

guía práctica
para acompañar
a niñas:

CRECIENDO



VOL. 1. | DISTRIBUCIÓN GRATUITA



Esta serie es una invitación a explorar junto a lxs niñxs la construcción de mundos más justos posibles.

Acompañamos este viaje con técnicas, ejercicios, juegos y sueños que pueden adaptarse a los múltiples contextos y realidades de las que somos parte.

Este cuadernillo es sólo de ustedes

Es una propuesta para transitar juntxs los contextos de crisis que habitamos; aprendiendo y practicando estrategias desde la sinceridad, el amor, la empatía y el respeto.



¿Quiénes somos?

Somos una colectiva de psicólogas en la lucha por sanar nuestras mentes, cuerpos, almas y territorios. Nuestros espacios están abiertos para difusión de contenido psicoeducativo, orientación, contención y acompañamiento confidencial y empático.



Línea de ayuda

* 8327-8079



Redes



sanar_nic



sanar_nic

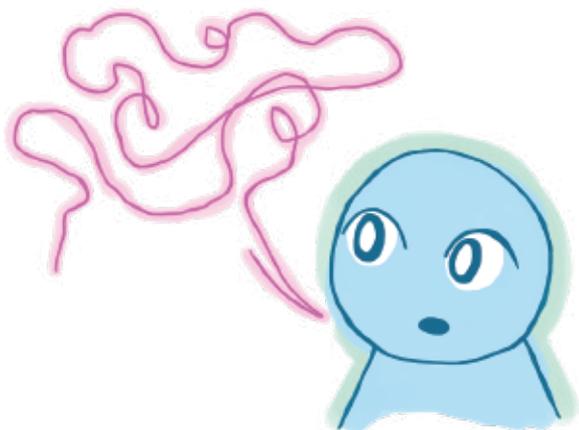


Sanar Nicaragua

* Contamos con **Whatsapp** en nuestra línea, por esta vía estaremos brindando contención de emergencia.



Crecer en medio de una crisis social, económica, política, sanitaria y ambiental no es nada sencillo.



Lxs niñxs también experimentan estrés y angustia. Puede que a veces no sean capaces de identificar estos sentimientos o de expresar en palabras lo que les preocupa, ni sus necesidades.

En esta guía te damos recomendaciones para crear un espacio seguro para la expresión de emociones y para contener a lxs niñxs cercanxs a vos.

¿Cómo acompañar a niños pequeños?

Mantener una rutina: A pesar de que el contexto varíe, es importante mantener las mismas horas de baño, comidas y sueño. Establecer una rutina de juegos, lectura, TV, de manera que sepa lo que continúa y perciba orden en medio del caos.

Ser cariñosxs: Podrían querer estar todo el tiempo con mamá, papá y/o cuidadorxs principales, en la medida de lo posible permitirselo. Nunca está de más expresar el afecto mediante caricias, mimos (comidas favoritas, películas infantiles) y explícitamente.

Hablarles de forma tranquila y suave: Lo que más temor les da es percibir a sus personas cercanas atemorizadas. Sin embargo, también reconocer que el miedo está bien y que a veces mamá, papá y/o cuidadorxs principales, también lo sienten.





¿Cómo hablar con niñxs sobre las crisis que vivimos?

De acuerdo a su edad, lxs niñxs querrán saber lo que ocurre en el país, aunque no lo notemos, ellxs también elaboran su versión de la realidad. Aclarar dudas y contarles brevemente y sin detalles excesivos les hará sentir mejor.

Aquí te proporcionamos algunas recomendaciones para abordar este tema:

- ★ Darles tiempo para hablar
- ★ No exigir respuestas
- ★ No invalidar sus sentimientos usando frases como: “No tenés que estar triste”, “Eso ya pasó”, “Olvidalo, eso no es nada”
- ★ Orientar con frases adecuadas: “Entiendo lo que sentís”, “Estoy aquí para vos”, “Vamos a buscar soluciones juntxs”
- ★ Nunca mentir o hacer promesas que serán difíciles de cumplir



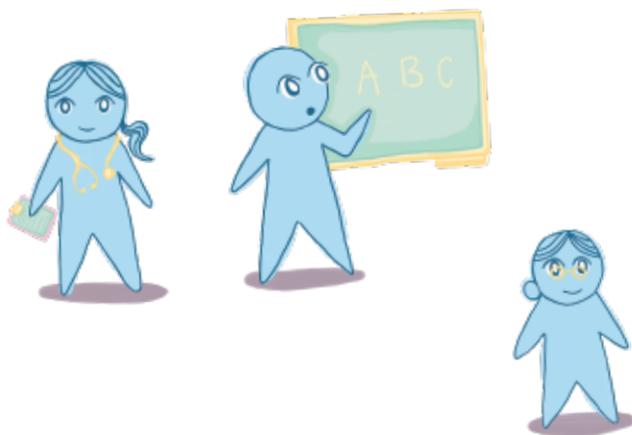
- ★ Usar gestos y un tono de voz empático y comprensivo, con palabras alentadoras para que se puedan sentir acogidxs, cómodxs y reconocidxs
- ★ Demostrar interés real por escuchar y comprenderles
- ★ Observar su lenguaje corporal y expresiones faciales para identificar qué están experimentando. Por ejemplo, si se sienten angustiadx o necesitan consuelo

Siempre que hables del contexto, asegurate de hablar también de los recursos que tienen a su alrededor.





Dibujen a todas las personas en su comunidad que les cuidan y en conjunto platiquen del rol que esas personas tienen.*



Por ejemplo: la abuela me cuida, la maestra me enseña, la doctora me cura. Luego de hacer una lista, hacele notar tu sorpresa por la cantidad de personas a su alrededor que le cuidan y recordale que siempre puede recurrir a ellxs para pedir ayuda.

* Pueden hacer sus dibujos en la sección de notas al final de esta guía



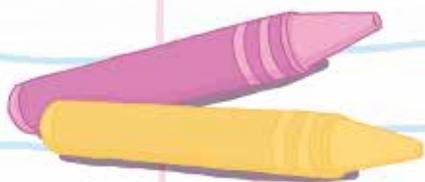
¿Cómo facilitar la expresión de emociones?

Si tu hijx, hermanx o vecinitx está muy angustiadx y no logra contar lo que le pasa, acercate con cautela, respetando su espacio, ponete a dibujar a su lado y pedile que te acompañe. Luego, interpreten sus dibujos juntxs y pónganle nombre a sus emociones. A veces es difícil poner en palabras lo que están sintiendo. Otras formas de expresión son igual de válidas.





Ahora es
tu turno
de dibujar!



¿Cómo encontrar recursos en medio de la adversidad?



Juntxs piensen en formas de hacerle frente a la preocupación. Es importante que generés un sentido de autonomía y autoeficacia. ¿Qué podría brindarles felicidad y calma?

Encuentren esos objetos o actividades...



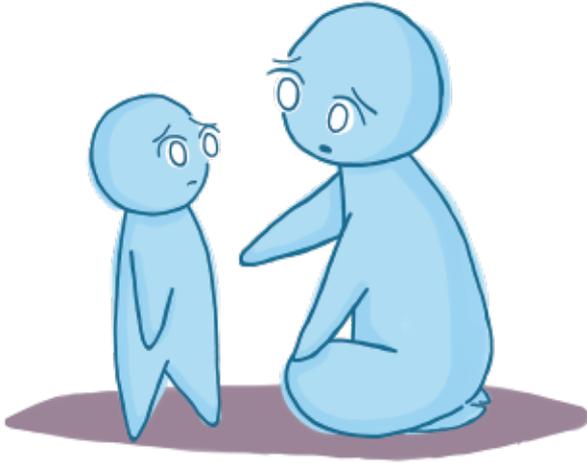
Escuchá en Spotify
Ejercicio para niñxs: Ansiedad



Si a lxs niñxs les está costando disfrutar de las actividades que realizaban antes o tienen problemas para dormir:



1. Luego de escuchar sus preocupaciones, decile que por un momento las van a guardar en una cajita, van a leer un cuento y después pueden volver a hablar sobre ellas
2. Dale la libertad de pensar en algo distinto y retomar el tema más relajadxs



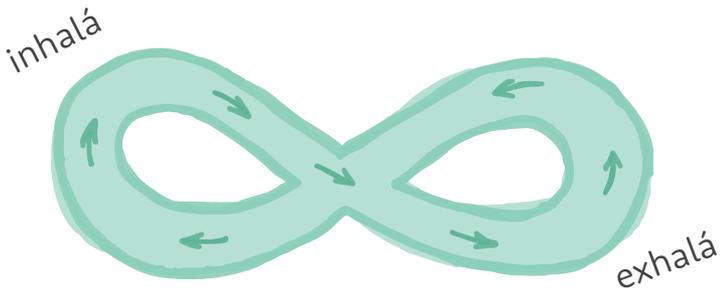
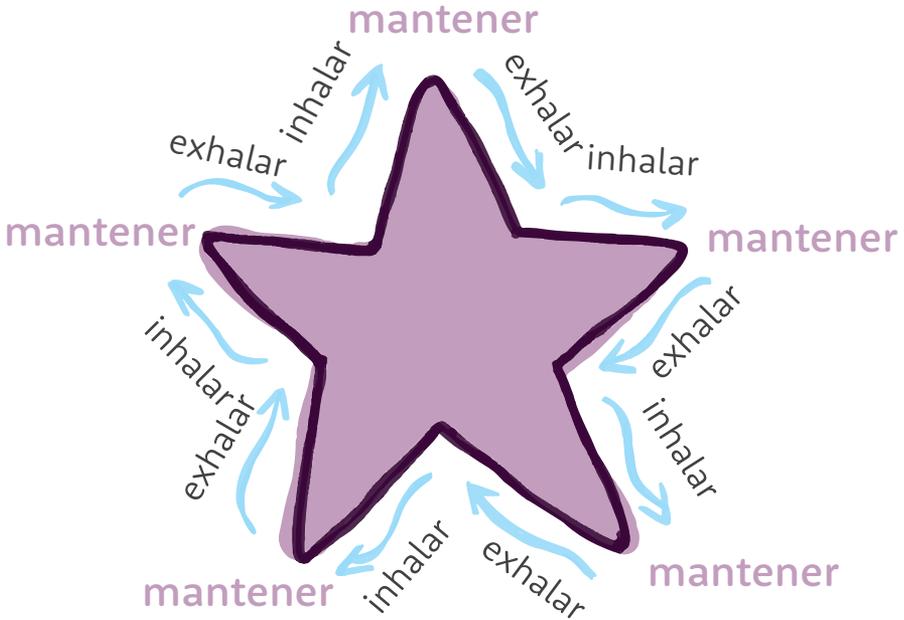
3. Dale seguridad, decile que está segurx y que vos te preocupás por su bienestar. Abrazalx y sostenelx, no siempre son necesarias palabras

4. Validá sus sentimientos, asegure que no solo a él/ella le pasa. Las reacciones de lxs niñxs muchas veces están relacionadas a las reacciones de lxs adultxs a su alrededor, trata de hablarle con calma*

* Para más información, consultá la sección de anexos (p. 15)



En cada inhalación entra luz y
esperanza y en cada exhalación
se va el temor y el enojo*



* Con tus dedos seguí el contorno de las figuras

¿Qué más podés hacer por lxs niñxs cercanxs a vos?

El trabajo de cuidado requiere un compromiso activo con el juego, la curiosidad, la creatividad, y el afecto; a la vez que involucra distribución de tiempos, recursos materiales y muchísima energía.

En este camino amoroso es importante que volvés la mirada hacia vos mismx. No te olvidés de cuidarte, tu bienestar es valioso, y a medida que lo hacés te regalás la oportunidad de brindar cuidados con mayor libertad y alegría.

Las mamás, papás y cuidadores de niñxs también merecen ternura.



¿Y vos que necesitás hacer para cuidar tu corazón?

Recurrí a la sección de notas al final de esta guía para plasmar tus ideas



Anexos

*Señales de estrés en niños y qué hacer **

Señal	Qué hacer
<p><i>Presenta problemas para dormir</i></p>	<p>Ofrecele una manta, un peluche o dejá una luz encendida. Exploren sus miedos y ofrecé alternativas para enfrentarlos. Puede ser que te pida que te quedés hasta que se duerma o quiera ir a tu cama, sé comprensivx y dale lo que necesita para transitar por este momento difícil</p>
<p><i>Pesadillas</i></p>	<p>Si grita o llora, abrazalx si te lo permite, decile que todo está bien y que fue solo un sueño. Hacele notar que está en su cuarto y que no sigue en su pesadilla, podés nombrar las cosas que ven a su alrededor.</p>
<p><i>Evita hablar, no participa de los juegos</i></p>	<p>Puede que esté guardando sus sentimientos, invítale a expresarlos de forma gráfica, no verbal, con sus dibujos o esculturas. Ayudale a nombrar esas emociones</p>



Señal	Qué hacer
<p><i>Se hace pipí en la cama, se chupa el dedo, presenta retrocesos en el lenguaje u otros logros en su desarrollo</i></p>	<p>Son signos esperables en lxs niñxs frente a situaciones nuevas y traumáticas. No le presionés, castigúés o te burlés, asegurate de mostrarle tu amor más de lo usual. Eventualmente lo superará.</p>
<p><i>Inquietud y dificultad para relajarse (por ejemplo, mover mucho las piernas, morderse las uñas o dar muchas vueltas en la cama)</i></p>	<p>Encuentren alternativas para mover el cuerpo y sacar el estrés, como bailar o jugar en el patio. En su rutina diaria, aseguren actividades de mucho movimiento y, a medida que anochezca, busquen actividades más tranquilas como leer o armar un rompecabezas. Bajá el tono de tu voz e invitale a bañarse, hacerse un masaje o peinarse antes de dormir.</p>

* Podés copiar esta tabla y llenarla con las señales de estrés que has identificado en niñxs cercanxs a vos

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notas

Notas



Generación y recopilación de contenido:

Colectiva Sanar Nicaragua

Diseño: **Miguel Obregón**

Ilustración: **Raquel Cuéllar - Parajón**

Edición: **Tito Castillo**



Está permitido el uso total o parcial de la presente obra con fines humanitarios y educativos, siempre que se cite su procedencia.

Luchamos juntxs para que
en nuestras sociedades
lxs niñxs puedan reír, jugar,
aprender, soñar y crecer
en libertad



*juntxs sanamos
y resistimos*

