mismo ¿Cómo te sentías? Escríbe tu respuesta en las siguientes líneas:

La primera actividad consiste en describir alguna situación de discriminación si es que alguna vez han sufrido o enfrentado alguna.

En la siguiente tarea tienen que contestar dos preguntas que lo/a harán reflexionar sobre si ha actuado de manera que hayan promovido la discriminación; la retroalimentación va en función de informarle que con esas conductas no está aceptando a las personas; enseguida se le pregunta cómo se sentiría él/ella si le hicieran lo mismo, con esto se pretende que piense en los sentimientos de las otras personas, y a través de la retroalimentación se busca que comprenda que así como merece respeto debe respetar a los demás.

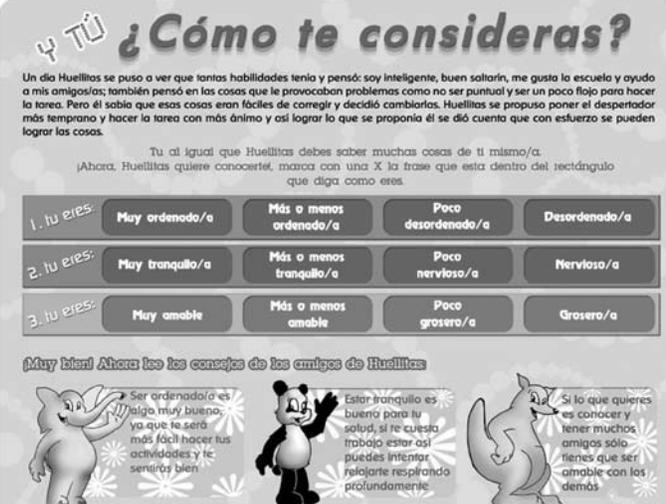
La última tarea que tienen que realizar consiste en contestar dos preguntas sobre lo que les gusta y lo que no les gusta de sí mismos/as; además tienen que dibujarse en el recuadro. La retroalimentación va enfocada a que comprendan el respeto a las diferencias, como una forma de convivencia más armoniosa y se reitera el hacerse respetar y respetar a los demás.

El Aplicador puede reforzar la actividad haciendo preguntas o dando ejemplos sobre la aceptación y la tolerancia a las diferencias de cualquier tipo.

 Actividad 28. Y tú, ¿cómo te consideras?

Esta actividad trabaja el autoconcepto, ayudándoles a reconocerse como personas que tienen virtudes y errores, lo que contribuye a que se acepten y tengan un concepto o imagen positiva de sí mismos/as.

La actividad empieza con una reflexión que hace Huellitas acerca de las cosas que le gustan de él y las que le desagradan, enfocando sus pensamientos en aquellas que puede cambiar



Y TÚ ¿Cómo te consideras?

Un día Huellitas se puso a ver que tantas habilidades tenía y pensó: soy inteligente, buen saltarín, me gusta la escuela y ayudo a mis amigos/as; también pensó en las cosas que le provocaban problemas como no ser puntual y ser un poco flojo para hacer la tarea. Pero él sabía que esas cosas eran fáciles de corregir y decidió cambiarlas. Huellitas se propuso poner el despertador más temprano y hacer la tarea con más ánimo y así lograr lo que se proponía él se dió cuenta que con esfuerzo se pueden lograr las cosas.

Tú al igual que Huellitas debes saber muchas cosas de ti mismo/a.
Ahora, Huellitas quiere conocerte, marca con una X la frase que esta dentro del rectángulo que diga como eres.

1. tu eres:	Muy ordenado/a	Más o menos ordenado/a	Poco desordenado/a	Desordenado/a
2. tu eres:	Muy tranquilo/a	Más o menos tranquilo/a	Poco nervioso/a	Nervioso/a
3. tu eres:	Muy amable	Más o menos amable	Poco grosero/a	Grosero/a

Muy bien! Ahora lee los consejos de los amigos de Huellitas



Ser ordenado/a es algo muy bueno, ya que te será más fácil hacer tus actividades y te sentirás bien.



Estar tranquilo es bueno para tu salud, si te cuesta trabajo estar así puedes intentar relajarte respirando profundamente.



Si lo que quieres es conocer y tener muchos amigos sólo tienes que ser amable con los demás.

para mejorar. Esto con la finalidad de enseñarles que si se proponen algo y se esfuerzan en conseguirlo tienen más posibilidades de lograrlo.

La primera tarea que tienen que realizar consiste en contestar cómo se comportan frente a tres actitudes, en las cuales tienen que especificar el grado de intensidad, pasando de la actitud positiva hasta su opuesto, lo negativo; es decir, qué tan ordenado/a o desordenado/a, tranquilo/a o nervioso/a y amable o grosero/a es.

En seguida se encuentran los amigos de Huellitas que a su lado tienen un mensaje para cada una de las actitudes, enfatizando los beneficios de tener estas actitudes y los resultados de ser ordenado, tranquilo y amable, alentándolos/as a mejorar en estos aspectos.

En la segunda parte de la actividad se les explica sobre los papeles o roles que desempeñamos en nuestra vida diaria, como el ser alumno/a, amigo/a, hijo/a, etcétera, esto con la finalidad de que aprendan sobre las responsabilidades que tienen dentro de la sociedad; se les explica también que hacer sus actividades de la mejor manera les ayudará a desempeñar mejor estos roles. La tarea consiste en contestar qué comportamientos los/as ayudarán a desempeñar mejor sus roles y a realizar sus actividades de la mejor forma.

En caso de que no entiendan qué hacer en esta parte, el Aplicador les puede ayudar con las siguientes preguntas: ¿cuáles son las cosas que se te dificultan?, ¿qué podría ayudarte para mejorar estas dificultades o dudas?

Al final viene un mensaje escondido que Huellitas tiene para los/as niños/as, el cual dice: "Eres súper especial", con la intención de reforzar su autoestima y el concepto que tienen de sí mismos/as.

En caso de que no puedan leer este mensaje debido a que está escrito de manera inversa, el Aplicador puede prestarles un espejo para que puedan leerlo.

Semana 16

Actividad 29. ¿Has hecho sentir mal a alguien por ser diferente?

Esta actividad sigue reforzando la tolerancia y respeto entre personas con diferencias, ya sean físicas o de pensamiento, a través de habilidades para no tener conductas discriminatorias.



¿Has hecho sentir mal a alguien por ser diferente?

Un día Huellitas y sus amigos estaban en el parque divirtiéndose jugando fútbol y llegó un ratoncito que también quería jugar, pero ellos comenzaron a reírse porque lo vieron tan pequeño que pensaron que no podría. Huellitas les dijo que no había ninguna razón por la que él no pudiera jugar, así que lo dejaron jugar con ellos. El ratoncito corría más rápido que todos y por ser pequeño podía pasar entre las piernas de los demás. Ese día todos se quedaron asombrados y decidieron no volver a reírse de alguien por ser diferente pues todos merecen las mismas oportunidades.

Contesta estas preguntas eligiendo la respuesta que tú consideres correcta. Marca con una x SI o No, como se muestra en el ejemplo.

1.- ¿Te ha pasado que no quienes jugar con alguien sólo por su color de piel, edad o sexo?

NO (Felicidades! Pues sabes que el respetar las diferencias nos hace ser mejores personas.) SI El hecho de que una persona sea diferente a ti, ya sea en el color de piel, edad o sexo, no significa que sea menos o peor que tú, y merece tu respeto.

2. ¿Has criticado a alguna persona?

SI Criticar a los demás por su ropa, por su forma de ser o por ser diferentes a ti, no es correcta pues todos merecen respeto. NO (Bien hecho! Sabes respetar a los demás y valoras a las personas como son.)

¿Alguna vez has sentido que alguna persona es menos importante que tú?

SI Debes saber que por el hecho de ser personas, todos tienen los mismos derechos y son igual de importantes. NO Bien, pues sabes que aunque somos diferentes todos merecen respeto.

La historia narra las aventuras de los amigos de Huellitas, quienes no aceptan a un ratoncito para que juegue con ellos al fútbol, ya que piensan que no podrá jugar bien, debido a que es pequeño y lo consideran débil. Esto origina burlas y la no aceptación del pequeño animal. Al final de cuentas y después de haberlo visto jugar, los amigos se dan cuenta que el ratoncito es muy bueno jugando, debido a que tiene una cualidad: su tamaño le da rapidez. Esta historia les muestra que no deben discriminar a nadie por ser diferentes y que todos merecen las mismas oportunidades.

La tarea de esta actividad consiste en responder tres preguntas, deberán tachar sus respuestas con Sí o No y la retroalimentación estará debajo de cada una de las posibles respuestas; de esta forma, cuando el/la niño/a responda podrá leerla inmediatamente. La primera pregunta se refiere a la discriminación por color de piel, edad o sexo. La segunda pregunta aborda la discriminación por la apariencia y la tercera está enfocada a la discriminación por jerarquías; la retroalimentación, en cada una de las preguntas, resalta la importancia del respeto a las diferencias como una forma de no discriminar. El Aplicador no debe olvidar reforzar el mensaje a través de ejemplos o comentarios que los/as niños/as planteen.

A Actividad 30. El castillo de los Espejos Mágicos

Esta actividad trabaja el tema del autoconcepto y aceptación de sí mismo/a, a través de la historia de María Inés, una niña que no se gusta para nada a sí misma ya que piensa que no es bonita y que no tiene

ninguna cualidad positiva. Esta historia les otorga una introducción sobre lo que es la autoimagen, incluyendo la apariencia o aspecto físico, por un lado, y, por otro lado, el cómo se comportan y cómo se sienten, mostrándoles que estas dos cosas se complementan y forman parte de su personalidad.

La actividad comienza contando la historia de María Inés en el día en que sus papás la llevan al Castillo de los Espejos Mágicos. Ella piensa que al entrar ahí se convertirá en otra persona. María Inés al mirarse en los diferentes espejos nota que unos la hacen ver más alta, más baja, alargada, redondita, etcétera, y que aunque no le gustara su apariencia seguía siendo ella misma, con los mismos sentimientos, pensamientos, etc., al final se encontró con un espejo que al ver su imagen le gustó mucho, se veía bonita y esto hizo que cambiará su estado de ánimo, al sentirse así pensó que era un espejo mágico. Sus papás le explican que no era así, que ese espejo no tiene magia, al contrario era el único del castillo que mostraba la imagen tal y como era, parecido a los que tenía en su casa y le explicaron que la imagen que vio en el espejo reflejaba cómo era ella en realidad. María Inés no podía creerlo ya que pensaba que ella no era bonita; sus papás le explican que si ella tiene una buena opinión de sí misma le gustaría su imagen en el espejo. Al final ella comprende que el sentirse bien consigo misma la hace sentirse bien y verse más bonita en el espejo.

Después de haber leído la historia, la tarea que tienen que realizar en esta actividad consiste en responder a tres preguntas de autorreflexión, donde de-



berán responder si les ha pasado algo parecido a lo que le ocurrió a María Inés, cómo se perciben, si les gusta su imagen en el espejo y qué es lo que piensan de sí mismos/as; la finalidad de estas preguntas, junto con la historia, es que reflexionen sobre su imagen y aprendan a aceptarse como son. Posteriormente viene una retroalimentación que recalca la importancia de conocerse, aceptarse, amarse y respetarse a sí mismos/as.

Para realizar esta actividad el Aplicador puede pedir a varios niños/as para que guíen la lectura y lean en voz alta, mientras el resto sigue la lectura en silencio. Por otro lado, es importante que el Aplicador enfatice la retroalimentación y la historia de María Inés para reforzar estas habilidades, igualmente puede pedirles ejemplos, si es necesario.

◀A▶ Actividad 31. ¿Cómo soy?

En esta actividad seguimos reforzando la autoaceptación y se les explica a los/as niños/as los roles o papeles que desempeñan en su familia y en la sociedad.

La historia de esta actividad se desarrolla cuando el perro Adolfoino agradece a Cangurín diciéndole que es chaparrito, feo y no puede saltar muy alto; pero Cangurín no le da importancia a los comentarios de Adolfoino ya que se acepta tal cual es y sabe que puede mejorar algunas cosas. El objetivo de este suceso es mostrarles que a veces los demás pueden criticarlos/as por su aspecto o por su forma de ser y que lo más importante ante estas situaciones es aceptarse y analizar las cualidades y defectos

¿Cómo soy? "El saber que somos importantes, nos ayuda a actuar de manera adecuada y aceptarnos como somos".

Cangurín estaba jugando cuando llegó Adolfoino y le empezó a decir que era chaparrito, no podía saltar muy alto y que era feo. Pero Cangurín sabe la importancia de aceptarse tal como es y se siente capaz de mejorar, así que le dio poca importancia a los comentarios de Adolfoino.

Probablemente te hayan dicho cosas desagradables como las que le dijeron a Cangurín, si es así, mira lo que el hizo en su hoja, luego haz tu propia lista, respecto a lo que te agrada y te desagrada de ti en las líneas de la hoja que dice TÚ, así podrás ver cuáles son las cosas más positivas y ver cuáles puedes mejorar.

CANGURÍN

LO QUE ME GUSTA DE MI:

- Inteligente
- Estudioso
- Buen Saltador
- Alegre

LO QUE NO ME AGRADA DE MI:

- A veces me da flojera hacer la tarea

CÓMO MEJORAR:

- Hacer la tarea en un lugar limpio e iluminado
- Hacer la tarea con más ganas pensando que aprenderé más

TÚ

¿Qué importa que te critiquen o que te digan cosas que no te gustan?

LO QUE ME GUSTA DE MI:

LO QUE NO ME AGRADA DE MI:

CÓMO MEJORAR:

TU ROL: Como personas tenemos varios roles, esto es lo que haces y eres en distintos lugares; por ejemplo si estudias tu rol es ser estudiante; con tus papás eres hijo/a. ¿Te das cuenta, eres varias cosas a la vez!, ya que también desempeñas el rol de ser parte de la sociedad. Si te esfuerzas por hacer bien las cosas, todo puede salir mejor.

HERMANO/A, HIJO/A, PADRE/MADRE, ESTUDIANTE

que tienen y de esta manera buscar la forma de mejorar para estar contentos con ellos/as mismos/as. De esta forma su autoaceptación no se ve afectada con las burlas o críticas de otros.

La primera tarea consiste en hacer una lista de lo que les gusta de sí mismos/as, lo que no les gusta y que propongan cómo mejorar esto último.

El Aplicador debe aclararles antes de que empiecen a contestar lo que les gusta y lo que les desagrada, que en caso de que el espacio no les alcance pueden contestar en una hoja aparte, por lo que deben tener hojas blancas para proporcionárselas en caso de que las necesiten.

Después de la tarea viene la explicación de lo que es un rol, algunos ejemplos de roles de niños/as y una retroalimentación que les aliente a desempeñar sus roles de la mejor manera.

La segunda tarea consiste en reforzar algunas habilidades, las cuales les ayudarán a desempeñar un mejor rol en la sociedad. En esta actividad los participantes tendrán que elegir los sabores de helados que tienen los mensajes positivos para alcanzar el rol deseado, estos sabores son los que Huellitas eligió en su helado.

La autoevaluación y retroalimentación van de acuerdo con la cantidad de sabores de helado que tengan igual a Huellitas. Ésta va enfocada a enseñarles que el respeto hacia sí mismos/as y a los demás, reconocer sus sentimientos, cuidar su cuerpo, pensar positivamente y esforzarse cada día para lograr lo que quieren, es la receta secreta para desempeñar mejor sus roles en la sociedad y son los elementos indispensables del Método Infalible Para Crecer en Armonía; es decir, es la fórmula para encontrar a MIPCA que vive en su interior.

Por tanto, el Aplicador deberá tener muy presente todas estas recomendaciones a lo largo del trabajo con los/as niños/as para transmitirlo y retomarlo a cada momento.