Actividad | Red de apoyo

Mi mano de apoyo

Objetivos

- Identificar qué adultos están en el círculo cercano del niño(a) en que puedan confiar y apoyarse cuando lo necesiten.
- Generar un recuerdo visual de que siempre hay alguien dispuesto a ayudar y escuchar.

Materiales

- Hojas de papel por cada uno de los participantes (niño(a), padre, madre, cuidador, etc.).
- Lápiz y colores o marcadores.
- Tijeras.
- Cinta o imán para pegar la mano en un lugar cotidiano.

Tiempo sugerido:

- 25 minutos

Preparación:

- Elige un momento que sea tranquilo y sin pantallas.
- Ten a la mano los materiales necesarios para la actividad.
- Piensa en adultos que podrían ser de confianza para ti, ojalá que sean conocidos del niño(a) para que puedan aprender de la relación que mantienes con ellos.

Metodología:

Momento 1 | Hablamos de pedir ayuda

- Explícale al niño(a) con palabras sencillas: “A veces nos pasan cosas que nos generan muchas emociones. Pueden ponernos tristes, nos pueden dar miedo, nos pueden alegrar o causarnos molestia. Cuando eso pasa, es muy bueno que podamos contárselo a alguien que nos escuche y nos acompañe”.
- Pregunta: ¿Qué cosas le puedes contar a un adulto? Acepta las respuestas del niño(a) sin juzgar ni regañar.

Momento 2 | Dibujamos y recortamos la mano

- Cuéntale al niño(a) que van a dibujar la mano de cada uno para poder poner los nombres de los adultos en quienes confían y a quienes quisieran contarle lo que les pasa.
- Luego, dibuja cada uno su mano, poniéndola sobre el papel y dibujando el contorno con un lápiz o color. Cada uno puede decorar su mano a su gusto.

Momento 3 | ¿Cuáles son mis adultos de confianza?

- Piensen, uno por uno, en cuáles cinco adultos tienen en su vida para poder contarle cosas. Intenta dirigir la conversación con el niño(a) para que pueda pensar en adultos de diferentes áreas de su vida (familia, barrio, colegio, etc.).
- No pasa nada si no consiguen pensar en cinco personas, se pueden dejar dedos en blanco para completar después.
- Pregunta, por cada nombre: “¿Cómo le dirías que necesitas hablar?”. Practiquen una frase corta que pueda usar el niño(a), como “Necesito contarte algo importante”.
- Es útil que tú puedas dar el ejemplo de cómo lo harías con tus propios adultos de confianza.

Momento 4 | Pegamos nuestra mano.

- Peguen la mano en un lugar visible y que suelan frecuentar en la casa. Puede ser un espacio común, donde pongan la mano de todos los que participaron; o cada uno puede escoger su propio lugar (por ejemplo, su propia habitación).

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No presiones ni sugieras a quién nombrar. Es importante que el niño(a) encuentre a sus propios adultos de confianza.
- Si se menciona un nombre que te genera dudas o desconfianza, o se deja de mencionar a un adulto cercano, no lo critiques. Por el contrario, pregunta con calma “¿Qué te gusta o qué no te gusta de hablar con esta persona”.
- Revisen las manos cada cierto tiempo y actualícela.
- Preguntas útiles: ¿Por qué elegiste a esta persona? ¿Cómo te sientes cuando hablas con ella? ¿Qué harías si esta persona no está o está ocupada?