

ESCUCHA MI HISTORIA

 Good Neighbors
Chile

¿Qué hace Good Neighbors?

Good Neighbors es una ONG internacional de ayuda humanitaria que llega a Chile en respuesta al terremoto y tsunami del año 2010. Desde entonces, trabajamos en una dirección clara: Promover el cumplimiento de los Derechos Humanos con enfoque en la protección de niñas, niños y adolescentes, entregar herramientas para fortalecer el desarrollo de las comunidades, apoyando su crecimiento sostenible con buenos cambios, hacia un mejor futuro.

¿Qué es "Escucha mi Historia"?

La niñez es uno de los grupos más vulnerables ante los efectos de una crisis o emergencia, por lo que necesitan recibir atención y apoyo especial.

"Escucha mi Historia" es un libro de actividades creado por Good Neighbors que promueve el diálogo, la reflexión y la contención de niñas y niños en situaciones de crisis, disminuyendo a mediano plazo el impacto en la infancia y sus comunidades.

Good Neighbors Chile
+56 2 2717 9327 | info@goodneighbors.cl
facebook/gnchile | instagram/gn.chile | twitter/gnchile
www.goodneighbors.cl

Antes de Empezar...

Las situaciones que suceden en el entorno de las niñas y niños les afecta mucho, ya que absorben las imágenes que les rodean y perciben las emociones de las personas en las que confían.

Ayudar a las niñas y niños a afrontar experiencias traumáticas y tensas, y poder reponerse es una tarea fundamental. Hallar consuelo en la presencia del otro es un primer paso para ayudarles a adaptarse a la situación y salir adelante.

"Escucha mi historia" es un libro de actividades para desarrollar con niñas y niños de 5 a 12 años donde podrán expresar sus emociones de manera lúdica y práctica. Sólo tienes que imprimir la actividad con la que quieras trabajar.

También encontrarás actividades para trabajar en grupos, por parejas o de manera individual para ayudarlas/os a disminuir sus preocupaciones y trabajar la confianza.

ESCUCHA MI
HISTORIA

Mi Página

La historia de _____

Fecha: _____

Actividad 1

Quién soy

Un dibujo de mí



Llena los espacios

Hola,

Mi nombre es _____.

Tengo _____ años con _____ meses.

Mi familia es _____.

Soy bueno para _____.

La persona que más quiero es _____.

Lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre es _____.

Lo más valioso que tengo es _____.

Estos días, me siento...



Dibuja tus
sentimientos en
la cara del oso

Estos días
me siento...

Deprimido y lloro a
menudo

Se me hace difícil
concentrarme

Mojo la cama durante
la noche

No quiero hablar
Quiero estar solo
Me chupo el dedo gordo

Es un síntoma que muestran las respuestas de
abajo por un período de tiempo porque tú y las
personas a tu alrededor sufrieron una experiencia
perturbadora.

Con frecuencia
tengo pesadillas

Tengo dolores de cabeza
Me enfermo a menudo
Tengo miedo de estar solo

A menudo me peleo
con todos



Estos días
me siento...

Cuando siento...



Hago esto cuando siento alegría



Hago esto cuando siento tristeza



Hago esto cuando siento enojo



Hago esto cuando siento miedo



Actividad 3

Soy feliz cuando...

¿Qué cambió antes y después de...
(evento traumático)?

Escribo sobre los cambios que sucedieron
en mi familia y amigos

Mi familia

Mis amigos

Mi casa

Mi ciudad

Estos colores muestran los cambios en
mi familia y amigos



Antes

Después



Cuando
tengo
miedo...

- Parpadeo constantemente
- Respiro profundamente
- Imagino que me voy a un lugar seguro
- Pido ayuda a mi familia
- Trato de ser energético
- Hablo positivamente sobre mí mismo
- Escribo en un diario de vida
- Digo '¡Alto!' en mi cabeza

Práctica de Respiración

Ejercicios para hacer solo

- Ponte de pie
- Levanta tus brazos e inspira profundamente
- Haz un círculo grande mientras bajas tus brazos. Espira.
- Pon tus pies firmes en el suelo



Ejercicios con un amigo

- En parejas, pónganse espalda con espalda, siéntense y estiren las piernas
- Uno se inclina hacia delante y el otro se apoya sobre la espalda del primero
- Háganlo hacia el otro lado
- Masajéense los hombros uno al otro



Ejercicios para hacer solo

- Acuéstate en el piso
- Inspira corto, espira profundamente
- Siente el movimiento de tu vientre y tu cuerpo



Comparte tus sentimientos y emociones

Soy feliz cuando...



Actividad de Grupo I

- Párense en un círculo
- Den un paso firme en su lugar con cada pie y sientan sus pies
- Den pasos firmes con sus pies más rápidamente en su lugar



Comparte tus sentimientos y emociones

Actividad de Grupo II

Haz una Hamaca

- Decidan quién va primero.
- Un niño se acuesta en la cobija y los otros niños la sostienen por los bordes.
- Levanten la manta, muévanla de lado a lado y canten una canción de cuna.
- Háganlo de nuevo con un niño diferente en la hamaca.

Comparte tus
sentimientos y
emociones

Actividad 4

Yo como un héroe

Haz una tira cómica de cuando actuaste como un héroe, o de una situación en la que podrías ser un héroe.

Título:

Nombre:



Actividad 5

Quiero ser...





Copyright © 2019 Good Neighbors Chile.
Todos los Derechos Reservados

