

2021

Guía de Intervención Psicoafectiva Para Estudiantes de Nivel Inicial



Centro Educativo Paulo Freire. Sobre nivel inicial y primario.
Recuperado de:
<https://images.app.goo.gl/S69L4ywDwZSV5BYk7>



Carrera:

Psicología Educativa

Diplomado:

Estrategias para el Apoyo y Recuperación Psicoafectiva en Tiempos de Contingencias

Proyecto:

Guía de Intervención Psicoafectiva para Estudiantes de Nivel Inicial

Autores:

Winniffer Rodríguez, 17-1924.

Anabel Ortiz, 15-5643.

Ana Lora, 16-10173.

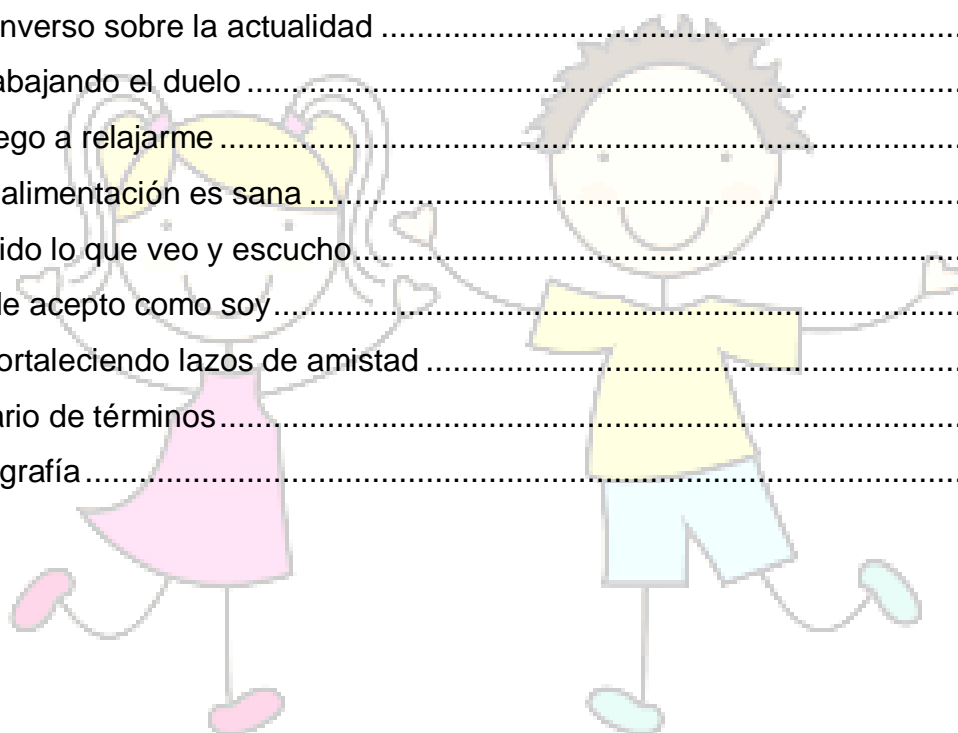
Facilitadora Acompañante:

Alexandra Aquino.

Abril 2021,
Santiago de los Caballeros,
República Dominicana

Índice

Presentación de la guía.....	i
Introducción.....	ii
Objetivos	iii
Actividades propuestas	1
1- Conozco y trabajo mis emociones	1
2- Con papá y mamá me siento confiado.....	2
3- Me divierto jugando	3
4- Organizo mi tiempo.....	4
5- Converso sobre la actualidad	5
6- Trabajando el duelo	6
7- Juego a relajarme	7
8- Mi alimentación es sana	8
9- Cuido lo que veo y escucho.....	9
10- Me acepto como soy.....	10
11- Fortaleciendo lazos de amistad	11
Glosario de términos.....	12
Bibliografía.....	13



Presentación de la guía

Un tiempo de contingencia es un suceso imprevisto e incierto del futuro que puede afectar nuestra salud física, emocional y psicosocial. Inesperadamente el mundo sufrió un cambio repentino con la Pandemia Sars Cov-2. Debido a esto todas las actividades rutinarias han cambiado.

La educación principalmente fue uno de los sistemas que presentó grandes alteraciones. Sin embargo, pese a la situación de emergencia que nos afecte la misma es una actividad que no debe detenerse. Por tal razón se deben buscar los medios para seguir con la enseñanza aún sea de forma virtual.

Emocionalmente tanto niños como padres se ven afectados cuando ocurren estos tipos de eventos inesperados. La educación es una forma de brindar apoyo y seguridad a la población en tiempos de contingencias.

Todos los agentes involucrados en el proceso de enseñanza aprendizaje deben estar abiertos al cambio y dispuestos a afrontar los nuevos retos que dentro del campo puedan surgir. Hoy en día gracias a la tecnología podemos decir que las clases han podido seguir en marcha, aunque no todos tengan las mismas posibilidades. Aún con esta ayuda es importante proveer y dotar a los padres de herramientas y estrategias para sobrellevar la situación en casa.

Esta guía fue creada con el objetivo de brindar apoyo psicoafectivo a niños/as de nivel inicial, de manera que se pueda lograr en ellos una salud mental estable y que el rendimiento académico continúe siendo efectivo. Además, las actividades propuestas ayudarán a que los padres se involucren más en el proceso de aprendizaje de sus hijos, manteniendo así la motivación de los mismos.

Lo que pretendemos con dicha guía es que tanto los niños como padres se sientan acompañados ante una crisis generada por emergencias, desastres o catástrofes. Más bien que estos estén al tanto de las pautas a seguir desde el hogar y aquellas acciones que deben realizar para facilitar un pronto retorno a clases.

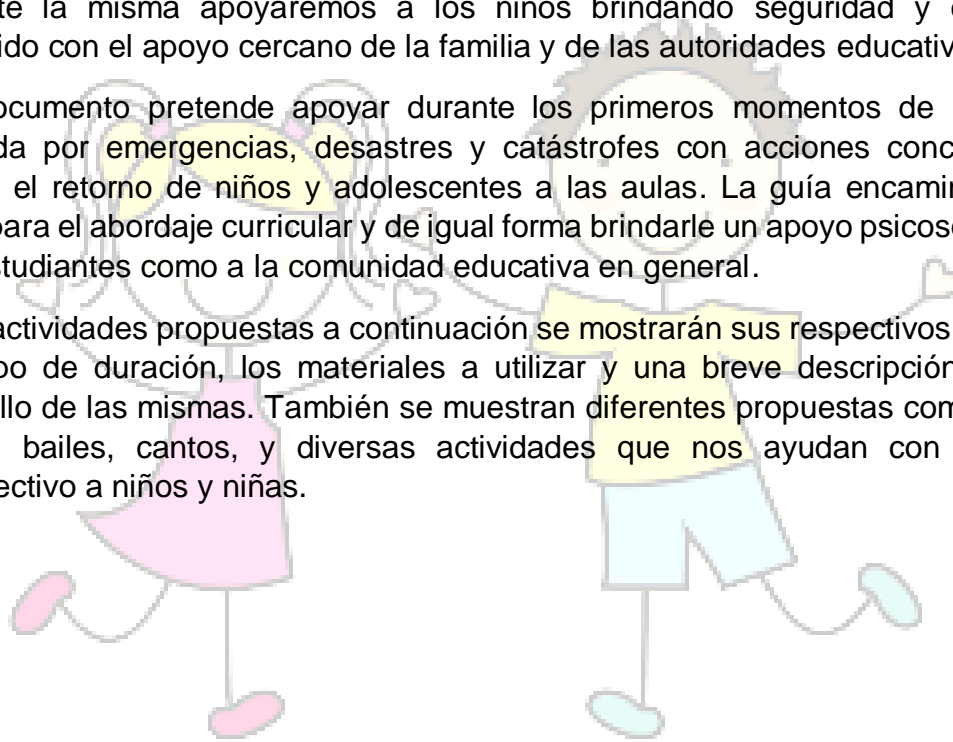
Introducción

Tras vivir una situación de contingencia lo que más anhelamos es que todo vuelva a ser como antes. En el caso de los niños el estar encerrados mucho tiempo en casa puede ocasionar cambios en su comportamiento y a nivel socioemocional. Es normal que ante situaciones repentinas algunos padres y/o tutores no estén correctamente orientados. Por tal razón, es importante que las autoridades correspondientes brinden estrategias que respondan a las necesidades psicoafectivas que se puedan generar.

Esta guía ha sido elaborada con la finalidad de brindar soporte a la comunidad educativa, en especial al nivel inicial, luego del impacto de eventos adversos. Mediante la misma apoyaremos a los niños brindando seguridad y confianza, fortalecido con el apoyo cercano de la familia y de las autoridades educativas.

Este documento pretende apoyar durante los primeros momentos de una crisis generada por emergencias, desastres y catástrofes con acciones concretas que faciliten el retorno de niños y adolescentes a las aulas. La guía encamina la fase previa para el abordaje curricular y de igual forma brindarle un apoyo psicosocial tanto a los estudiantes como a la comunidad educativa en general.

En las actividades propuestas a continuación se mostrarán sus respectivos objetivos, el tiempo de duración, los materiales a utilizar y una breve descripción sobre el desarrollo de las mismas. También se muestran diferentes propuestas como juegos, dibujos, bailes, cantos, y diversas actividades que nos ayudan con el apoyo psicoafectivo a niños y niñas.



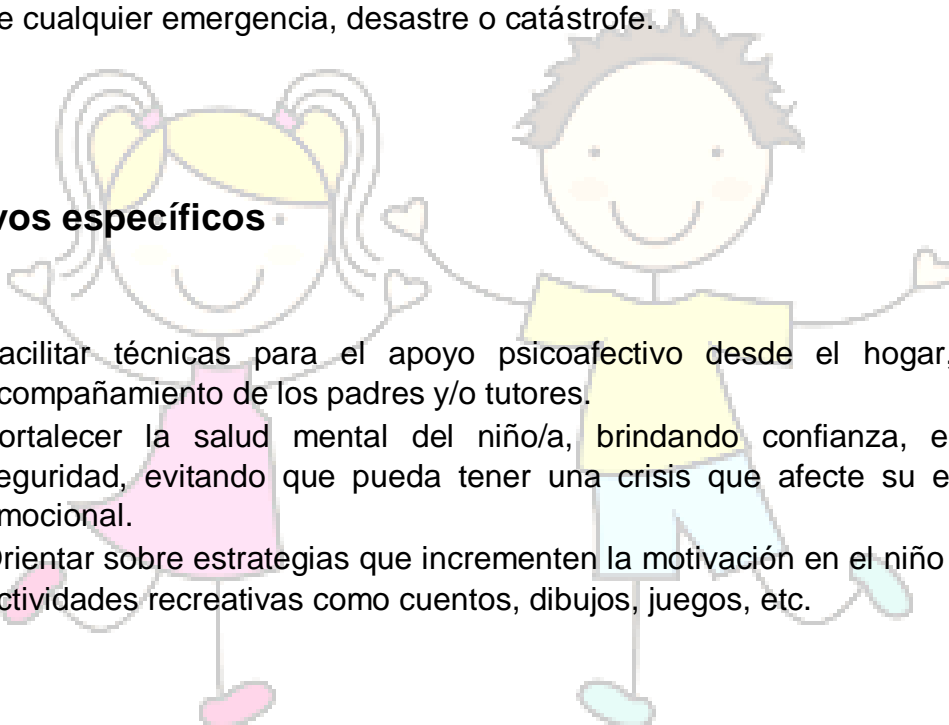
Objetivos

Objetivo general

- Proporcionar estrategias de apoyo psicoafectivo dirigida a niños/as de nivel inicial, que ayuden a mantener una salud mental equilibrada ante el impacto de cualquier emergencia, desastre o catástrofe.

Objetivos específicos

- Facilitar técnicas para el apoyo psicoafectivo desde el hogar, bajo el acompañamiento de los padres y/o tutores.
- Fortalecer la salud mental del niño/a, brindando confianza, empatía y seguridad, evitando que pueda tener una crisis que afecte su estabilidad emocional.
- Orientar sobre estrategias que incrementen la motivación en el niño mediante actividades recreativas como cuentos, dibujos, juegos, etc.



Actividades

1- Conozco y trabajo mis emociones

Objetivo de la actividad: lograr que los niños/as conozcan las diferentes emociones y cómo expresarlas ante situaciones de contingencias.

Materiales: video e imágenes sobre las emociones.

Tiempo de duración: 45 minutos.

¿En qué consiste?

1- Después de un alegre saludo a los niños/as, se les explica en qué consistirá la actividad.

2- Se les presenta un video creativo explicando las diferentes emociones. Luego de esto, se les presenta imágenes con las diferentes caritas para que ellos la puedan ir identificando por sí solos. Como sugerencia ver siguiente link:

YouTube <https://youtu.be/VwQ4NVEJuf4>

Tomado de: Huamán, Isabel. 2020. Las emociones para niños. (Video) YouTube <https://youtu.be/VwQ4NVEJuf4>

3- Ronda de preguntas: ¿Cómo se sienten cuando se les pierde un crayón? ¿Cómo se sienten cuando se ganan una carita feliz? ¿Cómo se sienten cuando alguien les agrade? **(Se les pide hacer gestos)**

4- Conversar sobre las formas de actuar cuando están tristes, enojados, cuando sienten miedo, etc. Es importante aclararles que es normal sentir cada una de ellas, sean estas positivas o negativas.

2- Con papá y mamá me siento confiado

Objetivo de la actividad: fortalecer la comunicación entre los padres y el estudiante, de manera que haya un ambiente de confianza y seguridad.

Materiales: hojas de máquina, lápiz, colores.

Tiempo de duración: 30 minutos.

¿En qué consiste?

1- Se le entrega al niño/a hojas, lápices y colores para que dibujen lo que hicieron en el día, de manera que este dibujo pueda llegar a los padres y haya una interacción día a día entre los mismos. Esto ayudará a que exista una comunicación efectiva.

2- Reconocer y halagar el trabajo del niño: ¡Qué bonito dibujo!, ¡Lo hiciste muy bien!, ¡Buen trabajo!

3-Ronda de preguntas: ¿Cuáles actividades te gustaron más?, ¿Quiénes están en el dibujo? ¿Cuál eres tú?, ¿Qué estabas haciendo?, ¿Qué aprendiste?, etc.

3- Me divierto jugando

Objetivo de la actividad: involucrar a los niños/as en actividades que le ayuden a mantener su mente ocupada, para así evitar que piensen en la situación de contingencia y que sus emociones no sean afectadas.

Materiales: libros de cuentos, Rompecabezas, pintura, pinceles, hojas en blanco, lápices, música, etc.

Tiempo de duración: sin límite.

¿En qué consiste?

- 1- Leer cuentos cortos, preferiblemente que sean de sus favoritos. Tratar de que estos tengan imágenes para que sean más interesantes y los niños no se desmotiven.*
- 2- Armar rompecabezas de contenido infantil.*
- 3- Darle hojas en blanco, pinceles y pintura para que realicen dibujos libres.*
- 4- Cantar canciones que sean de su gusto y bailar.*
- 5- Juegos educativos y recreativos.*
- 6- Hacer manualidades.*

4- Organizo mi tiempo

Objetivo de la actividad: lograr organizar el tiempo para las actividades diarias del niño/a en el hogar.

Materiales: hojas de máquina, lápiz, colores, cartulinas, calcomanías, regla, marcadores, cinta adhesiva, imágenes de las actividades a realizar (haciendo las tareas, jugando, comiendo...), silicón, etc.

Tiempo de duración: 45 minutos.

¿En qué consiste?

Para esta actividad animaremos al niño/a para juntos crear un horario con las actividades que suele realizar durante el día.

1- Elaborar una tabla como la que se muestra a continuación.

2- Hacer uso de materiales como calcomanías, marcadores, imágenes, cinta adhesiva, etc. Esto ayudará para la decoración del horario.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00 am	Clases virtuales						
10:00 am							
12:00 pm	Almuerzo y descanso						
2:00 pm	Tareas						
4:00 pm	Actividades recreativas						
6:00 pm							
8:00 pm	Hora de la cena						
9:00 pm	Hora de dormir						

5- Converso sobre la actualidad

Objetivo de la actividad: proporcionar información segura y confiable ante la situación actual.

Materiales: recursos didácticos, colores, lápiz, hojas de máquina, pintura y pinceles.

Tiempo de duración: 20 minutos.

¿En qué consiste?

Es importante saber cómo conversar con los niños, pues estos perciben rápidamente cuando hay tensión y miedos. Al momento de hablar con los niños sobre la situación de contingencia, se debe:

- Dibujar la situación de contingencia que se esté viviendo. Ejemplo: si es un virus, una tormenta o un sismo, dibujarlo. Se puede utilizar los colores que el niño desee. Esta actividad ayudará a que el niño/a tenga una idea más clara de la situación por la que esté atravesando.

-Utilizar un lenguaje claro, y un vocabulario que sea fácil de ellos entender.

-Dejarlos hablar.

-Escucharlos detenidamente, no presionarlos, no prometer cosas que no cumplirán, no mentir.

-Acompañarlos en todo momento.

-Utilizar recursos didácticos para explicar la situación actual.

Video sugerido: <https://youtu.be/dV653dwcDCY>

Tomado de: Instituto de seguridad del trabajo – IST, 2019. Apoyemos a nuestros niños y niñas en situaciones de emergencia. (Video). YouTube. <https://youtu.be/dV653dwcDCY>

<https://youtu.be/dV653dwcDCY>

6- Trabajando el duelo

Objetivo de la actividad: proporcionar actividades que ayuden a los niños y niñas a manejar la pérdida de algún familiar.

Materiales: hojas de máquina, colores, pintura, pinceles, lápiz, pegatinas y recursos didácticos (videos).

Tiempo de duración: sin límite.

¿En qué consiste?

1- Es importante explicarle al niño de manera clara y empática de qué se trata la muerte. Existen muchos recursos que se pueden utilizar, ya sea mediante videos lúdicos o cuentos. En el siguiente enlace, te dejamos un ejemplo:

<https://www.youtube.com/watch?v=y-3nbWL3OoY>

*Tomado de: - Casa Tadu, 2015. Cuento infantil para explicar la muerte. (Video) YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=y-3nbWL3OoY>*

Luego de ver el video, se sugiere realizar las siguientes actividades:

1- Entregar al niño hojas de máquina y colores para que puedan dibujar. También se les puede facilitar pinceles, pintura, lápiz y borrador, pegatinas, etc. Se les pide que expresen en un dibujo algo que les haga sentir felices. Esto ayudará a que se sientan mejor al momento de recordar la pérdida.

2- Llevar al niño/a al parque, jugar con ellos, hacer postres. Tratar de complacerlo en sus actividades de preferencia.

3- En caso de notar algún síntoma de depresión o ansiedad, se recomienda buscar ayuda profesional.

7- Juego a relajarme

Objetivo de la actividad: enseñar al niño/a por medio del ejercicio a tensar y relajar alternativamente los distintos grupos musculares, de esta forma se espera que posteriormente sea capaz de identificar las señales fisiológicas de sus músculos cuando están en tensión y pongan en marcha las habilidades aprendidas para relajarlos.

Materiales: ninguno

Tiempo de duración: 30 minutos.

¿En qué consiste?

En este ejercicio se les explicará a los niños/as cómo hacer la actividad.

1- Se les indica a los niños que inflen su estómago como si fueran a llenar globos para un cumpleaños.

2- Sirva de ejemplo haciéndolo usted y asegúrese de que los niños hayan entendido (repetir dos veces).

- Toco mi estómago e inspiro como si inflara un globo dentro.

- Toco mi pecho e inspiro, llenando también de aire.

- Retengo dos tiempos.

- Expiro botando el aire del pecho y después del estómago hasta quedar vacíos de aire.

- Espero dos tiempos.

- Vuelvo a hacer el ejercicio de respiración.

3- Conclusión de la actividad: hacer preguntas: ¿Cómo se sienten?, ¿Les gustó el ejercicio?, ¿Les gustaría volver a realizarlo en otra ocasión?

Tomado de: Unesco. Guía soporte socio-emocional. Página 29.

8- Mi alimentación es sana

Objetivo de la actividad: lograr que los niños lleven los hábitos alimenticios adecuados, para mejorar su bienestar durante el tiempo de contingencia.

Materiales: moldes de figuras animadas, alimentos y utensilios de cocina.

Tiempo de duración: 40 minutos.

¿En qué consiste?

1- *Jugar a guardar los alimentos: después de ir al supermercado, ayudar a papá y mamá a distribuir la comida donde corresponda. Realizar preguntas como: ¿Dónde va el Brócoli?, ¿El maíz se guarda en?...*

2- *Ayudar a mamá y papá a preparar la comida: esto ayudará a que el niño/a aprenda cómo se elaboran los alimentos, comer más saludable, etc. De esta manera, logramos que los niños mantengan el apetito ante algún tiempo de contingencia, pues en situaciones difíciles algunos niños pierden el interés por la comida.*

3- *Utilizar moldes de figuras animadas: en ocasiones los niños se resisten a comer ciertos alimentos. Si utilizamos moldes con sus figuras favoritas, podríamos lograr que el niño/a pruebe la comida.*

4- *Comer en familia: esta actividad fomenta la unión familiar. Al menos una comida al día que se haga en familia ayudará a fortalecer los vínculos afectivos ante situaciones de contingencia.*

Tomado de: página web Nestlé for Healthier kids. Actividades de alimentación para niños y juegos descargables. Recuperado de: <https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/actividades-alimentacion-ninos.html>

9- Cuido lo que veo y escucho

Objetivo de la actividad: proteger a los niños/as de contenidos que puedan mal informarlos sobre la situación de contingencia que se esté viviendo.

Materiales: plataformas digitales.

Tiempo de duración: 2 horas.

¿En qué consiste?

Es importante limitar el contenido de las aplicaciones que los niños/as utilicen, con la finalidad de mantenerlos alejados de conversaciones y contenidos no prudentes.

1- Ver películas de contenido de preferencia. Para esta actividad se recomienda utilizar plataformas como: YouTube Kids, Netflix, canales de televisión (discovery channel, cartoon network, entre otros más).

Nota: se requiere la supervisión de los padres.

10- Me acepto como soy

Objetivo de la actividad: fortalecer la autoestima de los niños/as, logrando así sentimientos de aceptación y la construcción de su imagen propia.

Materiales: hojas de máquina, colores, lápiz y borrador.

Tiempo de duración: 25 minutos.

¿En qué consiste?

La imagen que tenemos de nosotros mismos determina la manera en que nos relacionamos con los demás. Es necesario prestar atención en la forma en que se construye la autoestima de los niños/as, y que el concepto que tienen de ellos sea positivo.

- En esta actividad, pediremos a los niños/as que se dibujen y luego nos cuenten como son:

1- ¿Que les gusta o no les gusta de ellos mismos?

2- ¿Cuáles cualidades tienen?

Nota: *el niño o niña debe decir una cosa bonita o buena de sí mismo, lo que hace bien.*

Tomado de: Meza, A. 6 Actividades para reforzar la Autoestima del menor. Amigoslarevista.com. Recuperado de: <https://amigoslarevista.com/2014/08/08/6-actividades-para-reforzar-la-autoestima-del-menor/>

11- Fortaleciendo lazos de amistad

Objetivo de la actividad: estimular las habilidades y capacidades del niño/a para hacer amigos y fortalecer los lazos ya existentes.

Materiales: pañuelos, música, sillas.

Tiempo de duración: 1 hora.

¿En qué consiste?

Consiste en realizar diferentes actividades que ayuden a fortalecer las relaciones interpersonales entre los niños mediante el juego.

1. Juego del pañuelo: los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.

2- Inventar una coreografía: darle una música a los niños y pedirles que hagan una coreografía, entre todos, con ellos, es un juego que estimula su creatividad, trabaja su expresión corporal y anima a los niños a trabajar todos juntos.

3. Juego de las sillas: se colocan tantas sillas como niños jueguen menos una formando un círculo. Los participantes se colocan alrededor de las sillas y van girando al ritmo de la música, cuando esta pare, deberán ocupar una silla, el niño que no se siente, queda descalificado, se retira otra silla y de nuevo comienza la música.

*Tomado de: Caraballo, O (2020). Juegos infantiles que promueven el valor de la amistad. Guiainfantil.com. Recuperado de:
<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/juegos-infantiles-que-promueven-el-valor-de-la-amistad/>*

Glosario de términos

- **Intervención:** consiste en la aplicación de principios y técnicas por parte de un profesional acreditado con el fin de ayudar a otras personas a comprender sus problemas, reducirlos o superarlos y prevenir la ocurrencia de los mismos.
- **Psicoafectivo:** conjunto de emociones que ocurren en la mente del hombre, las cuales se expresan en el comportamiento, en los sentimientos y las emociones.
- **Salud mental:** la salud mental es, en términos generales, un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- **Estabilidad emocional:** es la capacidad de una persona de gestionar las emociones de forma positiva para que no afecten a su vida cotidiana. Es decir, se trata de la habilidad de no dejarse llevar por los sentimientos negativos, aunque las condiciones personales o profesionales no sean perfectas.
- **Contingencia:** posibilidad de que algo suceda o no suceda.
- **Psicosocial:** se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, el accionar individual analizado desde los aspectos sociales. El ser humano y su comportamiento en un contexto social es objeto de estudio de la psicología individual y de la Sociología.
- **Desastre:** suceso que produce mucho daño o destrucción.
- **YouTube:** es una especie de televisión en Internet bajo demanda, aunque incluye emisiones en directo y la posibilidad de realizar los Hangouts de Google+ en directo.
- **Netflix:** es una empresa de entretenimiento y un servicio por suscripción estadounidense que opera a nivel mundial y cuyo servicio principal es la distribución de contenidos audiovisuales a través de una plataforma en línea o servicio de video bajo demanda por retransmisión en directo.

Bibliografía

Ampudia García, O (2012). Metodología Identificativa en los Desastres de Masas. Revista IIPSI. Recuperado de: https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v15_n2/pdf/a15v15_n2.pdf#:~:text=La%20palabra%20cat%C3%A1strofe%20pro-%20viene%20del%20griego%20Katastrepho%2C,que%20se%20produce%20un%20gran%20da%C3%B1o%20y%20destruccion%C3%B3n

Bados López, A. (2008). La intervención psicológica: Características y modelos. Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%c3%adsticas%20y%20modelos.pdf>

Casa Tadu, 2015. Cuento infantil para explicar la muerte. (Video) YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=y-3nbWL3OoY>

Centro Educativo Paulo Freire. Sobre nivel inicial y primario. Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/S69L4ywDwZSV5BYk7>

Guía de orientación psicoafectiva para la comunidad educativa ante el covid-19.

Huamán, Isabel. 2020. Las emociones para niños. (Video) YouTube <https://youtu.be/VwQ4NVFJuF4>

Instituto de seguridad del trabajo – IST, 2019. Apoyemos a nuestros niños y niñas en situaciones de emergencia. (Video). YouTube. <https://youtu.be/dV653dwcDCY>

López, B (2021). ¿Qué es YouTube, cómo funciona y qué te puede aportar?. Ciudadano 2.0. Recuperado de: <https://www.ciudadano2cero.com/youtube-que-es-como-funciona/>

Ministerio de Educación Perú, (2009). Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. Páginas 44 y 47.

Navarro, J (2016). Tecnología Netflix. Definición ABC. Recuperado de: <https://www.definicionabc.com/tecnologia/netflix.php#:~:text=Definici%C3%B3n%20de%20Netflix.%20Netflix%20es%20un%20servicio%20online,contenidos%20de%20una%20manera%20f%C3%A1cil%20din%C3%A1mica%20y%20r%C3%A1pida>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud mental. Recuperado de: https://www.who.int/topics/mental_health/es/

Página web Nestlé for Healthier kids. Actividades de alimentación para niños y juegos descargables. Recuperado de: <https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/actividades-alimentacion-ninos.html>

Pinterest. Evaluando competencias emocionales. Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/BiqiBfkhxhPLA1G66>

Porporatto, M. Psicosocial. Que Significado. Recuperado de: <https://quesignificado.com/psicosocial/#:~:text=Psicosocial.%20Psicosocial%20se%20refiere%20a%20la%20conducta%20humana,de%20la%20psicolog%C3%ADa%20individual%20y%20de%20la%20sociolog%C3%ADa>

Pleni Lunia, 2011. Los limites en los niños pequeños. Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/FRbT7ScXERX3m6zT8>

Real academia española, (2020). Contingencia. Recuperado de: <https://dle.rae.es/contingencia>

Unesco. Guía soporte socio-emocional. Página 29.

Unicef (2020). "Coronavirus (COVID-19). Lo que madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos. Oficina Regional para América Latina y el Caribe.

Universia cl, (2020). La importancia de trabajar la estabilidad emocional. Recuperado de: <https://www.universia.net/cl/actualidad/orientacion-academica/la-importancia-de-trabajar-la-estabilidad-emocional.html>

Wix site. Psicología educativa. Procesos de desarrollo: aprendizaje y sus dificultades. Recuperado en: <https://stellacata.wixsite.com/psicologiaeducativa/psico-afectivo#:~:text=La%20psico-afectividad%20es%20un%20conjunto%20de%20emociones%20que,el%20comportamiento%2C%20en%20los%20sentimientos%20y%20las%20emociones>

