



Fase 1

Al salir de casa

Esta fase tiene como objetivo fortalecer la identidad y las capacidades de los niños, niñas y adolescentes para afrontar todas aquellas adversidades que se presentan al inicio del proceso migratorio, debido al impacto social, económico y emocional que repercute en los ámbitos personal y familiar.

“Al salir de casa” busca dar valor a elementos tangibles que acompañan a los niños, niñas y adolescentes en su caminar, como, por ejemplo, sus juguetes, prendas de vestir y aquellos recuerdos que han puesto en su maleta; así como a aquellos valores, aprendizajes y sentimientos fundamentales para enfrentar los obstáculos que encuentran durante el viaje, que a su vez contribuyen en la construcción de un nuevo rumbo y la exigibilidad de sus derechos. De esta manera, se espera ayudar en la aceptación de los cambios y el reconocimiento de los contextos de llegada a partir del reconocimiento de experiencias, fortalezas y saberes previos que los niños, niñas y adolescentes migrantes pueden intercambiar con otros pares. A continuación, se presentan algunas de las actividades desarrolladas en esta fase.

¿Quién soy yo?

En este taller se ofrece a los niños, niñas y adolescentes herramientas para fortalecer y orientar la identidad personal que los caracteriza. La habilidad que desarrolla es el autoconocimiento, que es el reconocimiento de sí mismos en interacción con el contexto donde se encuentran. Con esta actividad se busca promover los derechos a la identidad y al libre desarrollo de la personalidad.

Tema principal	Identidad.
Subtemas	Derecho a la libre expresión de la personalidad y autonomía.
Contenidos e ideas orientadoras	Derechos: principio o norma que permite regular las interacciones de las personas en la sociedad. Identidad: conjunto de características propias de las personas o comunidades. Autonomía: es la capacidad que tiene una persona para ejercer independencia. Libre desarrollo de la personalidad: es el derecho que tienen todas las personas a tener una identidad personal, que procura salvaguardar la integridad de los sujetos y su capacidad de autodeterminación, al darles la facultad de elegir el modelo de vida que más se ajuste a su interés propio, a partir de sus principios, creencias y opiniones, bajo el entendimiento de que se deben respetar los derechos de los demás ciudadanos y el orden constitucional (Corte Constitucional de Colombia, Sentencia C-336/08, 2008). A continuación, se relacionan tres ideas orientadoras que se deben abordar durante el desarrollo del taller: • La identidad hace parte de cada persona y de la cultura a la que pertenece. • La libre expresión permite dar a conocer a los demás cómo son las personas. • Toda persona es libre de construir su forma de ser, de expresarse y de pensar diferente y nadie puede discriminarlo por ello.
Duración	Dos horas.
Participantes	Niños, niñas y adolescentes entre 9 y 17 años.
Materiales	Hula-hula, tarjetas de cartulina, hojas blancas, lapiceros, cartulina, cinta de enmascarar, cajas de colores, lápices, marcadores, pegante escarchado, octavos de cartulina, termómetros de evaluación y calcomanías de colores.

Detalle metodológico

Momento	Actividad	Materiales/ requerimientos logísticos	Tiempo
Introducción	Se da la bienvenida a los participantes y se realiza una presentación participativa en la que se pide a cada uno socializar su nombre, su actividad favorita y su lugar de origen. A continuación, el facilitador explica el contenido del taller e invita a los participantes a expresar sus expectativas frente al taller.	Espacio abierto	10 min
Contexto	En esta etapa se contextualiza brevemente el tema que se desarrollará durante el encuentro. Para promover el trabajo en equipo, se organiza a los participantes en grupos, según el número de asistentes. Cada grupo recibe un hula-hula. La dinámica consiste en tomarse de la mano uno del otro y pasar su cuerpo por el hula-hula hasta llegar al compañero del lado sin soltarse de la mano. Cada equipo debe desarrollar una estrategia para lograr el objetivo.	Hula-hula	10 min
Experiencia	Organizados en círculo se entrega a todos los participantes una tarjeta de cartulina o un papel y un lapicero. La actividad consiste en realizar una lluvia de ideas alrededor de la pregunta: ¿qué es la identidad? Cada participante debe escribir su concepto o idea sobre el tema en la tarjeta y luego pegarlo en la cartelera que se ubica en el centro del círculo. Al finalizar la lluvia de ideas, se construye, con la ayuda del facilitador, un concepto colectivo sobre identidad.	Tarjetas de cartulina Hojas blancas Lapiceros Pliego de cartulina Cinta de enmascarar	35 min

Acción	Esta actividad se denomina “Cartografía corporal” y tiene por objeto que cada participante reconozca sus cualidades o habilidades. Se realiza de manera individual, pero para facilitar el manejo de materiales, los participantes deben organizarse en grupos a los cuales se les entrega un kit de elementos de papelería. Se pide a cada participante dibujar en un octavo de cartulina o en una hoja de papel una figura que los represente, por ejemplo: una silueta humana, el dibujo de un animal u objeto, la cual deben marcar con su nombre. En otra cartulina deben responder a las siguientes preguntas: ¿Cuál es mi mayor cualidad? ¿Cuál parte de mi cuerpo me gusta? ¿Qué me gustaría cambiar de mi forma de ser? ¿Cómo me ven los demás? ¿Para qué soy bueno(a)? Al terminar el trabajo individual, se selecciona un participante de cada grupo, para que socialice el dibujo y comparta sus respuestas.	Cajas de colores Lápices Marcadores Pegante escarchado Octavos de cartulina Hojas blancas	40 min
Reflexión	Se forma de nuevo un círculo con los participantes, con el propósito de reflexionar de manera colectiva sobre las preguntas: ¿quién soy yo? y ¿cómo me comporto con los demás? A continuación, el facilitador genera una reflexión colectiva sobre el derecho a la identidad y al libre desarrollo de la personalidad, retomando las ideas claves del tema. Para cerrar la actividad, se entrega a cada participante una tarjeta con la pregunta: ¿cuál es mi mayor cualidad?, con el objeto de que en casa le pregunten a su padre, madre, familiar o cuidador, y así puedan conocer la percepción que tienen los demás sobre ellos.	Tarjetas de cartulina	15 min
Evaluación	Para esta actividad se requiere previamente la elaboración de dos termómetros: 1) el termómetro de los sentimientos, en el cual se emplean emoticones con tres expresiones: felicidad, aburrimiento y decepción; y 2) el termómetro de la utilidad de los aprendizajes, en el cual se emplean emoticones de pulgar arriba y abajo. Para iniciar la evaluación se pide a los participantes responder a tres preguntas: ¿cómo se sintieron en el taller?, ¿qué aprendieron? y ¿qué tan útiles son dichos aprendizajes para cada uno? Cada participante debe ubicar la calcomanía en el nivel del termómetro que considere adecuado, de acuerdo con la pregunta realizada. Para cerrar, se socializan las respuestas de algunos participantes.	Termómetros de evaluación Calcomanías de colores Marcadores Cinta de enmascarar	10 min

Decisiones que transforman vidas

Este taller busca promover en los participantes el conocimiento y la exteriorización de las emociones para la resolución del proceso de duelo, teniendo en cuenta que esta es una reacción adaptativa normal, así como un acontecimiento vital que ocasiona niveles de estrés en las personas que viven el proceso. Así, este ejercicio contribuye a reflexionar acerca de las emociones que puede generar una pérdida desde lo experiencial, que fomente el respeto y la comprensión hacia aquellas personas que han tenido que enfrentar situaciones de duelo. Además, con este ejercicio se espera fortalecer las habilidades de autoconocimiento y resiliencia de los niños, niñas y adolescentes.

Para profundizar en este tema y conocer otras estrategias para la recuperación psicosocial de niños y niñas en contextos de emergencias, se recomienda consultar la guía de Unicef “El retorno a la alegría”.

A continuación, se presentan algunas de las actividades desarrolladas en esta fase.

Decisiones que transforman vidas	
Tema principal	Duelo y resiliencia.
Subtemas	Expresión y control de las emociones, identidad, arraigo e integración social.
Contenidos e ideas orientadoras	Duelo: proceso que se produce cuando se experimenta la pérdida o el distanciamiento de un ser querido, o de algo que es muy importante, y ante esa pérdida se pueden sentir distintas emociones (Cabodevilla, 2007). Resiliencia: conjunto de capacidades que posee una persona para sobreponerse ante la adversidad, y aprender y crecer durante el proceso (Carretero Bermejo, 2019). Emociones: reacciones que se experimentan ante estímulos del contexto como alegría, tristeza, miedo, ira, etc., “las cuales se activan cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación” (Fernández y Palmero, citados en AECC, s. f., p. 4). A continuación, se relacionan tres ideas orientadoras que se deben abordar durante el desarrollo del taller: • El control de las emociones lo asume cada persona. • Cada uno es dueño de lo que piensa y siente. • Es importante expresar los sentimientos y las emociones, sobre todo cuando hay algo que afecta o pone en riesgo a las personas.
Duración	Dos horas y quince minutos.
Participantes	Niños, niñas y adolescentes entre 9 y 17 años.
Materiales	Tarjetas en blanco o papeles adhesivos, lapiceros, máscaras de cartón/plástico, pinceles, marcadores, pinturas, pegante, retazos de tela, lentejuelas, escharcha, hojas blancas, música relajante (opcional), termómetros de evaluación, calcomanías de colores y cinta de enmascarar.

Detalle metodológico			
Momento	Actividad	Materiales/ requerimientos logísticos	Tiempo
Introducción	Se da la bienvenida a los participantes y se hace un recuento del taller anterior. Luego el facilitador explica el taller a desarrollar y pide a algunos participantes que compartan sus expectativas frente a la actividad.	Espacio abierto	10 min
Contexto	Los participantes se ubican en mesa redonda o círculo, sentados. El facilitador entrega a cada participante tres tarjetas en las cuales deberán responder a las siguientes preguntas: • ¿Ha sufrido alguna pérdida familiar o de algo valioso? • ¿Qué personas, objetos o lugares consideran importantes para sí mismos? • ¿Qué experiencia significativa o importante ha vivido? <i>Por ejemplo: una situación puede ser el encuentro con amigos y un lugar puede ser el colegio, el parque o la cancha donde suele practicar su deporte favorito.</i> Cuando los participantes hayan concluido, se les solicita que ubiquen las tarjetas frente a cada uno. Luego el facilitador retira las tarjetas e invita a los participantes a compartir experiencias vividas mediante las siguientes preguntas:	Tarjetas en blanco o papeles adhesivos Lapiceros o marcadores	25 min

Detalle metodológico

¿Cómo se han sentido ante la pérdida de aquello que se considera valioso?
¿Cómo se llama la etapa que se vive después de perder algo que se considera muy valioso?
Para cerrar, el facilitador explica el concepto de duelo, teniendo en cuenta las ideas orientadoras del tema.

Experiencia	Ante una pérdida importante, los niños, niñas y adolescentes necesitan un espacio seguro y lúdico para expresar sus emociones. La terapia a través del arte ha mostrado ser eficaz para el trabajo con niños, niñas y adolescentes a quienes se les dificulta verbalizar sus emociones. Así, la actividad propuesta se inscribe en el arte-terapia. <i>Dinámica de máscaras y emociones:</i> se entrega a cada participante una máscara de cartulina o de plástico en blanco para que puedan decorarla. El facilitador pide a los participantes decorar la máscara de manera que represente una o varias emociones que sintieron al dejar su lugar de origen o durante el proceso de llegada al nuevo territorio. En el caso de los participantes colombianos, la máscara puede representar uno o varios sentimientos que tuvieron en algún momento de cambio importante, por ejemplo: cambio de colegio, de ciudad, etc. A continuación, el facilitador da a conocer el concepto de algunas emociones que se generan en estos procesos: • Alegría: “sensación de bienestar y de seguridad cuando se logra un deseo o se ve cumplida alguna ilusión” (AECC, s. f., p. 5). • Enojo: ira que surge en los momentos donde las situaciones no se desarrollan de la manera que se desea o en el momento que se perciben circunstancias de peligro o amenaza. • Tristeza: “pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o por decepción. La función de la tristeza es la de pedir ayuda, lo que induce hacia una nueva reintegración personal” (AECC, s. f., p. 5). • Miedo: “Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad” (AECC, s. f., p. 5). Este sentimiento ayuda a prevenir situaciones de peligro y a proceder con cautela.	Máscaras de cartón/plástico Pinceles Marcadores Pinturas Pegante Retazos de tela Lentejuelas Escarcha	30 min
Acción	Cuando los participantes hayan terminado, se les solicita que caminen por el espacio durante cinco minutos, usando su máscara, y se les indica que cada vez que se encuentren con alguien deben observar detenidamente la máscara para identificar la expresión que les transmite o preguntarle a su portador qué emoción representa. Una vez culmina el tiempo, los participantes deben organizar una mesa redonda. Así inicia un momento de reflexión alrededor de las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron realizando la máscara? ¿Qué emociones identificaron en las máscaras de los demás compañeros?	Espacio abierto	30 min
Reflexión	<i>Maletas cargadas de emociones y fortalezas¹</i> Para desarrollar la actividad, el facilitador dará a cada uno de los participantes una hoja de papel y un lapicero, donde escribirán un listado de aquellas cosas que es importante llevar en un viaje, por ejemplo: ropa, cepillo de dientes, jabón, zapatos, etc. Una vez realizado el ejercicio, el facilitador indica que la maleta física ya está hecha, ya que guardaron todos aquellos elementos, prendas y accesorios que van a necesitar en ese nuevo lugar. Luego se procede a alistar la maleta emocional. En la maleta emocional se guardan todas las personas, lugares y situaciones importantes que no se pueden llevar en la maleta física.	Hojas de papel Lapiceros Música relajante (opcional)	30 min

¹ Ejercicio basado y adaptado de Arévalo (2018).

Es importante señalar que la maleta emocional no tiene límite de capacidad, por lo tanto, se puede guardar todo lo que deseen llevar al nuevo lugar de destino.

La maleta emocional se lleva en el corazón, es ahí donde se guarda todo aquello que se atesora, para protegerlo siempre. Las personas, lugares, costumbres y cultura que hacen parte de un individuo representan su identidad. A continuación, se socializa el término *resiliencia* y se pregunta si conocen el significado. En este momento el facilitador construye el concepto con las ideas que tienen los participantes (ver definición en contenidos).

Posteriormente, se pide a los participantes que cierren los ojos y centren su atención en su respiración, para relajar lentamente cada parte del cuerpo, comenzando por los músculos faciales, hombros, miembros superiores y miembros inferiores. Una vez se logre el estado de relajación, el facilitador pide a los participantes que, sin abrir los ojos, recuerden aquellas personas, lugares y sucesos importantes que están guardados en su maleta emocional, es decir, en el corazón. Se da la instrucción de abrazarse a sí mismos, ya que de esta manera abrazan aquellas cosas importantes que están allí guardadas. Sin abrir los ojos, se les pide sentir orgullo y agradecimiento por las cosas importantes que llevan consigo mismos donde quiera que vayan, que los apoyan siempre para asumir nuevos retos, nuevas culturas y nuevos amigos que surgen en el proceso de cambio que están atravesando.

Evaluación	Para esta actividad se requiere previamente la elaboración de dos termómetros: el termómetro de los sentimientos, en el cual se emplean emoticones con tres expresiones: felicidad, aburrimiento y decepción. Y el termómetro de la utilidad de los aprendizajes, en el cual se emplean emoticones de pulgar arriba y abajo. Para iniciar la evaluación se pide a los participantes responder a tres preguntas: ¿cómo se sintieron en el taller?, ¿qué aprendieron? y ¿qué tan útiles son dichos aprendizajes? Cada participante debe ubicar una calcomanía en los termómetros, de acuerdo con la pregunta realizada. Para cerrar, se socializan las respuestas de algunos participantes.	Termómetros de evaluación Calcomanías de colores Marcadores Cinta de enmascarar 10 min
-------------------	---	--

