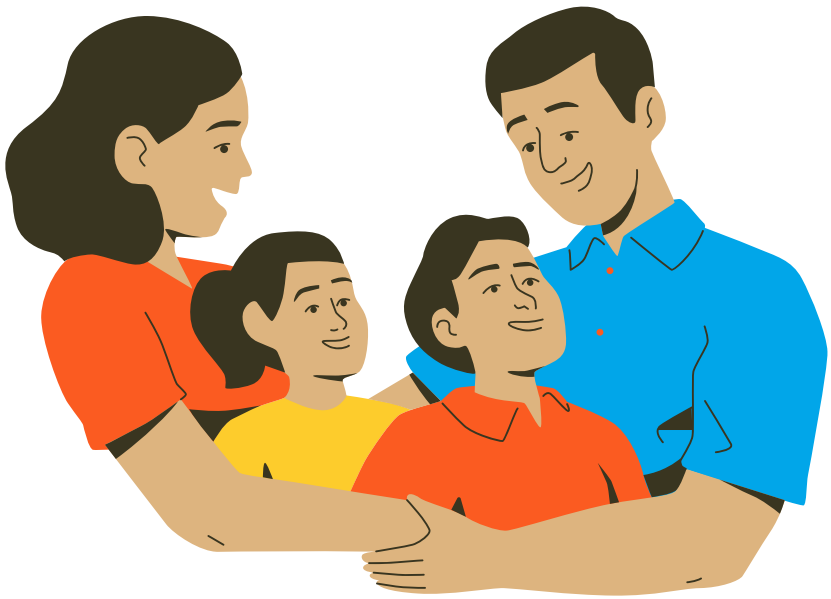
ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

CAMPAÑA DE CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL EN ÉPOCA DE PANDEMIA

KÜME MONGEN
EL BUEN VIVIR

Manejo del estrés y ansiedad

Llikan ka Kansalen



Programa de Fortalecimiento Familiar Carahue

Aldeas Infantiles SOS Chile

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Presentación

¿Qué es Aldeas Infantiles SOS?

Es una ONG que lucha para que niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias crezcan en un entorno basado en el amor y respeto.

¿Cuál es nuestra misión?

La misión institucional es atender a niños, niñas y adolescentes, jóvenes vulnerados en sus derechos, sus familias y aquellos que se encuentren en situación de vulnerabilidad con el fin de impulsar su desarrollo y autonomía, mediante la prevención, y el acogimiento en entornos familiares protectores y el fortalecimiento de sus redes familiares y sociales.

¿Cómo lo hacemos?

A través de los "Programas de Acogimiento Familiar" y de los **"Programa de Fortalecimiento Familiar"** donde el último promueve acciones en dos grandes áreas:

EMPODERAMIENTO FAMILIAR

- Fortalecer Crianza Positiva.
- Favorecer el Desarrollo Integral de NNA.

EMPODERAMIENTO COMUNITARIO

- Apoyar a Organizaciones Comunitarias
- Apoyar a Líderes Comunitarios

¿De qué forma contribuimos l@s profesionales?

En favorecer el desarrollo de **entornos seguros y protectores** a través del **trabajo en red, activando los agentes comunitarios públicos y privados,** promoviendo que trabajen de forma articulada como un sistema de alerta temprana de protección y cuidado de la niñez.

En generar **acciones de promoción y de protección de los derechos** cuando se detecte una vulneración en el espacio donde habitan los niños, niñas y adolescentes.

En el contexto familiar trabajamos en **favorecer el desarrollo de capacidades parentales para el buen trato y cuidado positivo de los niños y niñas,** entregando herramientas a padres, madres y/o cuidadores.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Introducción

El Programa de Fortalecimiento Familiar Carahue de Aldeas Infantiles SOS Chile, quiere compartir contigo este Kit didáctico que te ayudarán a ti y a tu familia a conocer, identificar, trabajar y evitar el estrés y la ansiedad que ha causado la actual crisis sociosanitaria por COVID-19 en los (as) niños (as), adolescentes, adultos y adultos mayores, en sus diferentes contextos. Para esto, hemos diseñado actividades, juegos, consejos, datos curiosos y herramientas que les ayudará a enfrentar estos momentos de incertidumbre, en donde afloran según el Ministerio de Salud (2020) los sentimientos de; Temor o ansiedad por informaciones en constante actualización. Estas reacciones son esperables, e incluso, necesarias para mantenernos en alerta. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas y se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental.

Por esta razón, compartimos este material con el fin de aportar a ti y tu familia entretenidas y sencillas actividades que contribuyan al bienestar emocional y la salud mental.

¡La invitación es simple!

Pasarlo bien, aprender, jugar y divertirse.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

¿Sabes qué es la ansiedad?

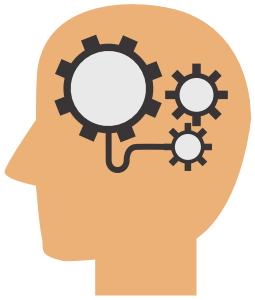
¿Qué es?

La ansiedad es una **emoción normal**, que se produce porque nos prepara y protege de circunstancias que pueden ser peligrosas para nosotr@s.

¿Para qué sirve?

Para avisarme que me mueva hacia los comportamientos que me pueden salvar la vida, escapar o enfrentar.

¿Qué pasa en el cuerpo?



Experimenta un montón de cambios biológicos, para poder generar una **respuesta rápida** ante la situación.

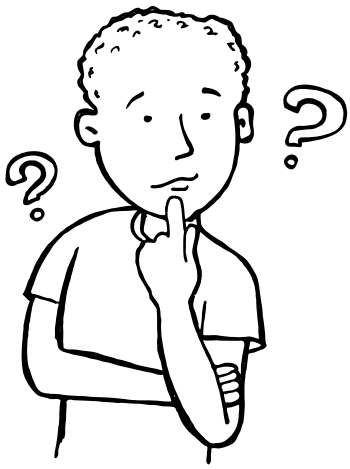
Algunos síntomas son:

- Aceleración del corazón
- Sensación de ahogo, respiración mas rápida de lo normal
- Ojos de un lado a otro en estado de alerta
- Otros que dependerán de la persona como: temblores, adormecimiento, etc.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

¿Sabes qué es el estrés y qué provoca?

¿Qué es?



Es una **reacción física y/o emocional.** Puede provenir de situaciones o pensamientos que hacen sentir, frustrado(a), furioso(a) o nervioso(a). Por lo tanto, nace como respuesta a un estado de tensión excesiva.

¿a través de que se manifiesta?

Síntomas provocadas por el estrés:

-Dificultad para respirar
-Taquicardia o sudoración
-Mareos
-Dolor de cabeza
-Dificultad para dormir
-Baja concentración

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Algunas reacciones esperables ante estos estados de ansiedad y estrés son:

REACCIONES FÍSICAS

Dificultad para conciliar el sueño, falta de energía o sensación de cansancio, dolor de cabeza, cuello, hombros, espalda y/o estómago.

REACCIONES CONDUCTUALES

Aumento o disminución del apetito, ganas de no querer salir de casa, miedo a separarte de las personas significativas.

REACCIONES EMOCIONALES

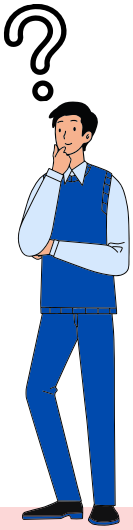
Angustia, ansiedad, tristeza, rabia, miedo, ganas de llorar.

REACCIONES COGNITIVAS

Preocupación por lo que sucede o podría suceder, dificultad para concentrarse.

Sabías que...

Existen 4 plantas que reducen el estrés. Estas son; Menta, Aloe, Espadas y Lavanda



ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Consejos para disminuir el estrés en casa.

¿Qué puedo hacer si me siento estresado o estresada en mi hogar?

Realiza actividades placenteras

Dibujar, leer libros, escuchar música y hacer ejercicios de estiramiento o relajación, te ayudará a darle un respiro a tu cuerpo.

Respiración profunda

Inhala en 4 tiempos (contando silenciosamente 1, 2, 3, 4) y Exhala en 4 tiempos del mismo modo.

Tips de Relajación muscular

Siéntate en una posición cómodo (a) y cierra tus ojos, empieza a respirar profundo sintiendo cada parte de tu cuerpo y mantén una respiración constante.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Mantén un humor positivo

El humor positivo puede ser un gran apoyo en momentos de angustia e incertidumbre.

Identifica tus pensamientos

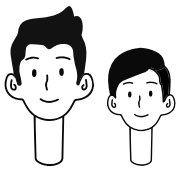
Identifica tus pensamientos negativos y **¡cámbialos por pensamientos positivos!,** que te motiven a seguir. Por ejemplo; **“Yo soy fuerte, lo voy a superar!”**

¡ RECOMENDACIÓN!

El estrés lo sentimos a diario en nuestras vidas.
Así que...
¡Detente! y permite que tu cuerpo también disfrute y se relaje.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Actividad



Respiración profunda o diafragmática

Realizar este ejercicio junto a tu familia

1

Adopten una postura cómoda, puede ser de pies o sentado.

2

Deben mantener la espalda recta y completamente apoyada en la silla (en el caso de estar sentado) , abriendo los hombros, de forma que no se vayan hacia adelante.

3

Apoyen los pies completamente en el suelo, sin cruzar las piernas.

4

Hay que evitar presiones en la zona abdominal, desabrochando el cinturón o cualquier prenda que pueda oprimir la cintura.

5

Para relajar la musculatura del cuello inclinar levemente la cabeza hacia adelante

6

Por último, deben colocar una mano sobre el vientre y la otra sobre el pecho.

Ahora...

1.- Tomen aire por la nariz, lenta y profundamente, mientras se cuenta hasta 4 llenando de aire los pulmones.

2.- Asegúrense que la mano situada en el vientre se levanta y la del pecho no se mueve. Aguanten el aire durante 4 segundos.

3.- Suelten el aire por la boca lentamente, contando de nuevo hasta 4. El abdomen volverá a su posición natural.

4.- Repitan el proceso tres a cuatro veces.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

¿COMO MANEJAR LA ANSIEDAD EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES?

¡IMPORTANTE!

La emoción del miedo funciona como una señal de alarma. Ahora bien, dependiendo de la edad existen miedos y temores distintos.

Infantes (hasta los 5 años)

Personas desconocidas, oscuridad, animales, seres imaginarios

Miedos y temores

¿Cómo lo pueden expresar?

A través de la irritabilidad, llantos y dificultad para dormir

Niños y niñas (6-12 años)

A quedar en ridículo en público, acontecimientos misteriosos, bajas calificaciones, daños físicos

Miedos y temores

¿Cómo lo pueden expresar?

Inquieto, duermen mucho o poco, miedo a estar solos y frustración rápida

Adolescentes

Catástrofes, accidentes, enfermedades graves, conflictos entre los padres, problemas de su sexualidad

Miedos y temores

¿Cómo lo pueden expresar?

Aburrimiento, llanto, frustración o enojo, junto con la tendencia a aislarse para buscar espacios de intimidad

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

¡Técnicas para el control de la ansiedad en niños y niñas!

1. **Enséñale al niño (a) a describir y decir sus emociones**

2. **Intenta ponerte a su nivel ,** mirarlo a los ojos y tomarlo de las manos en caso de que puedas.

3. **Ayúdale a hacer respiraciones profundas.**

4. **Dale un abrazo de contención** (siempre y cuando el niño o niña lo permita).

5. **Ensaya un procedimiento** para que en el futuro el niño (a) sepa lo que tiene que hacer y como respirar.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

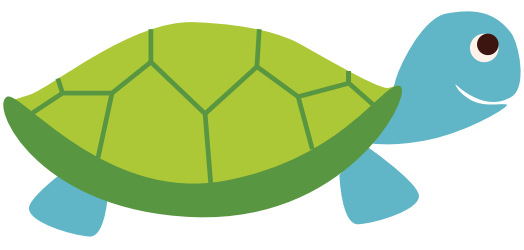
Actividad

"LA TORTUGA"

Objetivo de la actividad: La idea es que los niños y niñas aprendan sobre su cuerpo y sobre sus emociones.
Participantes: Esta actividad está pensada en niños y niñas de 1 a 6 años.

Instrucciones: La dinámica consiste en hacerle creer al niñ@ que es una tortuga que va saliendo de su caparazón a descubrir el mundo. Lo único que debe lograr el adulto es que el niño o niña se imagine que es una tortuga, mientras camina por el espacio. Lo ideal es que la familia se involucre en este ejercicio y participe con el.
Mientras camina, el/la niñ@ debe decir que está viendo, con quién se encontró y cómo se siente. Después se le pide que tome momento de quietud y se le da la instrucción que respire -pausadamente- inhalando por la nariz y exhalando el aire por la boca.
Al terminar la actividad, se le pide que se acueste en el suelo, boca arriba y cierre sus ojos para descansar.
Seguro se sentirá totalmente relajado y estará listo para continuar su semana o iniciar una nueva.

¡Ahora, a jugar!

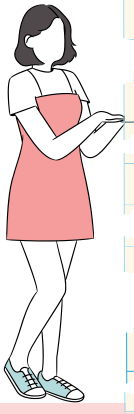


ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

¡Tips de manejo de la ansiedad en adolescentes entre 13 y 18 años!

- Da a conocer tus emociones
- Busca que te hace feliz
- Siéntete bien contigo mismo
- Busca un referente que puedas seguir
- Cuida tu salud, haz ejercicios y alimentate bien
- Establece metas
- Respira profundo y relajate

Dato curioso



Cantar...

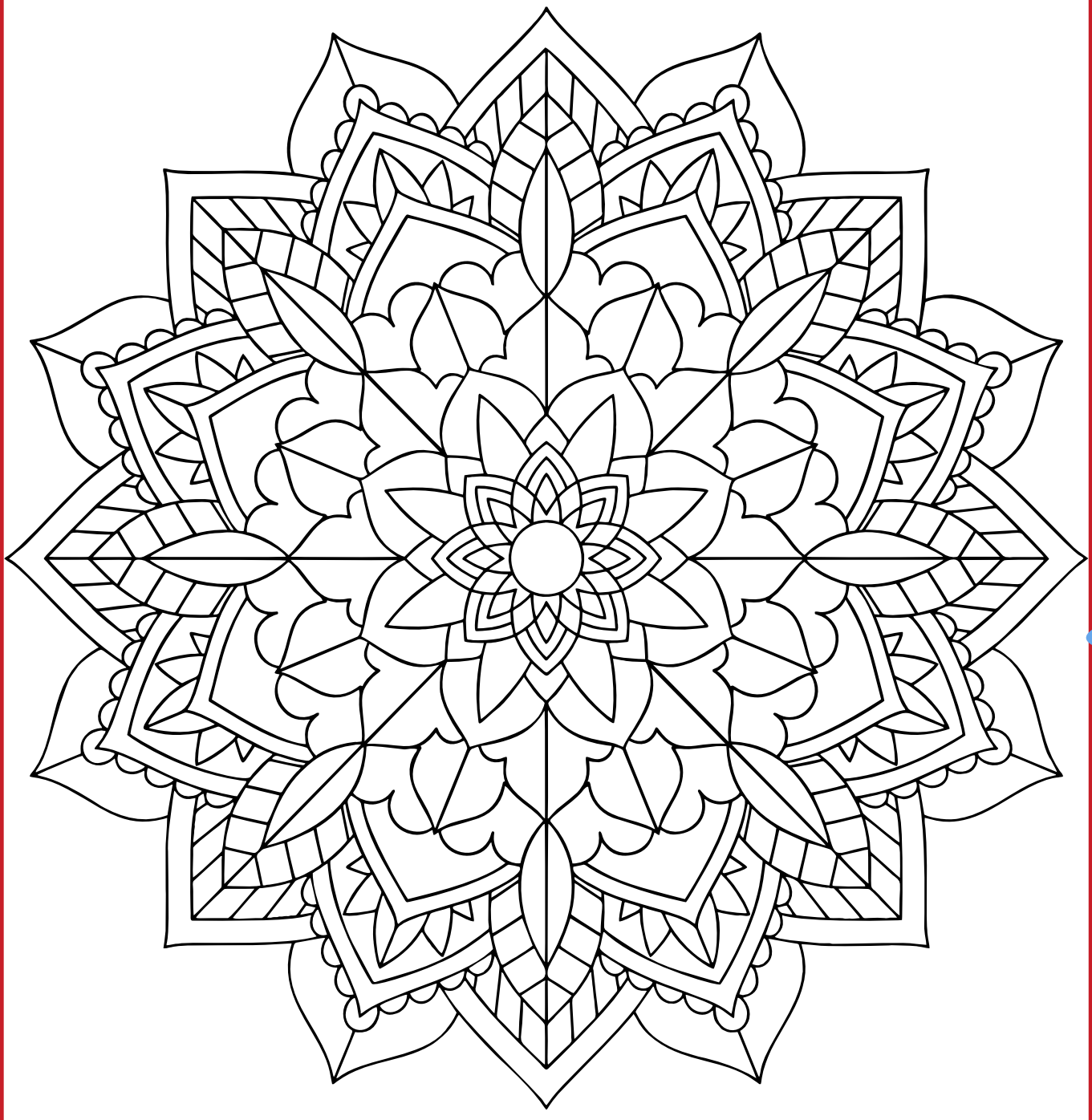
Es la forma perfecta para aliviar el estrés y ansiedad, puesto que bloquea las preocupaciones

¡Tod@s a cantar!

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

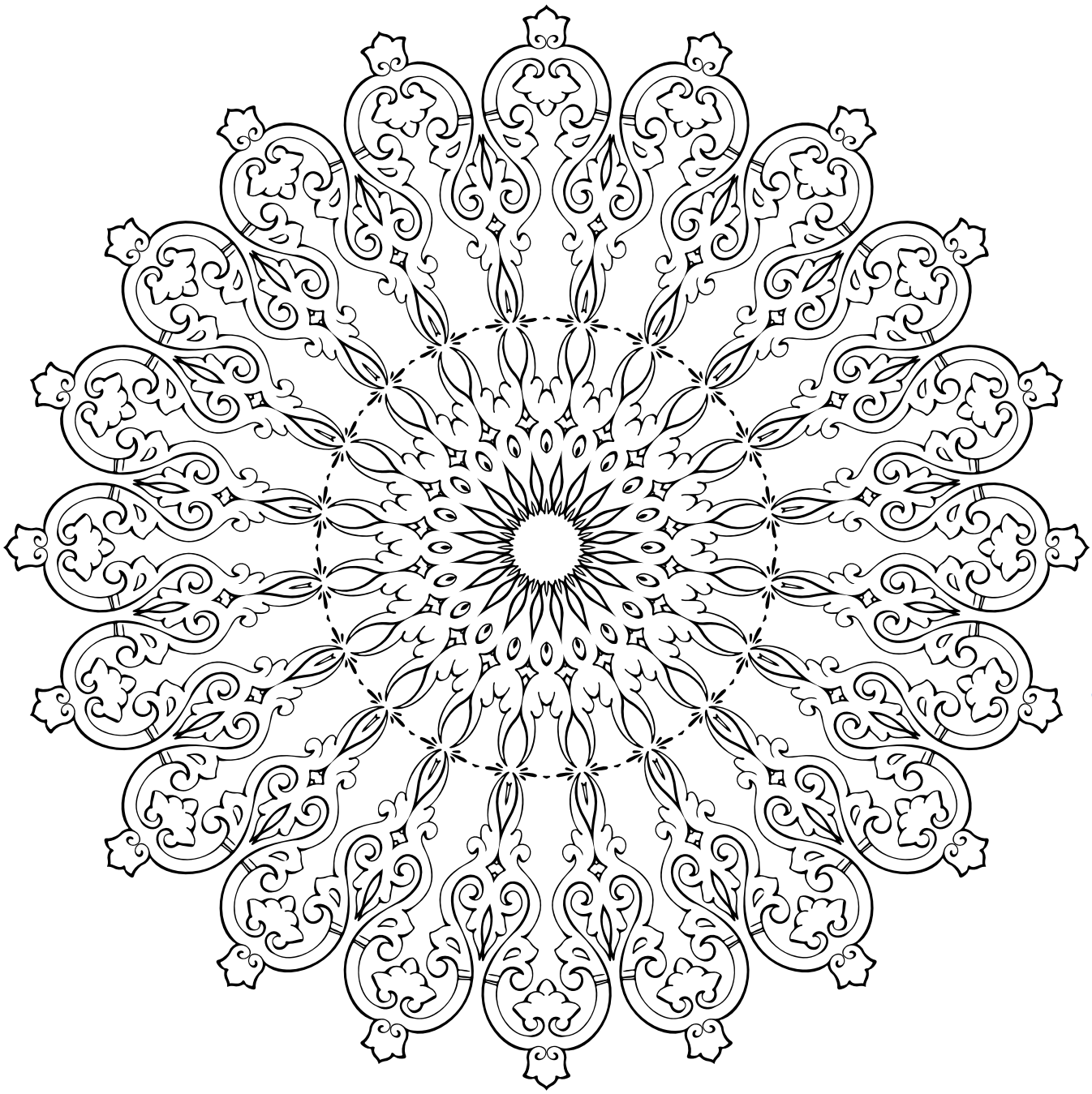
Actividad

Colorear mándalas se ha convertido en una de las actividades de relajación mas efectivas. No solo porque favorece la concentración sino porque ayuda a fortalecer la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales (el derecho y el izquierdo). Puedes ocupar lápices de colores de madera, scripto o de cera. Si te acomoda puedes recortar la imagen. ¡Ahora, a pintar!



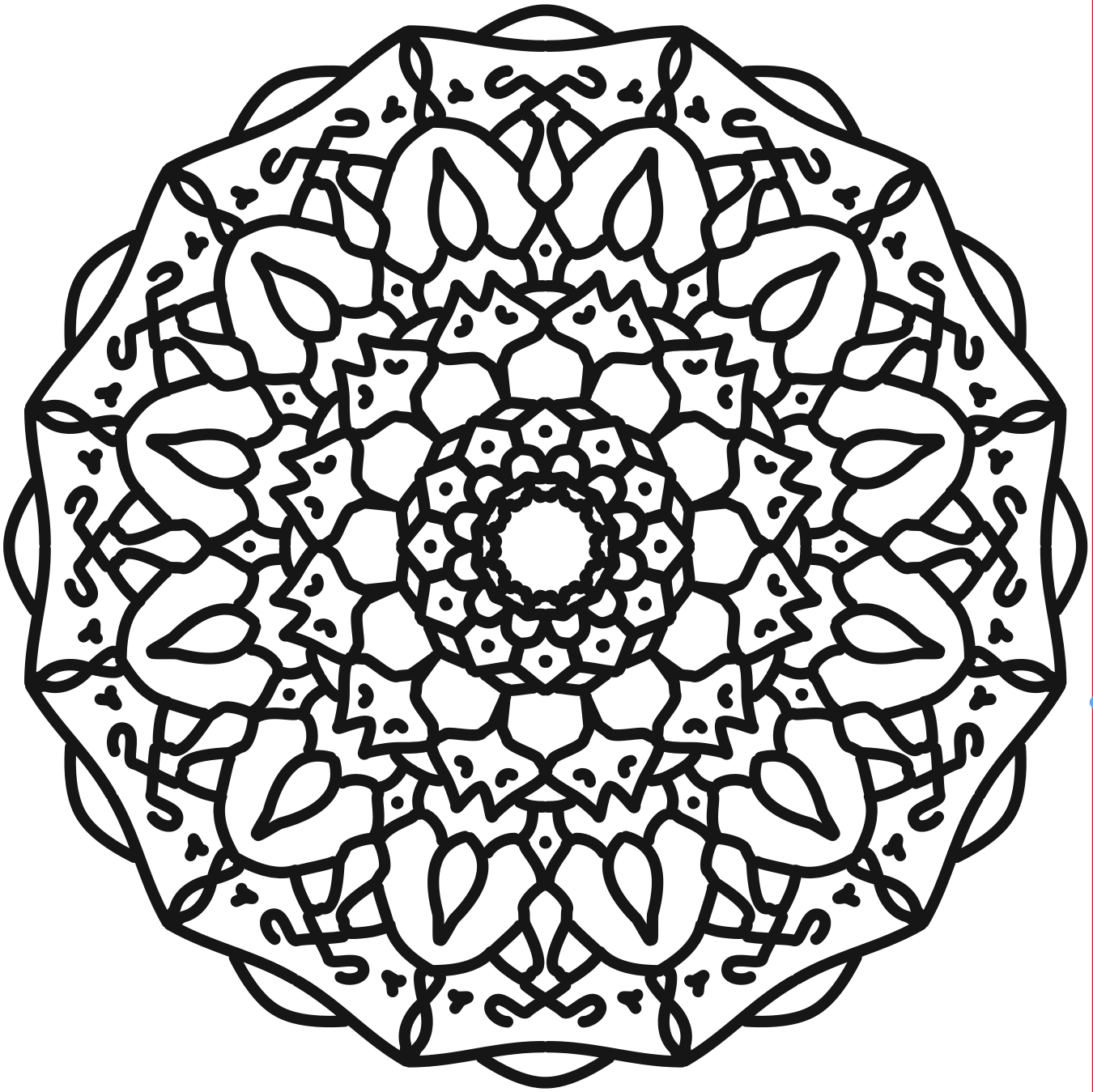
ALDEAS
INFANTILES SOS
CHILE

Actividad



ALDEAS
INFANTILES SOS
CHILE

Actividad



ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

¡SOLUCIONEMOS LOS CONFLICTOS EN EL HOGAR!

La familia es un sistema. Todo lo que afecta a uno de sus integrantes, por fuerza afectará a los otros. Es por esta razón que entregamos algunos consejos para abordar de buena manera los conflictos en el hogar.

¿Qué se entiende por conflicto en la familia?

Se entiende como un **desacuerdo, diferencias** o **posturas opuestas entre los integrantes de la familia**

¡Logra resolver el conflicto!

Un conflicto bien resuelto permite mejorar el ambiente **familiar**

Evita pensar que es un problema...

El conflicto es parte del crecimiento familiar, solo debemos buscar el equilibrio entre los miembros

Crea momentos familiares

Que fomenten la conversación entre tú familia, centrada en los beneficios tanto de los hijos (as) como del padre y madre.

Para solucionar los conflictos debemos ser:

Empático (a) **Respetuoso (a)** **Tolerante**

Comprensivo (a) **Comunicativo (a)**

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

CON L@S NIÑ@S ES RECOMENDABLE...

1. No perder la calma
2. Evitar los regaños, esto no solucionará nada
3. Tranquilízalo, dile frases como: "yo estoy aquí tranquilo", "cuéntame que sucede"
4. Pregunta a tú hijo(a) si puedes abrazarlo. Si la respuesta es sí, hazlo, esto ayudará a que se sienta protegido
5. Generar espacio de confianza para que su hijo (a) pueda expresar sus emociones

CON L@S JÓVENES ES RECOMENDABLE...

Escuche con atención
Permítase escuchar y ser escuchado

Permitale expresar sus sentimientos libremente
Propicinado un clima de comprension y aceptación

Ponga límites
Dele a entender qué comportamientos son adecuados y cuales considera que no

Respete los turnos dentro de la conversación

Evite ser autoritario
Recuerde que todos buscamos ser entendidos

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Actividad

"BALÓN SENTADO"

Esta actividad invita a toda la familia a jugar independiente de la edad que ellos tenga. El objetivo es pasar un momento feliz en familia.

Instrucciones: Todos los participantes tienen que sentarse formando un círculo en el suelo. Tendrán que pasarse una pelota idealmente liviana de unos a otros sin levantarse ni usar las manos. Pueden golpearla con las piernas, el tórax, los hombros y la cabeza. Quien no consiga lanzársela a un compañero queda eliminado de esa ronda.

¡Ahora, a jugar!

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

RELATO "EL ZORRO Y EL GALLO/EPEW ALKA EGU NGÜRÜ

Un día soleado se encontraba el gallo junto a su familia disfrutando los rayos del sol, cuando de repente un zorro se comienza acercar para hablar con el gallo. ¡Buenos días! le dice el zorro al gallo, esté desconfiado se sube a una cerca y le responde; ¡buenos días zorro!, ¿Qué se te ofrece?, el zorro le responde: "tenga cuidado con sus pollitos andan muchos zorros por acá y pueden venir a comerse a sus pollitos", a lo que el gallo le responde diciendo, "así es, tendré cuidado, gracias", pero el zorro sin ánimo de quedarse tranquilo, le propone al gallo: yo puedo ser tu compadre y así cuidar a mis ahijados para que tu tengas más tiempo para tus cosas", el gallo muy desconfiado le dice: "pero tú también eres un zorro y te puedes comer a mis pollitos", a lo que este le responde: "¡No! Como se te ocurre, yo los voy a cuidar bien, en mi casa hay mucho espacio para que ellos jueguen, no te preocupes. Me iré llevando de a uno para que conozcan el lugar y te los traigo por la tarde".

El gallo confiado de las intenciones que tenía su nuevo compadre zorro, le fue pasando a sus hijos uno a uno con el fin de que él se los cuidara. Cada día el zorro se fue llevando un pollito a su casa. Un día el gallo le dice: ¿compadre porque no le dice a su esposa gallina que venga conmigo?, mis ahijados preguntan por ella, dicen que la extrañan a su mamá. El gallo consciente de lo que su compadre le decía accedió a que la mamá gallina se fuera con él a su casa.

Mientras iban caminando el zorro le dice a la gallina: Tengo que decirte la verdad, tus hijos ya no están, me los comí, y ahora te comeré a ti. Y al siguiente segundo el zorro salta sobre la gallina matándola de un mordisco.

Al día siguiente llega nuevamente el zorro donde su compadre gallo y le dice: ¡Compadre su familia está muy feliz allá en mi rancho, lo invito a mi casa almorzar, allá están todos esperándolo!, el gallo muy confiado de las palabras de su compadre, aceptó la invitación y fue con él.

Cuando iban caminado los dos, el zorro con sus malas intenciones decide atacarlo comérselo también, pero en ese instante aparecieron caminando unas personas con sus perros que pasaban por el camino rumbo a su casa. Cuando ven al zorro llevándose al gallo, este astuto le dice al gallo: don gallo dígales que somos compadres. Pero el gallo sin pensarlo dos veces le dice: tú zorro mentiroso, querías comerme como probablemente te comiste a mi familia, pero no lo harás conmigo, en ese instante los perros escuchando que el zorro había matado a la familia del gallo, se acercan y empiezan a ahuyentar al zorro mentiroso, logrando que este desapareciera en los matorrales.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Actividad

Ahora la invitación es que motives a tus hij@s a realizar un dibujo de la parte que más les gusto del Epew (relato) y que lo pinten.

Sabias que...

El zorro es el principal protagonista de los relatos mapuche porque es considerado un personaje muy mentiroso y pillo.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES

Las emociones son un estado afectivo que tod@s experimentamos. Es importante saber identificarlas ya que te permite entender como te sientes frente a algunas situaciones que presenta la vida.

¡Estoy FELIZ porque pude salir a jugar!

Es una sensación de satisfacción con tu persona o con lo que haces.

IMPORTANTE:

Dí lo que sientes!

Estoy TRISTE, mi mamá me regañó

Cuando estamos tristes, perdemos el ánimo, el apetito y vemos todo gris (negativo).

Tengo MIEDO de perderme si ando solo/a

Te pone alerta ante el peligro, aparece cuando crees que vas a sufrir daño.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES

Siento IRA porque mi mamá no me dejó salir

Surge en situaciones que crees que han sido injustas o que atentan contra tu bienestar.

Siento CULPA por que engañé a mi amigo/a

Surge cuando creemos que hemos hecho algo mal.

Siento VERGÜENZA porque creo que hice el ridículo.

Surge cuando crees que has cometido una falta o se han burlado de ti.

Siento ENVIDIA de mi hermano y su computador nuevo

Surge cuando alguien posee algo que tu deseas.

Sabias que...

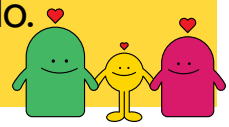
Escribir tus emociones es bueno para la salud. La escritura expresiva ayuda a sanar heridas emocionales y físicas.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

¡Validando las emociones de los demás !

EMOCIONES

No hay emociones **"buenas"** o **"malas"**, **"correctas" o "incorrectas"**, todas las **emociones son válidas** y tienen sentido.



ACEPTA LA EMOCIÓN DE LOS DEMÁS

Es importante hacer lugar a todas la emociones, todas tienen sentido.

OFRECE COMPAÑÍA

Ofrece permanecer a su lado, puedes preguntar si desea estar solo o si hay algo puntual que puedas hacer en el momento

ESCUCHA CON ATENCIÓN

Presta atención a lo que el otro dice y expresa, **míralo a los ojos, y escucha su tono de voz .**

IDENTIFICA LAS EMOCIONES

Da una **respuesta empática sin aconsejar**

EVITA DECIR

- **No llores**
- **No es para tanto**
- **Estas exagerando**
- **Tienes que hacer algo**

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

¿Conoces tus emociones?

¡Te invitamos a que las conozcas!

Debes diferenciar tus emociones

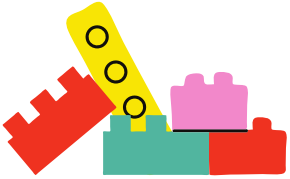
2 Luego debes buscar cual de ella te está afectando

Libera tus emociones. Si quieres llorar hazlo

3 No ignores tus sentimientos

Haz lo que más te gusta para que así logres relajarte

Busca ayuda



ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Actividad

"COMER SIN MANOS"

Este juego en familia se basa en el tradicional concurso de comer pasteles sin manos.

Instrucciones: Este juego se puede jugar en cualquier época del año utilizando una fruta de temporada como lo es la sandía en el verano. Cada participante recibe una rodaja del mismo tamaño. Todos compiten juntos, la idea es que todos comiencen al mismo tiempo a comer con los brazos pegados a la espalda. Ganará quien consiga comer la fruta en el menor tiempo posible.

¡Ahora, a jugar!

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Actividad

¿Cómo te sientes hoy? La invitación es simple, identifica que es lo que sientes hoy y dibujar algo que lo represente. Si no te gusta dibujar puedes utilizar los materiales que te entregamos con este kit y ¡Deja volar tu imaginación!

Sabías que...

No todas las personas expresamos nuestras emociones de la misma forma. Algunos lo hacen hablando, haciendo manualidades, componiendo una canción, tocando un instrumento, etc.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Actividad

Te invitamos a realizar esta actividad muy entrenida, busca una hoja de papel y ¡estarás listo para comenzar!. Mira atentamente el paso a paso para crear un origami de papel.

1. Busca un papel cuadrado

2. Dobla el papel y junta las puntas

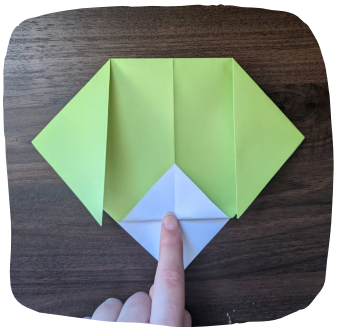
3. Te quedará un triangulo

4. dobla por la mitad el triangulo

5. Te quedará la mitad marcada

6. Dobla la punta Izquierda

7. Dobla la punta derecha



8. Dobla la punta inferior

8. Gira tú origami y dobla la punta inferior al igual que el paso anterior

9. Dibuja la Nariz

10. Puedes hacerle detalles como muestra la imagen

11. Dibuja los ojos y **¡Listo!** estará listo tu perro de origami

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Actividad

¡Manos a la obra!
Ahora te invitamos a que crees tu propio mándala. Es super fácil realizarlo. ¡Vamos tú puedes!

Ocuparemos:

- **Lanas de colores**
- **Tijeras**
- **Palitos (Tú decides el tamaño de ellas)**

Ahora haz una cruz con los palitos, procura que sean del mismo tamaño.

Luego da tres vueltas al rededor de los dos palitos.

Vas a colocar las varitas en forma de cruz y empezarás a darle forma a tu mándala.

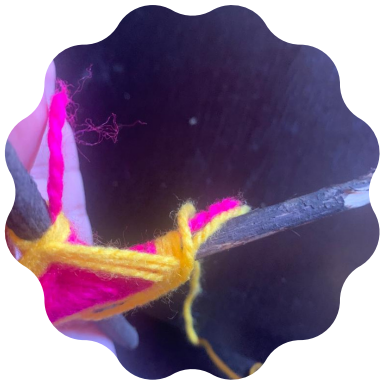
Debes dar una vuelta alrededor de cada varita para luego ir a la próxima varilla

De esta forma debe de quedar tu mándala

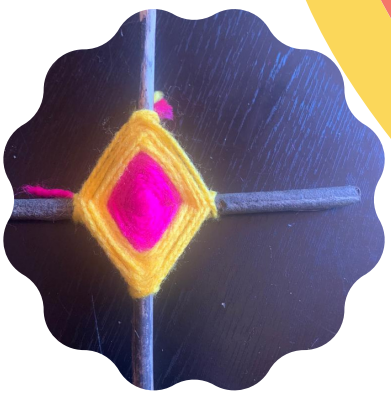
ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Actividad

Así iras repitiendo este paso con cada color de lana.



Para que todas las vueltas te queden igual pasarás 4 veces por cada varilla.



Mira como va tomando forma tu mándala.

Mientras mas colores le pongas más bonita quedará, ¡combínalo como quieras!

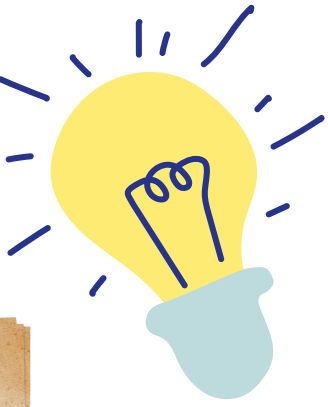
En esta parte escogerás un color para terminar tu trabajo.

Darás vueltas alrededor de la varita sobrante. Al finalizar haz un pequeño nudo.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Actividad

Una vez finalizada tu mándala, escoge una punta y haz un colgante para que lo cuelgues en tu pieza o donde quieras.



SABIAS QUE

El ojo de dios o mándala es un amuleto y símbolo de poder y protección. Forma parte del mundo espiritual de la cultura wixárika y es el medio por el cual el dios Kauyumari (el venado azul) ve y comprende los misterios del mundo.

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

Actividad al aire libre

Te compartimos algunas ideas de actividades que puedes realizar al aire libre para poder a reducir el estrés y ansiedad. Dispone de un momento de tu día para realizar alguna de estas actividades.

Realiza junto a tu familia cualquier tipo de deporte al aire libre

Sal al patio y camina a pie descalzo

Sal a pasear en familia

Haz tu propia huerta junto a tu hij@

Aprovecha los días de vientos para elevar volantines

ALDEAS INFANTILES SOS CHILE

¡Invitación/Mangel!

Te invitamos a ti y a tú familia a que nos compartan las actividades realizadas, enviándonos fotos o un pequeño video, contándonos su experiencia. ¿Cuál actividad les gustó más? Y ¿Por qué? ¿Hay otras actividades que ustedes ya realizaban?

Tus comentarios nos ayudarán a ir mejorando los próximos kit.

Si junto a tú familia logran realizar todas las actividades y mandan las evidencias correspondientes al WhatsApp +569 95551904 o al Facebook "Pff Carahue Aldeas Infantiles", **¡Estarás concursando por un premio sorpresa que se le otorgará a la familia!** que mas interactúen con nosotros.