

# ¿Cómo me siento?



Cuaderno de trabajo para el niño



unicef   
únete por la niñez

pertenece a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Frente a la emergencia vivida en gran parte de Chile, a raíz del terremoto y maremoto de febrero de 2010, UNICEF ha solicitado la autorización para reimprimir este material, a fin de que miles de niños y niñas que fueron afectados por la catástrofe, tengan la posibilidad de expresar y compartir sus emociones a través de las actividades que aquí se proponen. Agradecemos esta oportunidad de colaboración que nos ha brindado el Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato.

# INTRODUCCIÓN

**E**ste cuadernillo de actividades contiene a modo de modelo algunas hojas de trabajo, que pueden ayudar a que los niños se conecten y reconozcan sus sentimientos y así puedan expresar lo que sienten en situaciones de crisis.

Este material puede ser usado en forma grupal cuando existe una crisis que afecta a un grupo de niños, o bien, en forma individual cuando algún niño es el que está enfrentando una situación crítica.

Contar lo que les sucede en situaciones difíciles tiene un efecto liberador para los niños, puesto que se experimenta un alivio cuando las emociones son expresadas y compartidas con otros. El sentir que las penas se comparten, de algún modo disminuye la pena. De hecho, se ha dicho con razón que **una pena compartida es la mitad de la pena.**

Muchas veces los adultos a cargo de los niños no hablan de los temas que son conflictivos, difíciles o dolorosos, pensando que será más fácil que ellos los olviden, lo que constituye un error ya que los niños los siguen “rumiando a solas”. En efecto, bajo tales circunstancias los niños viven sus penas y preocupaciones sin apoyo y enfrentan sus dificultades sin que nadie los contenga emocionalmente. Esto sin duda aumenta el estrés que ya de por sí implica el evento crítico, ya que sentirse solo en medio de una crisis implica quedar aún más vulnerable y desprotegido.

El hecho de poder construir una historia con un sentido, el sentir que se los acompaña en sus miedos, en sus penas y en lo que sienten es habitualmente un elemento muy fortalecedor para los niños que están viviendo situaciones difíciles y dolorosas.

El compartir las situaciones y las emociones con otros, por ejemplo con sus compañeros o con sus tías, ayudará a los niños a percibir que sus emociones son algo normal o esperable para la situación que les toca vivir. Este proceso de normalización de las emociones tiene un efecto tranquilizador para ellos.

Por otro lado, el relatar y compartir las experiencias críticas servirá para que los niños desarrollen una actitud empática con los sentimientos de sus compañeros y aprendan un vocabulario emocional que les permitirá ponerle nombre a lo que estén sintiendo.

Al principio, a veces es aconsejable comenzar con actividades que faciliten el reconocimiento de las diferentes emociones, sin que el niño necesariamente se conecte aún con la crisis que enfrenta. En situaciones en que los niños se muestran reticentes a expresar lo ocurrido, puede ser suficiente permitirles proyectar sus sentimientos en los dibujos que aparecen en este cuaderno. Otras veces, en cambio, es aconsejable permitir de inmediato la expresión de lo que los niños sienten frente a la crisis, sin bloquear las emociones que habitualmente se dan en estas situaciones. Esto es especialmente cierto cuando los niños comienzan a abrir espontáneamente los temas difíciles o cuando se trata de un evento crítico colectivo reciente como es una inundación, un terremoto, u otras. El educador debe adecuar sus propuestas y sus intervenciones a los sentimientos que los niños vayan presentando.



# INTRODUCCIÓN

## *Algunas sugerencias para el trabajo en grupo con los niños*

- 1** • Antes de cada ejercicio pida a los niños que se concentren y escuchen las instrucciones en silencio. No inicie la actividad antes de que estén lo más calmados posible, teniendo por supuesto en consideración la edad y los problemas que están enfrentando.
- 2** • Tenga materiales en cantidad suficiente y cuide que ellos resulten atractivos para los niños. Se sugiere contar con lápices de colores, de cera, plasticina, materiales de deshecho, cartulina y pegamento para las actividades.
- 3** • Propóngales la actividad en voz alta y déles tiempo suficiente para realizarla. Si alguno de ellos tiene dificultades es importante ayudarlo, dibujando usted lo que él le dice. Cuando la mayoría de los niños hayan terminado pase a la etapa del relato.
- 4** • Diga a los niños *“Ahora vamos a compartir, mostrando los dibujos que hicieron y contando lo que representan”*.
- 5** • Pregunte a los niños *“¿Quién quiere compartir lo que hizo?”*. Cuando el primer niño ha contado su historia, acoja su relato y normalice lo que el niño siente diciendo, *por ejemplo “cuando a uno le pasa algo así de doloroso, es normal ponerse triste”*.

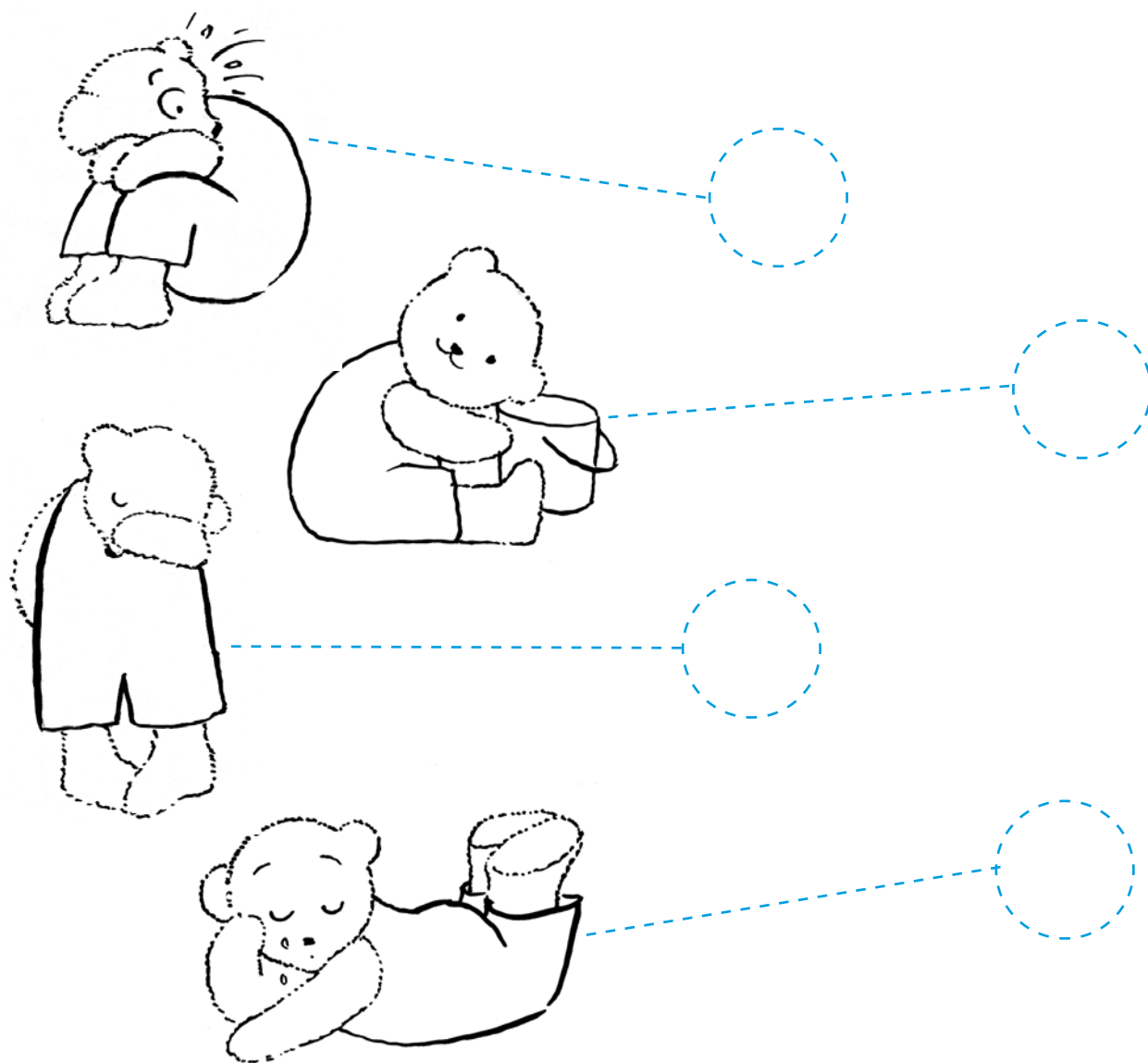
**6** • Si el niño da alguna solución que es apropiada para la situación que están enfrentando, por ejemplo si dice *“Cuando tengo pena me pone bien estar con mis amigos”*, acoja el comentario, agregando a la idea una generalización que la destaque como una solución útil para todos; *por ejemplo, “Ayuda mucho cuando uno está triste estar con los amigos y es por lo tanto una muy buena idea buscar su compañía”*.

**7** • Si algún niño no quiere compartir, no lo presione y déle un espacio para que se lo cuente a usted a solas.

**8** • Si lo considera necesario, puede mostrarle a las familias de los niños el material, de manera que constituya una oportunidad constructiva para relacionarse con sus hijos desde las emociones que los niños sienten. En ocasiones puede ser una buena idea hacer una exposición con los dibujos. En otras, por ejemplo cuando se sospecha de maltrato o de abuso, es mejor no mostrar a la familia los trabajos que los niños han realizado y ser muy prudentes en el manejo de la información, de modo de no generar situaciones de mayor peligro para los niños. En esos casos usted necesitará de ayuda técnica adicional para manejar la situación de un modo que haga posible activar la protección de esos niños.

*RECUERDE, es fundamental que en las situaciones críticas los niños se sientan acompañados por adultos confiables, que les permitan expresar sus emociones de manera segura y los hagan sentirse acogidos y protegidos.*

# ¿Cómo se sienten estos ositos?



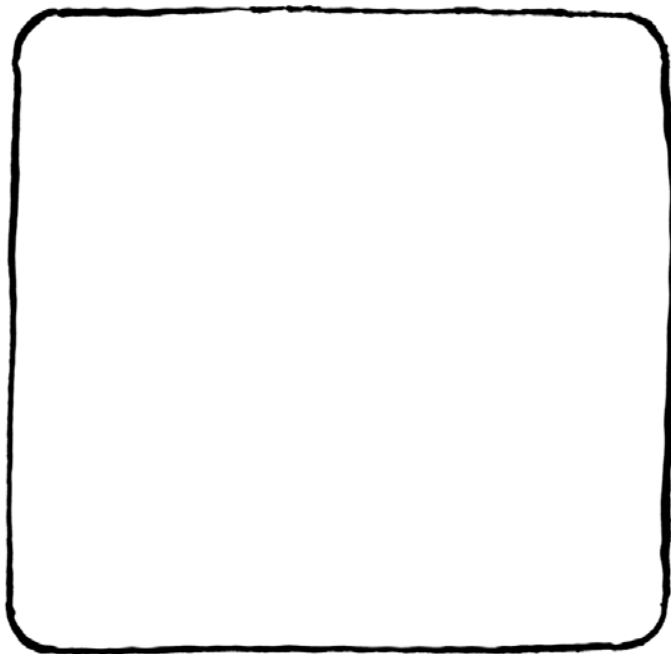
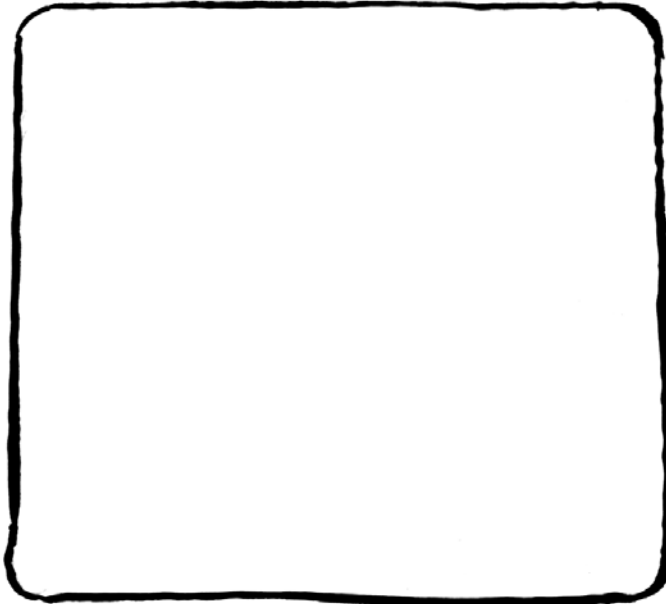
✓ Pegar la carita que corresponde en cada uno








¿Por qué están así?



✓ Dibuja en el cuadrado lo que hizo que estos niños, se sintieran así

# Una vez que me sentí triste

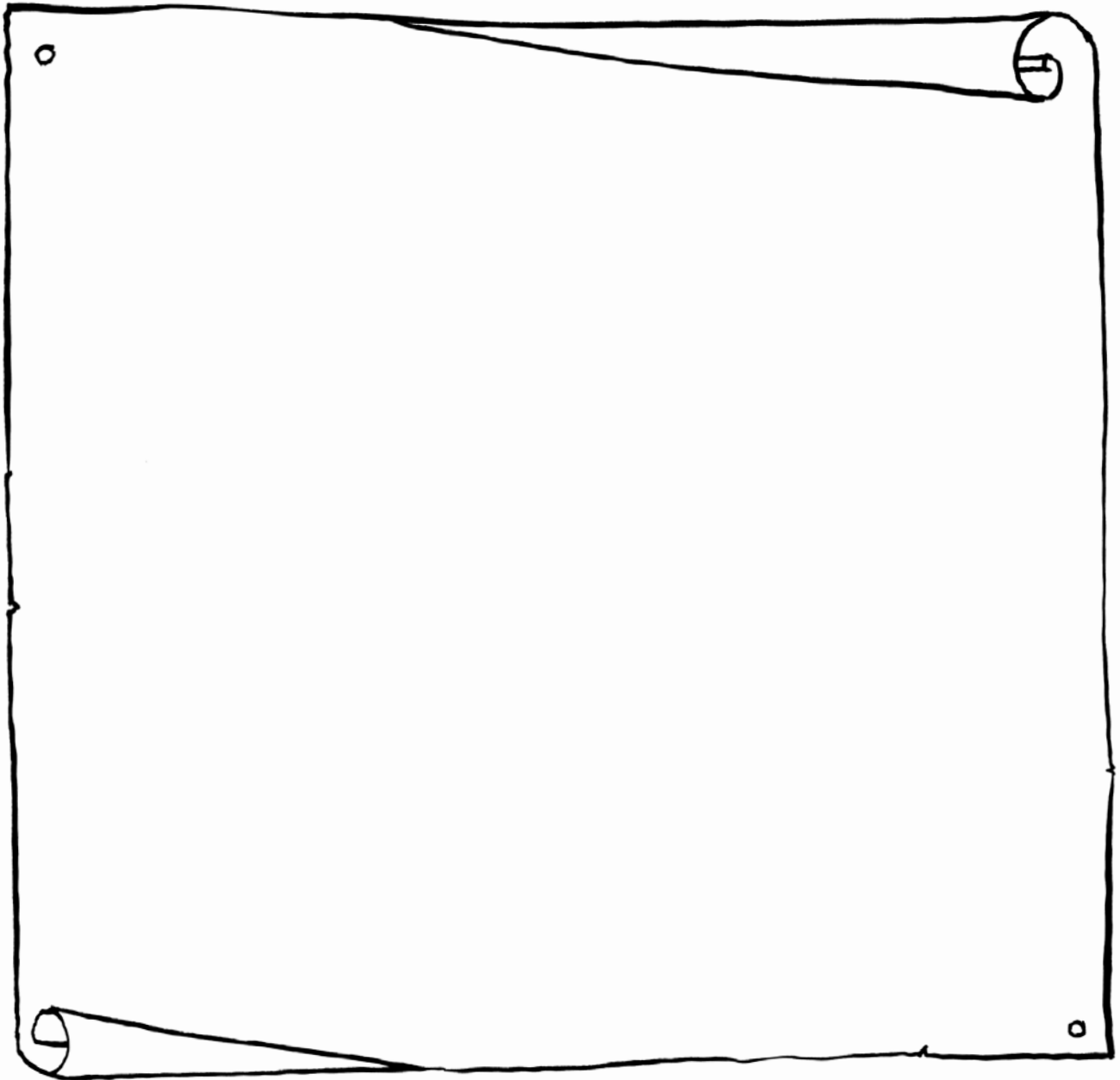
 Dibuja o cuéntame

A mí me ayuda a ponerme bien estar con:

8

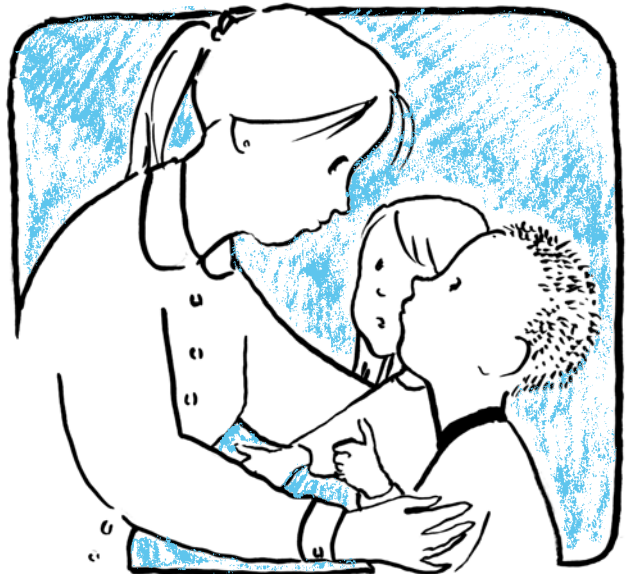
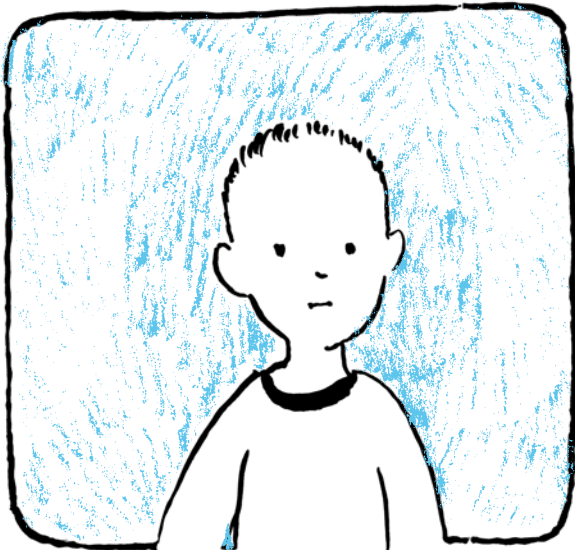
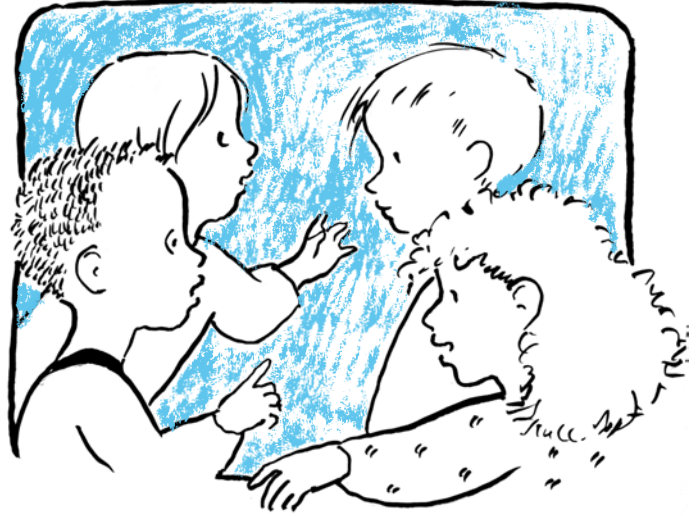
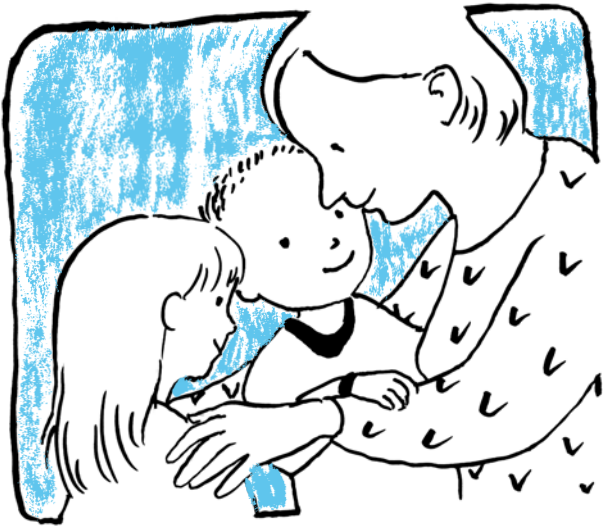
 Dibuja o cuéntame quién te gustaría que te ayudara cuando te sientes triste

# Una vez que tuve mucho miedo

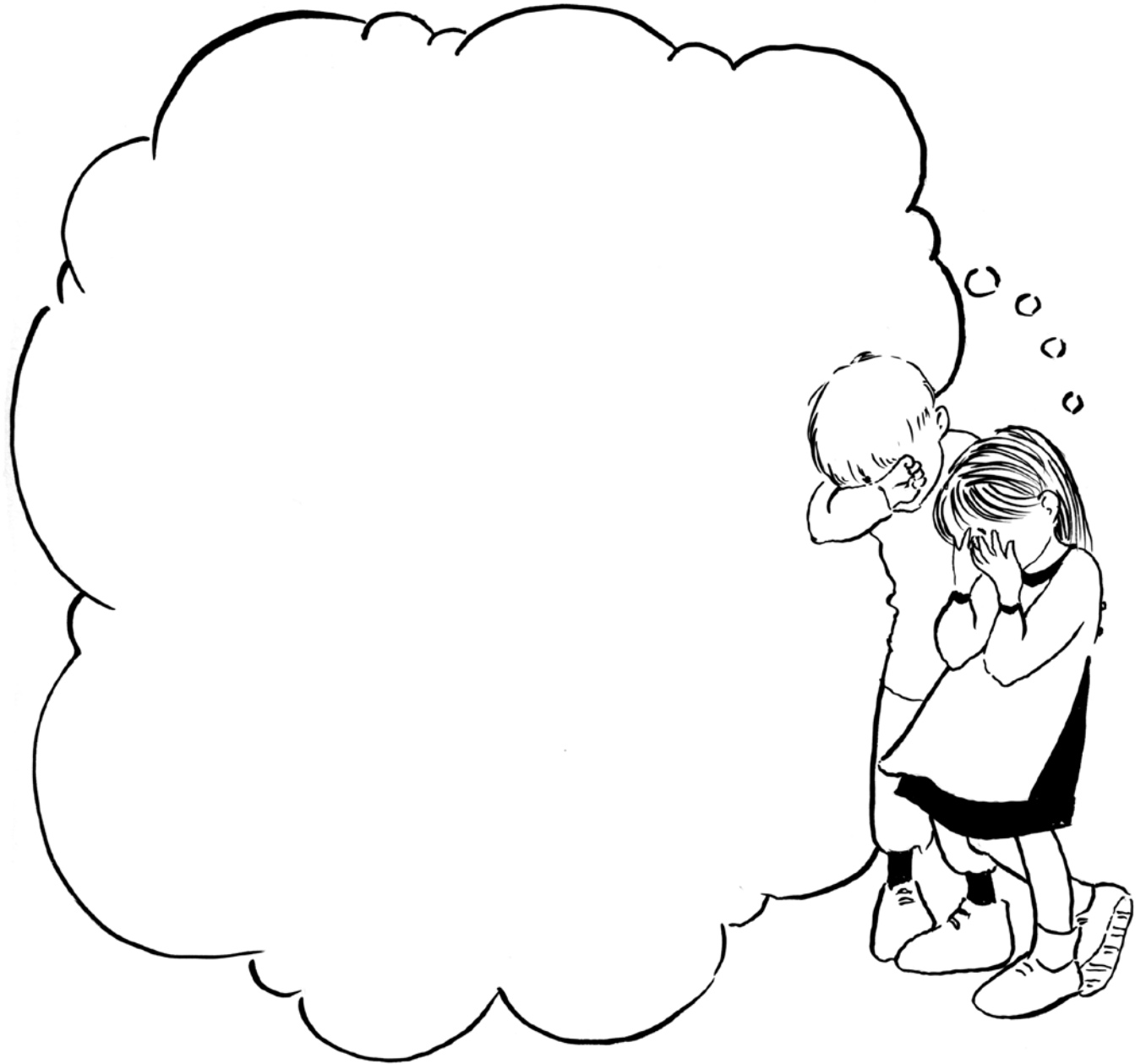


¿Qué harán estos niños para que se les pase el miedo?





# Hay cosas que me dan vergüenza



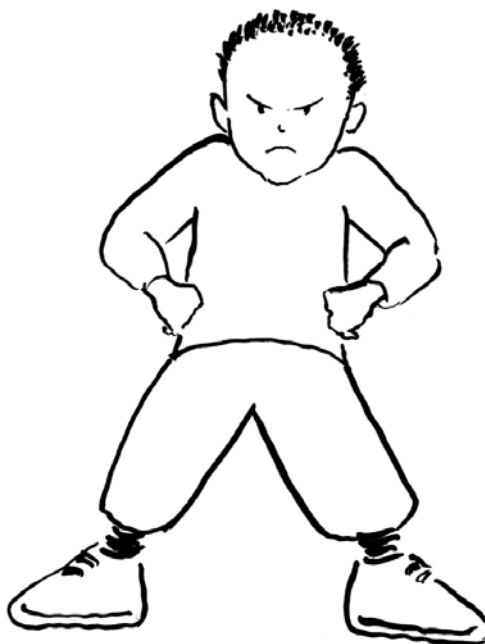
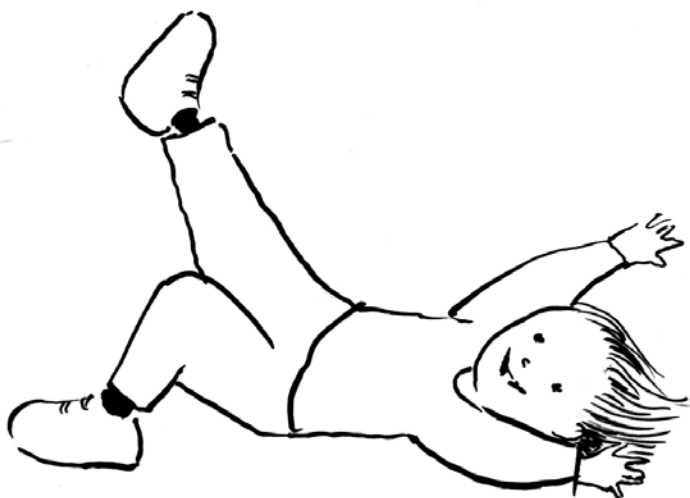
12

 Dibuja en la nube lo que te produce vergüenza

# Hay cosas que me dan rabia

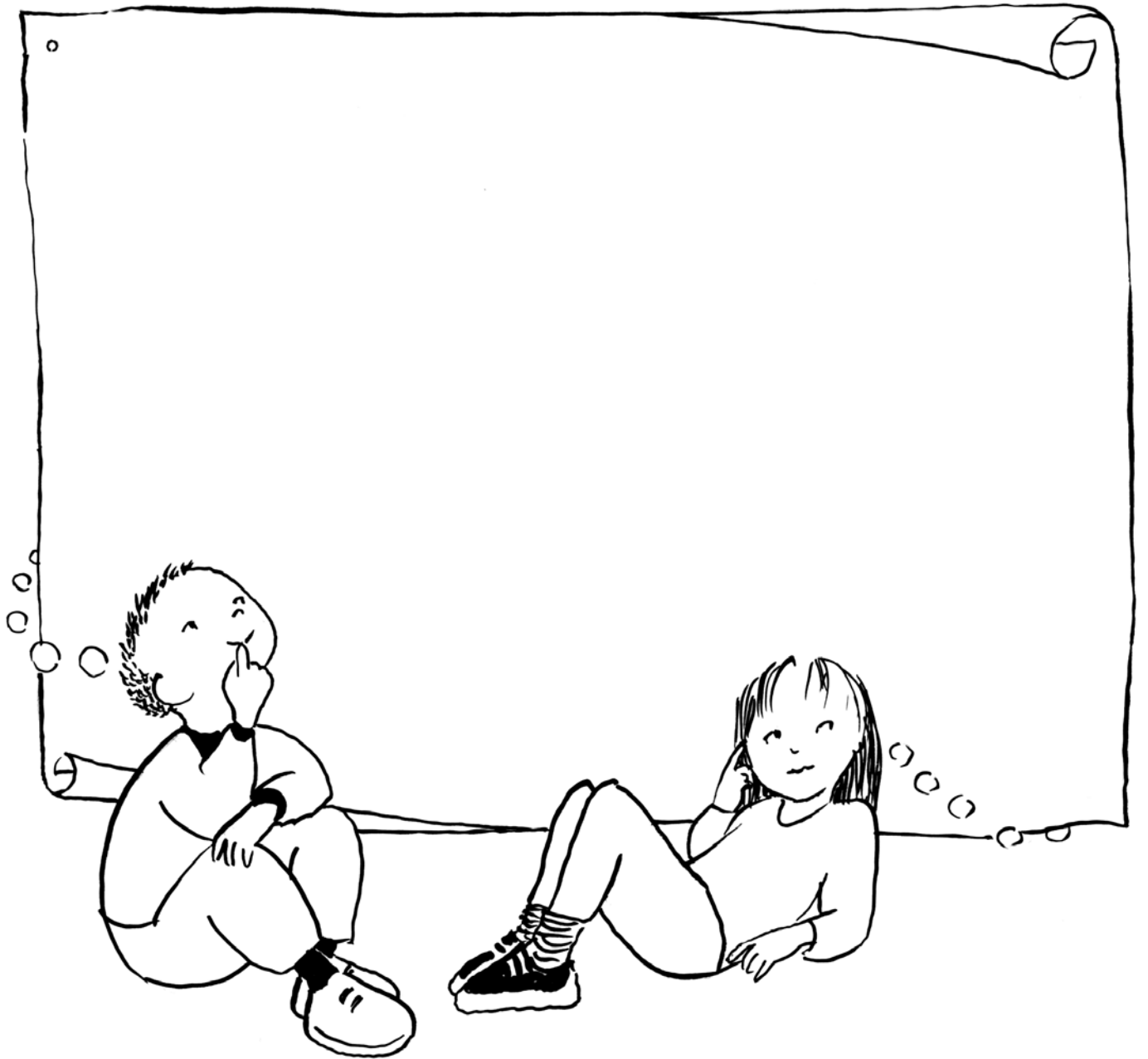


# Yo estoy





A mí me gustaría...



Piensa qué te gustaría hacer y dibújalo o cuéntame



Ilustraciones: Marta Carrasco  
Diseño: Elena Manríquez

ISBN: 978-92-806-4523-1  
Santiago, marzo de 2010  
Edición de 50.000 ejemplares  
Impreso en Salesianos

Este material ha sido preparado por el equipo de Intervención en Crisis del Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato de la Pontificia Universidad Católica de Chile, y puesto a disposición de UNICEF para su reproducción.

Publicación disponible en [www.unicef.cl](http://www.unicef.cl)



El Cuaderno de Trabajo para el Niño ¿Cómo me siento? contiene, a modo de modelo, algunas hojas de trabajo, que pueden ayudar a que los niños se conecten y reconozcan sus sentimientos y así puedan expresar lo que sienten en situaciones de crisis.

El material puede ser usado en forma grupal cuando existe una crisis que afecta a un grupo de niños, o bien, en forma individual cuando algún niño es el que está enfrentando una situación crítica.

Este material ha sido preparado por el equipo de Intervención en Crisis del Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

