

SESAME WORKSHOP

# Hola Sésamo

## Guía para familias afectadas por crisis y desplazamiento





Sesame Workshop es una organización sin fines de lucro de impacto global con la misión de ayudar a las niñas y los niños de todo el mundo a ser más inteligentes, más fuertes y más amables. Durante más de medio siglo, hemos aprovechado el poder de la educación, los medios y la investigación para abordar los problemas más apremiantes que enfrenta la primera infancia, todo ello al servicio de empoderar a cada generación para construir un mundo mejor.

Con la ayuda de nuestros amigos peludos de Plaza Sésamo, estamos enriqueciendo las mentes y expandiendo los corazones de niñas y niños en más de 150 países alrededor del mundo. Con nuestros invaluables socios comunitarios y nuestro profundo entendimiento del desarrollo infantil temprano, somos un amigo de confianza para niñas y niños y un recurso valioso para su círculo de cuidado.

Para más información, te invitamos a visitar [sesameworkshop.org](https://sesameworkshop.org)



# Guía para familias afectadas por crisis y desplazamiento



# Hola Sésamo

## Introducción

Cuando niñas, niños y adultos experimentan momentos aterradores o amenazantes, sus mentes pueden entrar en modo “huir, luchar o congelarse”. Esta es la forma en que nuestro cerebro intenta protegernos.

Las familias afectadas por una crisis pueden enfrentar muchos momentos como estos, y su mayor fuerza son las relaciones con adultos que les apoyan, como tú. Tu presencia afectuosa les ayuda a sentirse tranquilos y tus estrategias, a superar estos momentos. Ya sea que tengas varios días o solo unos minutos para conectarte con ellos, puedes ayudar a las familias a ubicar sus experiencias, tanto las buenas como las malas, en un contexto más amplio en sus vidas. También puedes ayudarles a reconocer, descubrir y aprovechar sus fortalezas en cada paso del camino.

Los recursos y actividades en esta guía están diseñados para fortalecer la resiliencia de las familias; enseñan formas de atravesar las transiciones manteniendo una perspectiva esperanzadora. Los mensajes clave reconocen las emociones desafiantes que traen los cambios significativos y, al mismo tiempo, recuerdan a las familias que tienen fuerza, fortaleza y valentía.

## Tabla de contenido

Introducción .....	1
1. Bienvenida de los amigos de Plaza Sésamo .....	3
2. Enfrentar eventos traumáticos.....	8
3. Enfrentar grandes cambios .....	13
4. Aprender nuevas cosas .....	18
5. Celebrar lo que somos.....	21
6. Pertenecer .....	28
<b>Opcional: Mira y aprende</b>	
Lista de videos .....	36

## Cómo usar esta guía

En esta guía encontrarás información para cuidadores y voluntarios, así como actividades para niñas y niños. Recomendamos leer primero el artículo para personas adultas, ya sea de manera individual o en una discusión grupal. Cada artículo sugiere estrategias y lenguaje que los cuidadores y voluntarios pueden utilizar para ayudar a sus familias a enfrentar los cambios que estén experimentando. Las actividades para niñas y niños proponen maneras simples en que las personas adultas pueden involucrar, de manera divertida y lúdica, a las niñas y los niños con estas estrategias. Las actividades se pueden realizar en un entorno grupal o en casa de manera individual. Estos recursos están diseñados como herramientas disponibles para ser utilizados cuando y como desees. No sientas que esta guía, la cual puedes consultar en cualquier momento, deba ser completada obligatoriamente en su totalidad.

### Recursos incluidos en esta guía



#### **Artículos**

Artículos para cuidadores.



#### **Actividades impresas y para hacer en casa para niñas y niños**

Actividades como hojas de ejercicios, páginas para colorear e instrucciones para realizar actividades simples basadas en el juego en casa.



#### **Cuentos**

Libros en estilo de cómic que se pueden leer con las niñas y los niños en casa. También pueden leerse antes de llevar a cabo ciertas actividades o como inspiración para reflexionar con ellas y ellos.



#### **Opcional: Lista de reproducción de videos**

Videos que muestran a los personajes de Plaza Sésamo utilizando las mismas estrategias e información de los artículos y actividades. Ver estos videos con niñas y niños, discutir y relacionarlos con su propia vida les ayudará a mejorar su aprendizaje.

# 1. Bienvenida de los amigos de Plaza Sésamo

Es normal sentirse triste o enojado por lo que ha sucedido y sentir incertidumbre sobre lo que vendrá. El cambio y los desafíos pueden seguir siendo parte de la historia de tu familia.

Es importante recordar que no estás sola o solo. Estamos aquí para ayudarte a reconocer y desarrollar tus fortalezas y aprender nuevas habilidades. También, estamos aquí para ayudarte a ti y a niñas y niños a sanar, enfrentar y prosperar en el futuro. Nuestros peludos y amigables *Muppets* pueden apoyarte a hablar con niñas y niños pequeños y hacer las conversaciones difíciles un poco más fáciles.



## RECUERDA

*Al explorar estos recursos, ten en cuenta que la seguridad, la tranquilidad y la comodidad son tus prioridades. Está bien concentrarse en que tú, niñas y niños se sientan seguros y tranquilos. En ciertos momentos, puede ser suficiente tomar una respiración profunda –a veces es lo único que se puede hacer–. Si te sientes bajo estrés, está bien tomar un tiempo y regresar cuando te sientas mejor.*

## 📄 Artículos para adultos: Brindar consuelo

Durante momentos difíciles y situaciones estresantes, las niñas y los niños pueden sentir su mundo trastornado. Como cuidador, puedes ayudarles a que se sientan más tranquilos. Primero, asegúrate de que todos estén a salvo. Luego, concéntrate en calmar sus cuerpos.

Estas estrategias pueden ayudar:

- **Toma una respiración profunda.** Inhala por la nariz y exhala por la boca lentamente, de tres a cinco veces.
- **Cuenta hasta 5.** Contar puede ayudar a las niñas y a los niños a alejarse del estrés de una situación y concentrarse en el momento presente. Cuenten lentamente juntos.
- **Tensa y relaja.** Anímalos a tensar y relajar diferentes partes de sus cuerpos. Pueden subir los hombros hacia las orejas y luego bajarlos y ponerlos atrás, manteniéndose erguidos (luego repetir).

Cuando haya regresado un poco la calma, o cuando la situación sea menos intensa, puedes...

### 👉 Brindar tranquilidad

Haz saber a las niñas y a los niños que está bien sentir emociones diferentes y que siempre pueden hablar con un padre, madre u otro adulto de confianza sobre lo que están pensando y sintiendo. Decir "A veces también me da miedo/me preocupo" puede ayudarles a sentirse comprendidos y asegurarles que no están solos.

### 👉 Mantener rutinas

¡Lo familiar genera bienestar! Elegir al menos una rutina diaria simple que niñas y niños puedan anticipar, como cantar la misma canción por la noche, les puede brindar una sensación de seguridad.

### 👉 Fomentar la confianza

La incertidumbre puede hacer que niñas y niños se sientan inseguros acerca de sí mismos. Puedes ayudarles a recordar las cosas que los hacen especiales. Juntos, hagan una lista de afirmaciones positivas sobre ellos mismos e invítalos a elegir una y repetirla a lo largo del día.



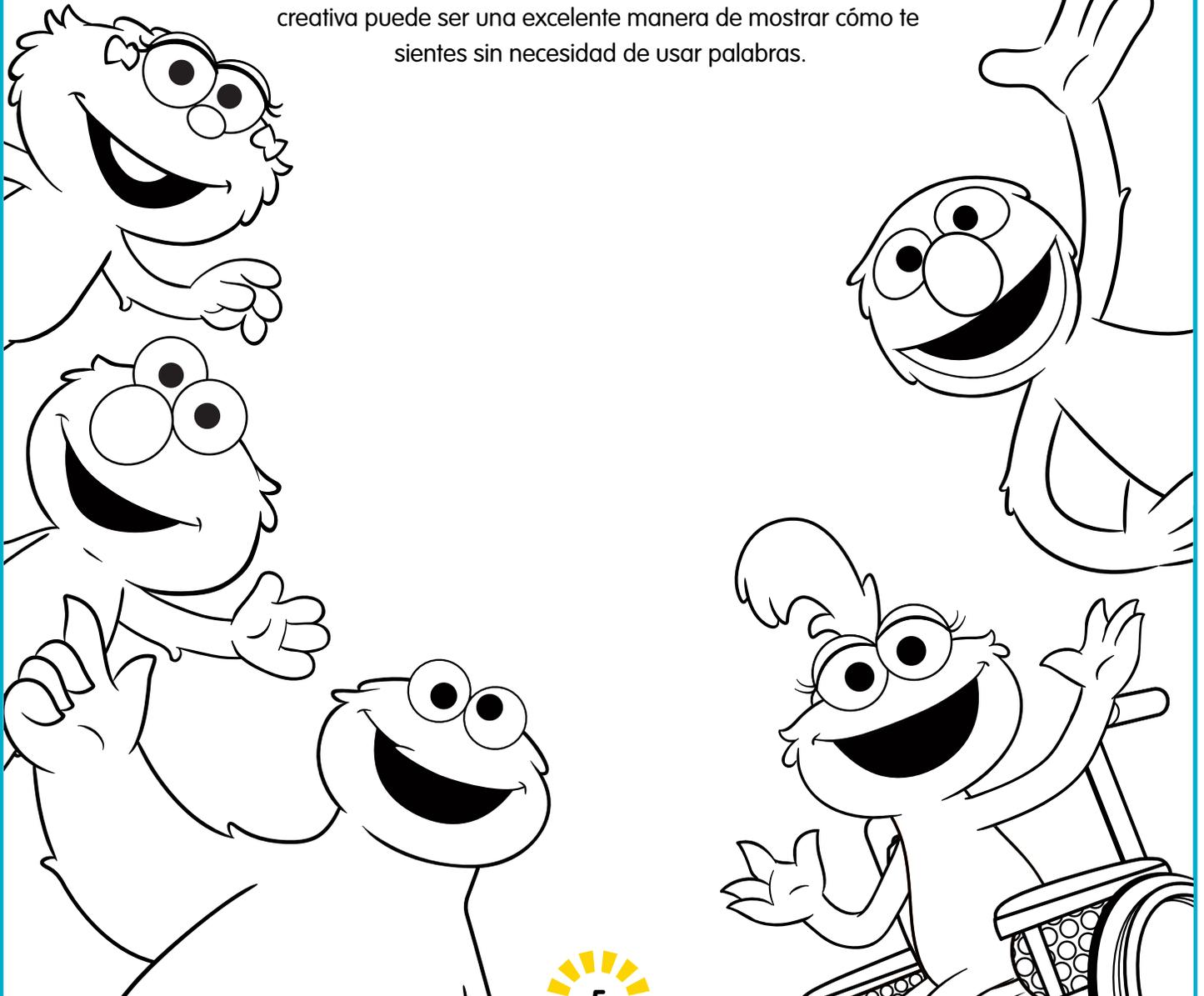
🖋️ EN LA SIGUIENTE PÁGINA: ACTIVIDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS

## 🎨 Actividad 1: Página para colorear

Puede sonar simple, pero colorear puede ayudar a reducir el estrés tanto para las niñas y los niños como para los adultos. Colorear juntos puede ayudarte a comunicar ideas importantes a niñas y niños sin decir una palabra:

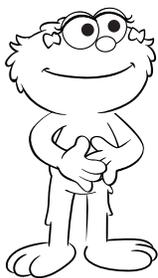
- Estamos en el mismo equipo.
- Podemos pasarla bien juntos.
- Estoy aquí contigo.
- Estoy escuchando.
- Me intereso por ti.
- Podemos compartir nuestras emociones.
- Podemos crear algo hermoso, incluso cuando el mundo a nuestro alrededor se siente aterrador y diferente.

Las niñas y los niños también pueden dibujarse a sí mismos en la imagen junto a los amigos de Plaza Sésamo. La expresión creativa puede ser una excelente manera de mostrar cómo te sientes sin necesidad de usar palabras.



## 📌 Actividad 2: Juego de roles para calmarse

Aquí hay seis estrategias que las niñas y los niños pueden usar para calmarse y aliviar el estrés cuando se sienten molestos:



### 1. Respira

Ponte de pie o siéntate cómodamente. Luego, inhala (toma aire) profunda y lentamente por la nariz, como si estuvieras oliendo una flor, y exhala (deja salir el aire) por la boca, como si estuvieras soplando una vela.



### 2. Cuenta hasta 5

Respira hondo inhalando (toma aire) y exhalando (deja salir el aire) y, en cada respiración, cuenta lentamente los números del uno al cinco.



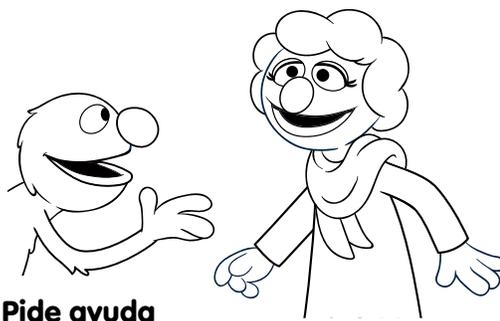
### 3. Sacúdete o Muévete

Planta tus pies con firmeza sobre la tierra y ¡sacúdete y muévete!



### 4. Dibújalo

Haz un dibujo de cómo te sientes. Piensa en el color, la forma y la textura de tu emoción.



### 5. Pide ayuda

Habla con un adulto de confianza sobre cómo te sientes. Pide ayuda y apoyo.



### 6. Haz un plan

Primero, identifica tu objetivo. Luego, enumera los pasos que necesitas seguir para alcanzarlo.

Representa diferentes escenarios cuando las niñas y los niños se sientan molestos y luego actúa una de las estrategias para calmarse. Para empezar, puedes elegir escenarios más divertidos con el fin de aligerar el ambiente: "¡Oh, no! ¡Mi alfombra mágica no vuela!". Luego, puedes representar algunas situaciones reales apropiadas para niñas y niños donde podrían necesitar una estrategia para calmarse: "¡No encuentro mi juguete favorito que traje de casa!".

### **Actividad 3: El juego de los cumplidos**

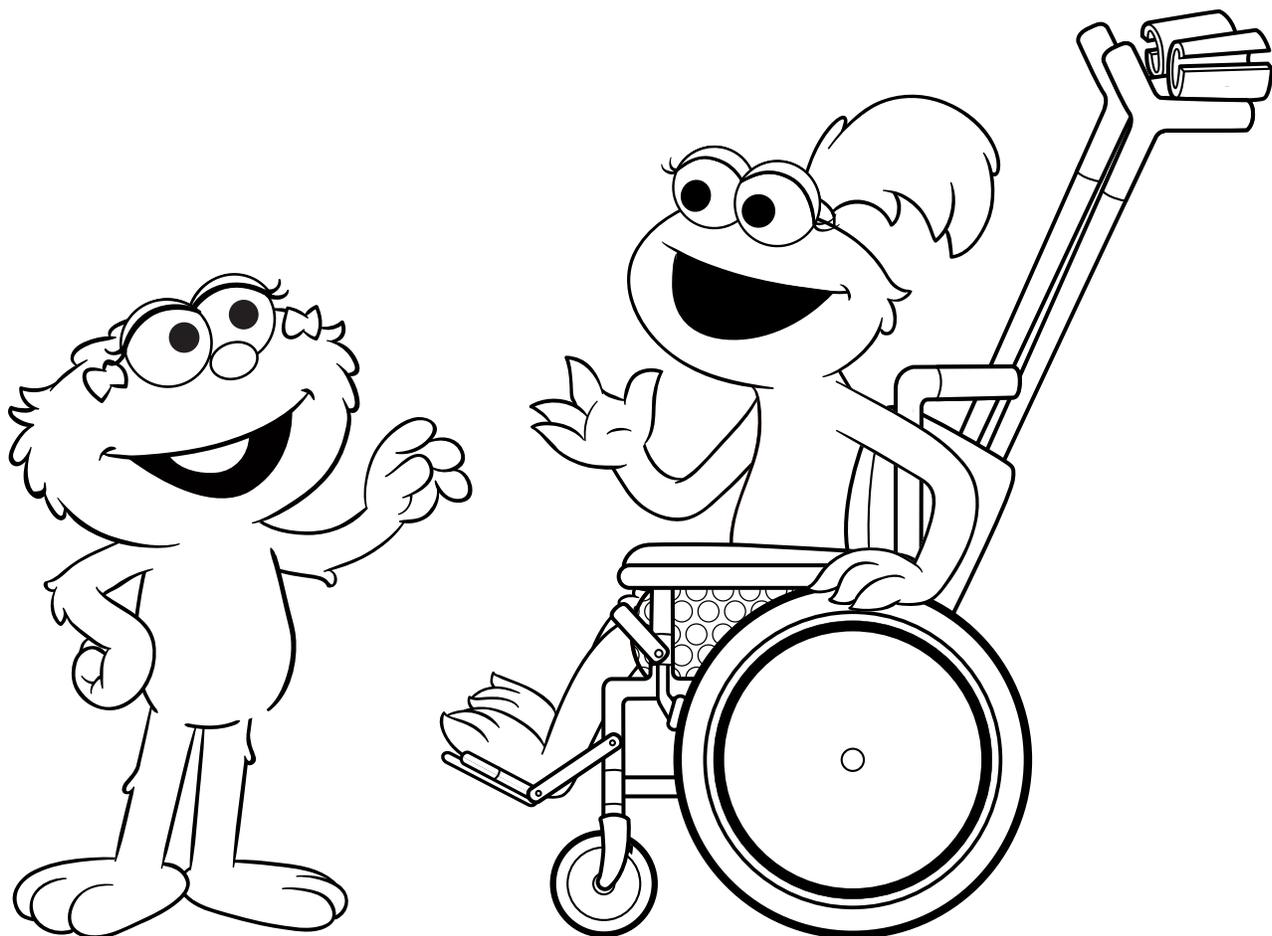
Fomentar la autoconfianza de las niñas y los niños puede ayudarles a enfrentar grandes cambios. Puedes animarles a jugar “El juego de los cumplidos” en grupo o individualmente, pidiéndoles que noten un comportamiento o cualidad positiva en ellos mismos o en otros, y que lo compartan en voz alta.

#### **Si estás en grupo**

Si estás en grupo, puedes empezar emparejando a niñas y niños y pidiéndoles que compartan un cumplido sobre el otro. A medida que las niñas y los niños se familiarizan entre ellos, puedes ir alrededor del grupo en círculo, compartiendo los cumplidos con todos.

#### **Si estás en casa**

Si estás en casa, puedes compartir cumplidos sobre los miembros de la familia y animar a niñas y niños a pensar cada día en un cumplido para ellos mismos. Por ejemplo: “Me encanta que soy amable con mis amigos” o “Me encanta lo servicial que eres al ayudar a recoger después de una comida”.



## 2. Enfrentar eventos traumáticos

El trauma –las respuestas físicas y emocionales de una niña o un niño a eventos que amenazan sus vidas o el bienestar físico o emocional de ellos mismos o de alguien críticamente importante para ellos– puede tener efectos duraderos.

Pero los cuidadores tienen un gran poder restaurador en sus manos. Puedes apoyar a las niñas y a los niños a aprender estrategias de afrontamiento o formas de sentirse mejor que ayuden a disminuir los efectos negativos del trauma.

Aquí tienes algunas ideas para ayudarte a ti y a niñas y niños a enfrentar situaciones difíciles o traumáticas. Muchas de estas estrategias se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Es posible que necesites probar varias estrategias para descubrir cuál funciona mejor para ti. Recuerda que cada persona es diferente; lo que te ayuda a sentirte mejor puede ser diferente a lo que ayuda a una niña o a un niño.



### **RECUERDA**

*Al explorar estos recursos, ten en cuenta que la seguridad, la tranquilidad y la comodidad son tus prioridades. Está bien concentrarse en que tú, niñas y niños se sientan seguros y tranquilos. En ciertos momentos, puede ser suficiente tomar una respiración profunda –a veces es lo único que se puede hacer–. Si te sientes bajo estrés, está bien tomar un tiempo y regresar cuando te sientas mejor.*

## **Artículo para madres, padres y cuidadores: Practicar estrategias de consuelo**

Cuando sus mentes están ocupadas por emociones desafiantes como el miedo, la ansiedad o el enojo, ensayar técnicas sencillas y hacer actividades no verbales les ayudan a niñas, niños y personas adultas a “desbloquearse”. Practica estas estrategias con las niñas y los niños pequeños (¡recuerda que también funcionan para las personas adultas!); luego, habla sobre otras formas en que pueden sentirse calmados y seguros.

### **Respira**

Prestar atención a nuestra respiración nos ayuda a volver al momento presente; además, se puede hacer en cualquier momento y lugar. Toma tres respiraciones profundas, inhala lentamente por la nariz y exhala lentamente por la boca, y siente cómo sube y baja tu vientre.

### **Sacúdete o Muévete**

A veces, nuestras emociones son demasiado grandes para nombrarlas con palabras. Invita a niñas y niños a expresar sus emociones con su cuerpo. Pueden saltar, estirarse, apretar duro una pelota, correr muy rápido o bailar al ritmo de una canción animada.

### **Dibújalo**

Niñas y niños pueden expresar sus emociones a través del arte. Puedes pedirles que dibujen lo que les hizo sentir tristes, enojados o felices, o que exploren la emoción en sí: “¿De qué color es tu tristeza?”, “¿Qué forma tiene?”. Estas preguntas pueden ayudarles a aprender sobre sus emociones y sentirse cómodos hablando de ellas.

### **Mantén un diario**

Dales a niñas y niños su propio cuaderno. Pueden escribir o dibujar cualquier cosa en él: lo que sucedió durante el día, una historia inventada, un poema. El acto de escribir puede ayudarles a ordenar sus pensamientos y dar sentido a nueva información. Si las niñas y los niños aún no escriben por sí mismos, pueden decirte sus pensamientos y tú puedes escribirlos.

### **Abraza un objeto reconfortante**

Tener algo familiar para conservar a través de los cambios, como una manta, una prenda de vestir de su color favorito o un peluche, puede darles a las niñas y a los niños una sensación de seguridad.

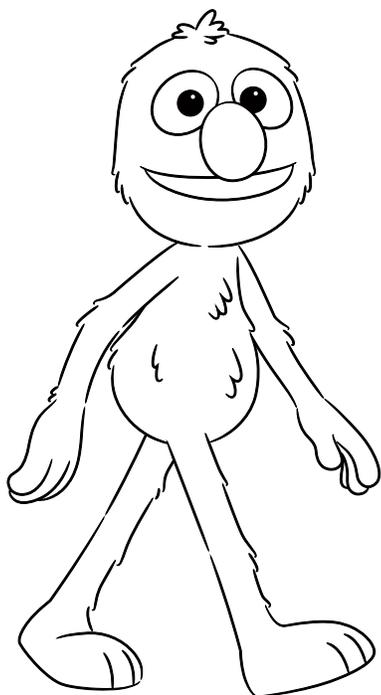


---

 **EN LA SIGUIENTE PÁGINA: ACTIVIDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS**

## **Actividad 1: Caminar y hablar**

En esta actividad, las familias hacen un "Tour a pie" con niñas y niños, observando las habitaciones y usándolas como punto de partida para iniciar conversaciones.



### **PRIMERO, inicia una conversación:**

- Pregunta a madres, padres, cuidadores y voluntarios: "¿Qué crees que significa que una niña o un niño mire o señale algo? ¿Por qué podría hacerlo?" (Es una forma de mostrar interés, compartir su experiencia, o tal vez su deseo de tener más información sobre algo).
- Una vez que los participantes hayan compartido sus ideas, diles: "Es genial seguir el liderazgo de tu hija o hijo como punto de partida para enseñar y aprender. Es maravilloso cuando estás en sintonía con sus intereses; eso ayuda a su desarrollo general".

### **A CONTINUACIÓN, invita a madres, padres, cuidadores y voluntarios a caminar alrededor de la habitación examinando su entorno, permitiendo que niñas y niños guíen el recorrido. Diles que están literalmente "siguiendo" los intereses de las niñas y los niños.**

- Anima a las personas adultas a hacer preguntas orientadoras, utilizando los cinco sentidos como marco: "¿Cómo se siente eso? ¿Es suave o duro? ¿De qué color es eso? ¿Qué sonido hace ese animal?".
- También pueden "ser narradores" y hacer comentarios sobre lo que niñas y niños están observando: "Oh, creo que el azul podría ser tu color favorito", "¡Ese es un libro muy grueso!".
- Si la niña o el niño es un bebé, sugiere que madres, padres o cuidadores lo sostengan a la altura de los ojos de las cosas de las que están hablando, usen el gesto de señalar y acerquen sus caras a las de sus bebés, hablando lentamente y suavemente, y haciendo contacto visual.

### **FINALMENTE, reúnete nuevamente y pregunta a las familias sobre otros momentos cotidianos:**

- "¿Cuáles son algunas rutinas en las que podrían tener conversaciones como esta con su hija o hijo?".
- Destaca la importancia de simplemente narrar actividades cotidianas, responder a lo que dicen o balbucean, y repetir lo que niñas y niños han dicho.
- Di: "Pensemos en otras formas de usar el lenguaje para explorar con su hija o hijo en casa".
- Concluye diciendo: "Así que tener una conversación rica en lenguaje es como lanzar una pelota de un lado a otro, respondiendo el uno al otro y manteniendo la conversación durante el mayor tiempo posible, utilizando diferentes palabras".

## ✂ Actividad 2: Identificador de emociones

Esta lámina ayuda a niñas y niños a reconocer qué emoción o emociones están sintiendo, indagar por qué se sienten así y nombrar esa emoción o emociones. Pueden jugar juntos a representar emociones frente a un espejo y también combinar esta actividad con otras que les diviertan:

- Pídele a la niña o el niño que imite las imágenes una por una mientras se mira en el espejo.
- Nombra cada una de las emociones cuando las imite y pídele que repita el nombre.
- Invítale a que recuerde un momento en el que sintió diferentes emociones y describa por qué se sintió de esa manera.
- Pregúntale en qué parte de su cuerpo sintió la emoción y cómo se sintió.
- Invierte el juego: imita las imágenes y pídele que adivine el nombre de la emoción que estás representando.
- Nombra una emoción y pídele que la represente sin mirar la imagen.
- Pídele que identifique cómo se siente ahora y que describa en qué intensidad lo está sintiendo.
- Si tienes más de una hija o un hijo, pídeles que jueguen este juego juntos.



### **Actividad 3: Movimientos para expresar**

En esta actividad, liderarás un ejercicio sencillo que muestra a niñas y niños formas en que pueden usar sus cuerpos para calmarse y enfrentar emociones desafiantes. El propósito de esta actividad es enseñar algunas herramientas físicas para encontrar la calma y lidiar con situaciones desafiantes, al mismo tiempo que anima a niñas y niños a mover sus cuerpos, escuchar instrucciones y seguirlas. Mientras cantas, utiliza tus manos para aplaudir y tus pies para hacer movimientos simples con ritmo. Pide a tu hija o hijo que repita cada frase después de ti y que te imite en cada movimiento.

Al final de la actividad, pregunta a tu hija o hijo cómo se siente.  
¿Se siente igual que antes de hacer la actividad?

---

*Cuando estoy triste, me ayuda ex-(aplau**s**o)-pre-(aplau**s**o)-sar-(aplau**s**o)-lo (aplau**s**o).*

*Cuando estoy triste, me ayuda ex-(piso**t**ón)-pre-(piso**t**ón)-sar-(piso**t**ón)-lo (piso**t**ón).*

*Puedo LLORAR (haz una cara de llanto y señala tus ojos).*

*RESPIRO profundamente, inhalo y exhalo (muestra una respiración profunda, inhalando por la nariz, con las manos en tu vientre, exhalando por la boca: haz esto 3 veces).*

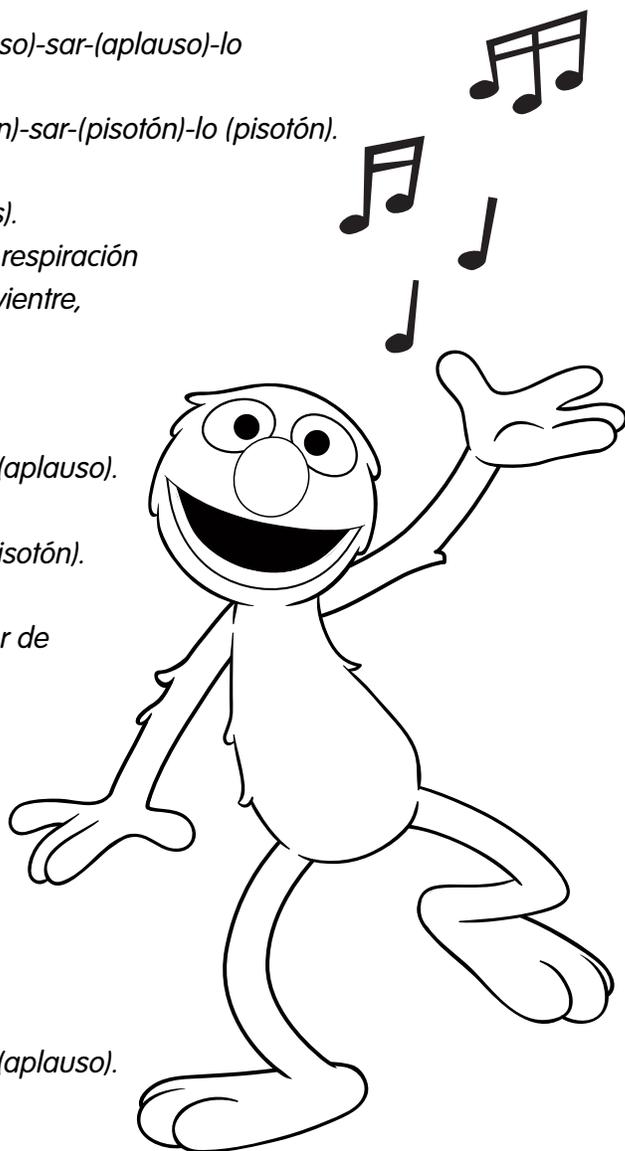
*Cuando estoy triste, me ayuda ex-(aplau**s**o)-pre-(aplau**s**o)-sar-(aplau**s**o)-lo (aplau**s**o).*

*Cuando estoy triste, me ayuda ex-(piso**t**ón)-pre-(piso**t**ón)-sar-(piso**t**ón)-lo (piso**t**ón).*

*Me ABRAZO a mí mismo (envuelve tus brazos alrededor de ti mismo hasta la espalda y aprieta fuerte con los ojos cerrados).*

*Lo digo en voz alta, "ESTOY TRISTE" (pon tus manos alrededor de tu boca para imitar gritar, di las palabras de manera clara y calmada a alguien cercano).*

*Cuando estoy triste, me ayuda ex-(aplau**s**o)-pre-(aplau**s**o)-sar-(aplau**s**o)-lo (aplau**s**o).*



### 3. Enfrentar grandes cambios

Incluso las transiciones menores, como prepararse para salir de casa, pueden ser difíciles para las niñas y los niños pequeños porque están experimentando cosas nuevas a su alrededor. No es de extrañar que cambios más significativos, como mudarse, puedan resultar abrumadores para los más pequeños.

Un cambio como este probablemente implicará lidiar con emociones desafiantes. Adoptar un sentido de unidad familiar puede ayudar a superar los momentos difíciles de este proceso con más confianza. Los recursos en este paquete ofrecen algunas estrategias simples que pueden ayudar a que tu familia se sienta más segura y unida en medio de grandes cambios.



#### RECUERDA

*Al explorar estos recursos, ten en cuenta que la seguridad, la tranquilidad y la comodidad son tus prioridades. Está bien concentrarse en que tú, niñas y niños se sientan seguros y tranquilos. En ciertos momentos, puede ser suficiente tomar una respiración profunda –a veces es lo único que se puede hacer–. Si te sientes bajo estrés, está bien tomar un tiempo y regresar cuando te sientas mejor.*

## Artículo para adultos: Entender y explicar el cambio

### El cambio hace parte de la vida

Durante grandes transiciones, puede ser útil recordar que el cambio es una parte natural de la vida. Puedes hablar con las niñas y los niños sobre cosas que cambian y cómo esos cambios son positivos o beneficiosos:

- Cuando una planta crece a partir de una semilla, vemos que el cambio puede ser hermoso.
- Cuando el clima cambia a lo largo del año, podemos disfrutar de cosas nuevas, como jugar afuera en los días cálidos o usar ropa más abrigada en los días fríos.

Luego, habla sobre algunos cambios que han experimentado o que podrían experimentar pronto. ¿Qué cosas buenas (así sean pequeñas) sucedieron? ¿Qué esperas o crees que sucederá? Por ejemplo, hiciste nuevos amigos, aprendiste algo nuevo, o conociste un lugar nuevo.

### El duelo es una parte del cambio

Los sentimientos de duelo, que incluyen tristeza, enojo y confusión, son naturales cuando las cosas cambian. Puedes estar lamentando la pérdida de tu hogar, rutinas, lugares y cosas familiares, o la muerte de un ser querido. Es normal sentirse triste o enojado por lo que ha sucedido y sentir incertidumbre sobre lo que podría suceder en el futuro.

Cada miembro de la familia experimenta el duelo de manera diferente y a su propio ritmo. El duelo puede desaparecer brevemente, regresar y luego desaparecer nuevamente. Incluso cuando niñas y niños parecen estar bien, puedes recordarles que...

- Está bien sentir emociones desafiantes, e incluso emociones diferentes al mismo tiempo.
- Podemos extrañar cómo solían ser las cosas y disfrutar de la vida en el presente.
- Está bien sentir alegría cuando algo bueno sucede o reír cuando algo es gracioso.
- Cuando nos sentimos tristes, enojados o ansiosos, hay cosas que podemos hacer para ayudarnos sentirnos mejor.



## ☀️ ¿Qué cambia? ¿Qué permanece igual?

Puede ser reconfortante recordar que no todo cambia. Recuerda a niñas y niños que aunque muchas cosas han cambiado y seguirán cambiando, algunas cosas siempre permanecerán iguales:

- Sigo siendo yo.
- Seguimos juntos.
- Todavía podemos reír y sonreír juntos.
- Todavía podemos soñar con el futuro.

También hay rutinas que pueden permanecer iguales: puedes saludar y despedirte de tu familia, y puedes decirles que los amas.



---

**EN LA SIGUIENTE PÁGINA: ACTIVIDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS**

### ✂️ **Actividad 1: Página para colorear**

Puede sonar simple, pero colorear puede ayudar a reducir el estrés tanto para las niñas y los niños como para las personas adultas. Colorear juntos puede ayudarte a comunicar ideas importantes a niñas y niños sin decir una palabra:

- Estamos en el mismo equipo.
- Podemos pasarla bien juntos.
- Estoy aquí contigo.
- Estoy escuchando.
- Me intereso por ti.
- Podemos compartir nuestras emociones.
- Podemos crear algo hermoso, incluso cuando el mundo a nuestro alrededor se siente aterrador y diferente.

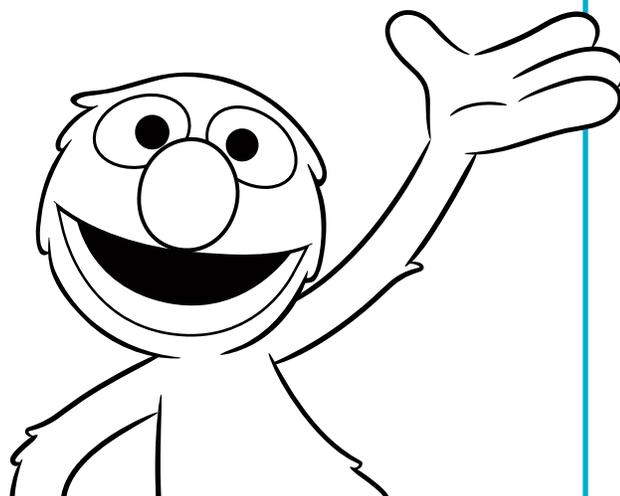
Coloreen juntos la imagen de la siguiente página. La expresión creativa puede ser una excelente manera de mostrar cómo te sientes sin necesidad de usar palabras.



## **Actividad 2: Mi rutina diaria**

Las rutinas pueden brindar seguridad y comodidad durante momentos de cambio. Trata de incorporar la mayor cantidad de estructura y rutina en el día de tu hija o hijo (una rutina de despertar, vestirse y comer; una rutina de buenos días en la escuela; una rutina para la hora de dormir que incluya una canción familiar, etc.).

Visualizar la rutina diaria ayuda a niñas y niños a recordar su horario y anticipar las transiciones. Habla sobre la rutina diaria y divide el día en tres "secciones" (por ejemplo, mañana, tarde, noche). Pide a niñas y niños que piensen en "pasos" o actividades de la rutina para cada parte del día. Puedes escribir los pasos y pedirles a las niñas y a los niños que los dibujen para ayudarles a reconocer y recordar lo que necesitan hacer. Incorpora el cuadro de rutina diaria en tu día. Puedes señalar los próximos pasos y preguntarles qué necesitan hacer a continuación.



### **Mi rutina diaria**

**Mañana**

**Tarde**

**Noche**

## 4. Aprender cosas nuevas

A menudo, los cambios importantes implican mucho aprendizaje. Niñas, niños y personas adultas necesitarán aprender, entre otros, nuevos idiomas, rutinas, reglas y entornos.

Tanto aprendizaje puede parecer abrumador, pero saber que son buenos aprendices puede fortalecer la confianza de las niñas y los niños pequeños. Asimismo, aprender cosas nuevas juntos puede ayudar a las familias a forjar lazos únicos que les ayudarán a superar desafíos futuros.

El aprendizaje puede ocurrir en cualquier momento y lugar, y los recursos en este paquete pueden ayudarte a comenzar de inmediato... ¡jugando!



### RECUERDA

*Al explorar estos recursos, ten en cuenta que la seguridad, la tranquilidad y la comodidad son tus prioridades. Está bien concentrarse en que tú, niñas y niños se sientan seguros y tranquilos. En ciertos momentos, puede ser suficiente tomar una respiración profunda –a veces es lo único que se puede hacer–. Si te sientes bajo estrés, está bien tomar un tiempo y regresar cuando te sientas mejor.*

## **Artículo para adultos: Aprender cosas nuevas**

Las niñas y los niños son aprendices naturales y, en momentos desafiantes, el aprendizaje puede ser una fuente de consuelo, esperanza e incluso alegría. La capacidad de aprendizaje de una niña o un niño es algo que no cambia incluso cuando las circunstancias de la vida lo hacen. Las habilidades que adquieren pueden construir confianza y recordarles que tienen mucho que aportar a su comunidad. Además, compartir lo que han aprendido con la familia o amigos puede generar conversaciones y fortalecer relaciones.

Como adulto, puedes ayudar a tu hija o hijo a desarrollar el amor por el aprendizaje simplemente fomentando su curiosidad, hablando y escuchando. Considera las ideas a continuación.



### **Pregunta y maravíllate**

Cuando alentamos a niñas y niños a enfrentar el día (o cualquier situación nueva) con curiosidad, también ayudamos a fortalecer su resiliencia. Invita a niñas y niños a interactuar con el mundo que les rodea como lo haría un científico: haciendo preguntas. ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Cómo?

Recuérdales que está bien hacer preguntas (y también está bien que tú no tengas todas las respuestas). Descubrir las cosas puede ser una parte divertida del proceso.



### **Observa y aprende**

Mientras transcurre tu día, mantente alerta a letras, números, colores y formas a su alrededor, y señálos y nómbralos.



### **Descansa y recuerda**

Los momentos tranquilos antes de acostarse son ideales para reflexionar sobre lo que niñas y niños han aprendido durante el día. Pregunta: “¿Qué te sorprendió?”, “¿Qué fue interesante?”.

Luego, antes de dormir, repitan estas palabras juntos:

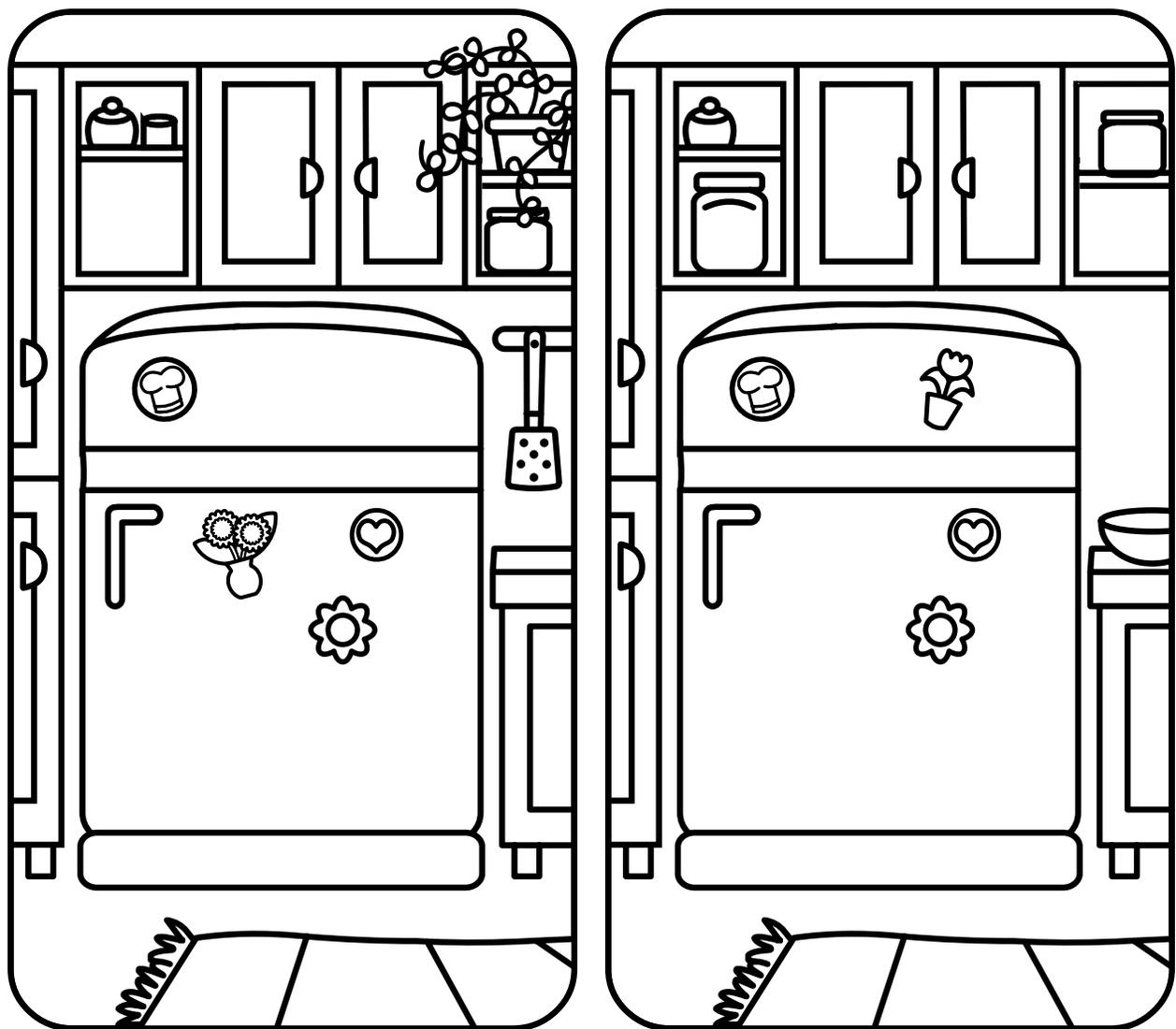
“Aunque muchas cosas hayan cambiado y puedan cambiar, todavía soy yo. Puedo aprender cosas nuevas. Soy un aprendiz, y nadie puede quitarme eso”.



**EN LA SIGUIENTE PÁGINA: ACTIVIDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS**

## **Actividad 1: Encuentra las diferencias**

Realizar actividades de aprendizaje sencillas y lúdicas con niñas y niños puede ayudar a reforzar un vínculo seguro, lo cual es especialmente importante en momentos de estrés. Pídeles que encuentren las diferencias en estas dos imágenes de una cocina. Solicítales que nombren y cuenten cada elemento que encuentren. Después de que encuentren todas las diferencias, pueden colorear su cocina favorita.



## 5. Celebrar lo que somos

En tiempos difíciles, está bien sentirse enojado y feliz (o cualquier emoción contrastante), incluso al mismo tiempo.

Buscar las cosas buenas en nuestras vidas, y en nosotros mismos, puede ayudarnos a sentirnos más positivos con mayor frecuencia. Estos recursos ofrecen formas de ayudar a niñas y niños a desarrollar esa habilidad y construir confianza en el camino.



### RECUERDA

*Al explorar estos recursos, ten en cuenta que la seguridad, la tranquilidad y la comodidad son tus prioridades. Está bien concentrarse en que tú, niñas y niños se sientan seguros y tranquilos. En ciertos momentos, puede ser suficiente tomar una respiración profunda –a veces es lo único que se puede hacer–. Si te sientes bajo estrés, está bien tomar un tiempo y regresar cuando te sientas mejor.*

## **Artículo para madres, padres y cuidadores: Construir confianza**

Grandes transiciones y cambios pueden provocar muchos sentimientos en las niñas y los niños, entre ellos la falta de confianza en sí mismo. Desarrollar una actitud de “puedo hacerlo” puede ayudarles a redirigir sus sentimientos negativos y enfrentar los desafíos con más optimismo.

Las siguientes ideas lúdicas pueden ayudar a aumentar la confianza de niñas y niños. Intenta utilizar estas ideas cuando tú y tu familia se sientan relativamente tranquilos. Cuando los momentos se vuelvan más estresantes, tomar una respiración profunda o ponerse de pie y quedarse quieto puede ayudar a niñas y niños a sentirse conectados consigo mismos y con el momento presente.



### **Yo puedo hacerlo... ¿Y tú?**

Una cosa positiva sobre los grandes cambios es que tienes la oportunidad de aprender muchas cosas nuevas todos los días. ¡Aprender nuevas habilidades puede ayudarnos a todos a desarrollar confianza!

Prueba este pequeño juego con tu hija o hijo:

1. Di y muestra algo que puedas hacer, como saltar en un pie, lanzar una pelota o dibujar letras y números.
2. Luego invítale a intentarlo. Di: “Yo puedo hacerlo, ¿y tú?”.
3. Tomen turnos para permitirle a tu hija o hijo mostrar sus habilidades.
4. Y finalmente, ¡practiquen y celebren a menudo!

Alcanzar logros, ya sean grandes o pequeños, contribuye a la sensación de confianza de niñas y niños, ya que les permite recordar sus triunfos en momentos difíciles. Mantén una lista de todos los logros de tu hija o hijo y muestra la lista en crecimiento en un lugar donde pueda verla todos los días.



### **Cuenta hasta 5**

Usa tus dedos para contar hasta cinco. Mientras cuentas, di algo positivo sobre tu hija o hijo, como “Eres valiente” o “Eres servicial” o “Eres amable con tus hermanos”. Invítale a hacer lo mismo contigo o con otro miembro de la familia. El estímulo, ya sea de un adulto o incluso de ellos mismos, puede ayudar a niñas y niños a sentirse seguros.



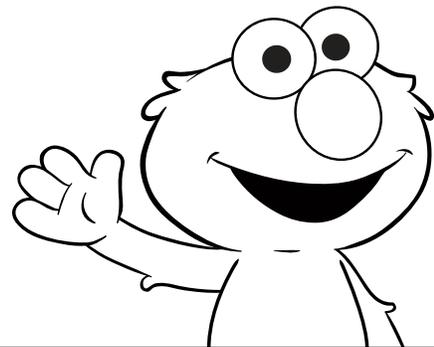
**EN LA SIGUIENTE PÁGINA: ACTIVIDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS**

## **Actividad 1: Soy fuerte, puedo cambiar**

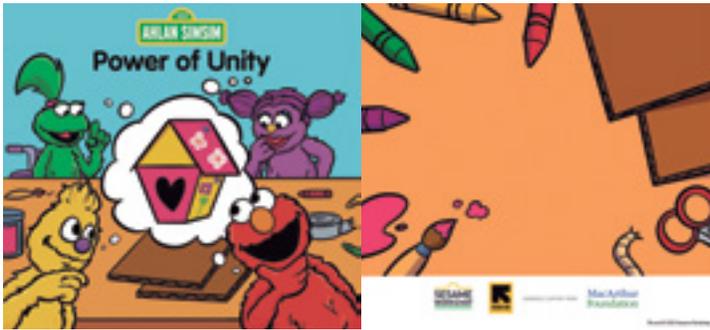
Esta actividad se trata de explorar los cambios positivos y naturales que las niñas y los niños observan en el mundo que los rodea y relacionarlos con los cambios que han experimentado, ayudando a construir confianza en sí mismos para enfrentar nuevos desafíos. Primero, habla sobre los cambios naturales que vemos regularmente y luego conéctalos con la idea de resiliencia y crecimiento. Di:

- “Hoy vamos a hablar sobre cambios. Vemos cambios en el mundo que nos rodea todos los días. Por ejemplo, el cambio de la oscuridad de la noche a la luz del día”.
- “¿Alguien puede pensar en otros cambios que vemos en nuestro entorno? (por ejemplo, cambia el clima, los árboles, nuestro cuerpo a medida que crecemos, los animales, etc.)”.
- “A veces, los cambios pueden ser difíciles, pero somos lo suficientemente fuertes para crecer a través del cambio”.

Dale a tu hija o hijo una hoja y ayúdale a trazar su mano. Pídele que piense en cinco cambios que ha experimentado y dibuje o escriba uno en cada dedo (o escríbelo tú si aún él o ella no sabe escribir). Concluye la actividad enfatizando en lo orgullosa u orgulloso que estás de tu hija o hijo por crecer y ser fuerte a través de esos cambios.



## Libro de cuentos: El poder de la unidad



### El poder de la unidad

Escrito por: Rania Turk

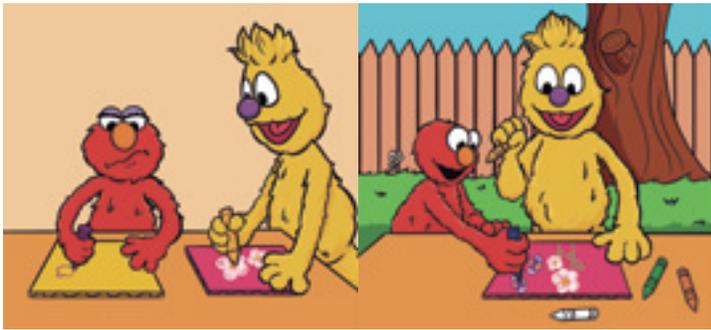
Ilustrado por: Amy Diack



¡Todavía no puedo usar las tijeras!

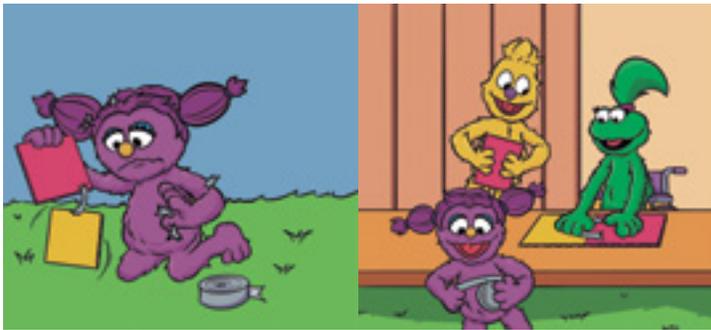
Pero puedo pintar bien usando hermosos colores.

## Libro de cuentos: El poder de la unidad (continuación)



¡Elmo todavía no puede dibujar flores claramente!

¡Pero Elmo sí sabe cómo dibujar abejas zumbadoras!



Todavía no puedo pegar estas dos piezas de cartón.

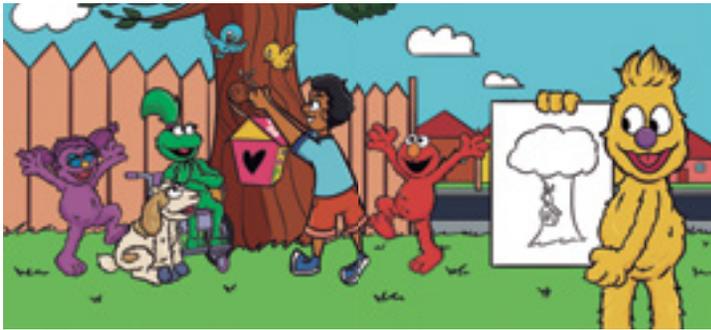
Pero puedo medir la cantidad de cinta que necesitamos.



Todavía no puedo hacer un nudo fuerte.

Pero puedo hacer un plan detallado para...

## ■ Libro de cuentos: El poder de la unidad (continuación)



¡Colgar la casita de pájaros!



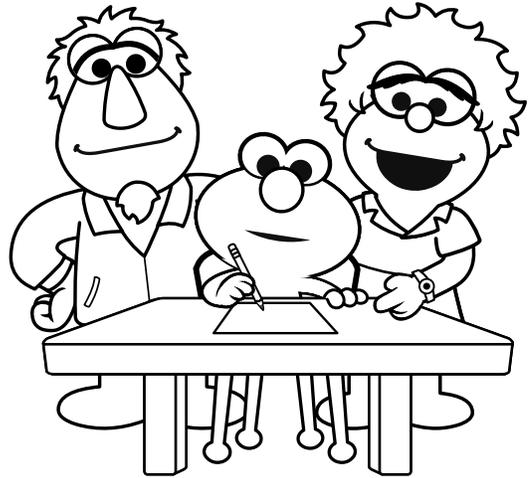
Aunque haya cosas que aún no  
puedas hacer...

Solo recuerda que, con un poco de  
ayuda, paciencia, tiempo y práctica,  
podrás hacerlas.

**¡Y debes estar orgulloso de lo que  
puedes hacer!**

## **Actividad 2: El poder de la unidad**

*El poder de la unidad* es un libro que explora cómo cada uno de nosotros tiene fortalezas y habilidades nuevas en las que estamos trabajando. Todos podemos contribuir con algo importante en este momento y, al mismo tiempo, seguir trabajando para alcanzar nuestras nuevas metas. Juntos podemos lograr cosas grandiosas y apoyarnos mutuamente.



Después de leer este libro con niñas y niños, pídeles que dibujen algo que ya puedan hacer bien y en lo que pueden ayudar a otros.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for children to draw something they are good at or can help others with.

## 6. Pertenecer

Recuperarse después de una crisis nunca es fácil, y el proceso está lleno de diferentes transiciones

Tú y tu familia pueden vivir en un estado de incertidumbre durante mucho tiempo, quizás llamando “hogar” a un nuevo lugar por un tiempo o mudándose con frecuencia. Cuando no puedes ver hacia dónde les lleva el camino, es de ayuda enfocarse en lo que puedes controlar, como asegurarte de que cada miembro de tu familia se sienta seguro, valorado y capaz.

Los recursos en este paquete ofrecen ideas para impulsar el sentido de unión, confianza y curiosidad en tu familia.



### RECUERDA

*Al explorar estos recursos, ten en cuenta que la seguridad, la tranquilidad y la comodidad son tus prioridades. Está bien concentrarse en que tú, niñas y niños se sientan seguros y tranquilos. En ciertos momentos, puede ser suficiente tomar una respiración profunda –a veces es lo único que se puede hacer–. Si te sientes bajo estrés, está bien tomar un tiempo y regresar cuando te sientas mejor.*

## Artículo para madres, padres y cuidadores: Adaptarse y comunicar

Establecer un sentido de pertenencia en una comunidad nueva o temporal toma tiempo. Pasos pequeños pero sólidos pueden ayudar. Considera estas ideas:

### Adaptarse

Antes de salir a tu nueva comunidad, haz lo que puedas para que tu hogar, sea nuevo o temporal, se sienta cómodo. Invita a niñas y niños a ayudarte.

- Juntos, podrían elegir dónde colocar objetos especiales o fotos familiares (o pueden dibujar o escribir palabras de aliento para compartir).
- Mantén las rutinas familiares o intenta crear nuevas tradiciones para celebrar el hecho de estar juntos en un lugar diferente. Por ejemplo, en la cena, pueden turnarse para describir los buenos momentos del día.
- Recuérdales a tus hijas e hijos que la familia es un equipo y cada uno tiene un papel especial. Habla sobre cómo pueden ayudarse mutuamente cada día.
- Ten paciencia si las niñas y los niños están tristes o se comportan de manera diferente a lo habitual, como aferrarse a ti o no querer ir a acostarse. Con el tiempo, con tu amor y apoyo, puedes ayudarles a aprender a desarrollarse en su nuevo entorno.

### Comunicar

- Anímales a hablar con confianza y a tener paciencia con los demás.

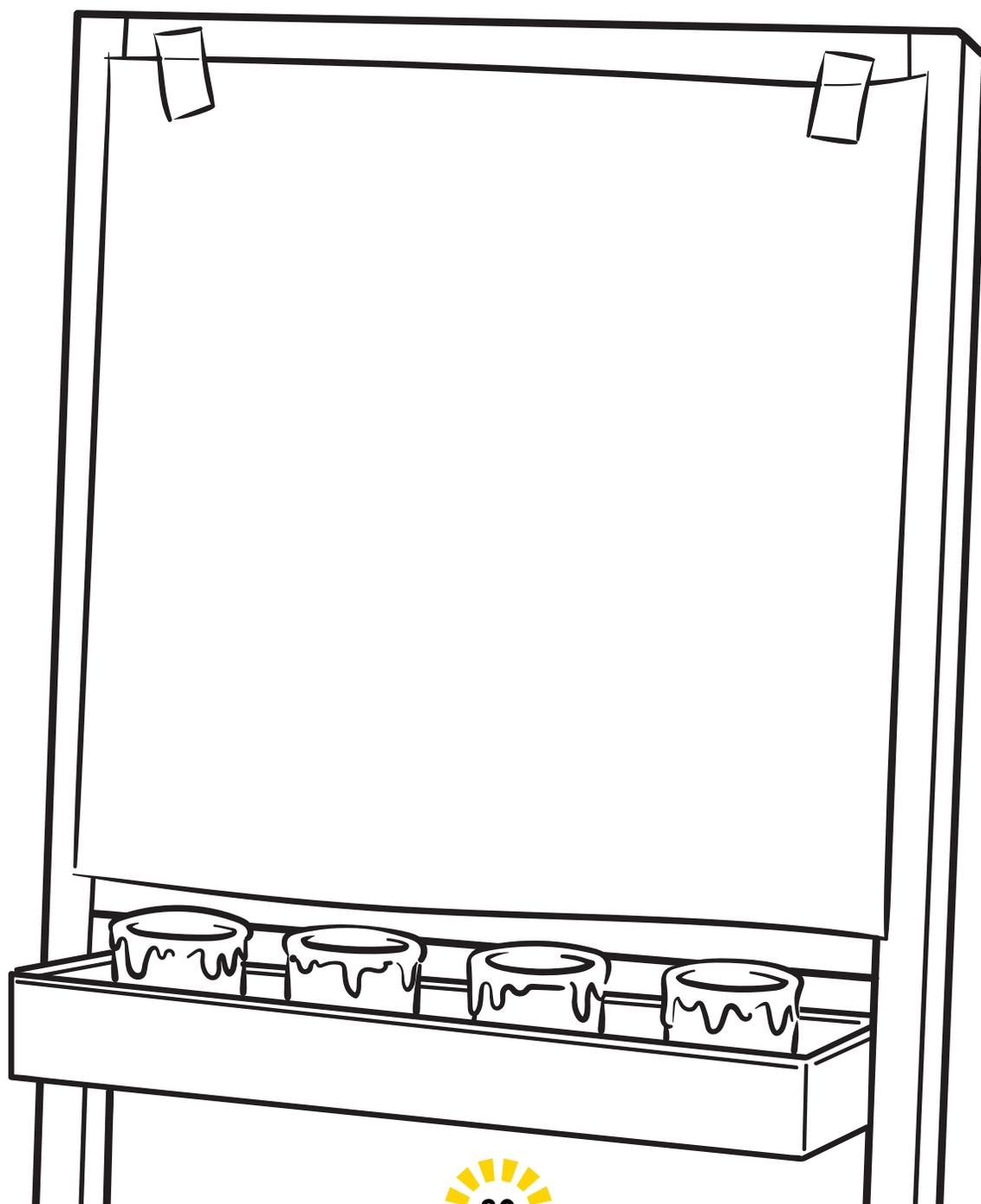
Es normal sentirse nervioso, ¡y es natural cometer errores! Lo más importante es seguir intentándolo. Recuerda que puedes dar el ejemplo. Cuando te comunicas, para pedir ayuda o simplemente para saludar, estás mostrando persistencia, optimismo y perseverancia.



 EN LA SIGUIENTE PÁGINA: ACTIVIDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS

## **Actividad 1: Hacer un libro sobre el nuevo hogar**

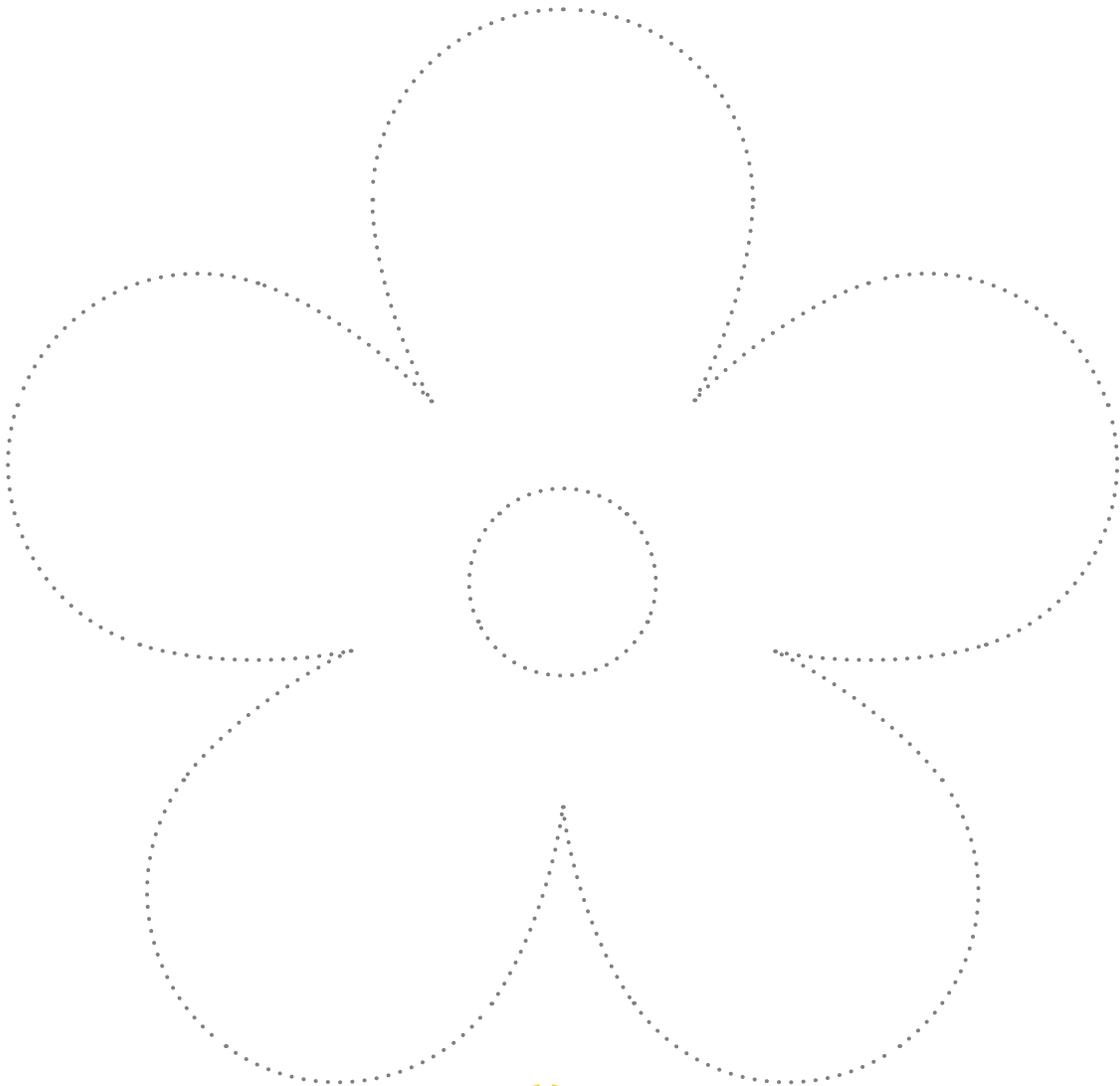
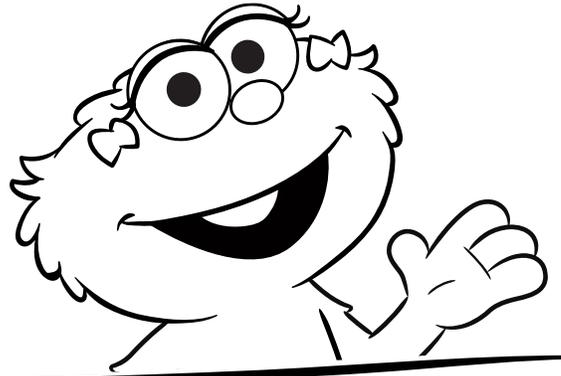
En *El nuevo hogar de Pío*, Pío se muda de su antiguo hogar para seguir a sus amigos. Aprende que el hogar es donde eres amado. Recordar los lugares o cosas que amamos de nuestros antiguos hogares y honrar ese recuerdo en nuestros nuevos hogares también puede brindarnos consuelo. Guía a tu hija o hijo para crear su propio libro del *Nuevo hogar*. Allí puede narrar la historia de dónde vienen y su nuevo hogar. Anímale a dibujar una o tres cosas favoritas de su antiguo hogar o comunidad, y algunas cosas que le gusten o ame de su nuevo hogar. Pregunta: “¿Hay alguna similitud?”, “¿Cuáles son las diferencias?”.



## **Actividad 2: La flor de la esperanza**

Esta actividad ayuda a recordar a las niñas y a los niños que, incluso cuando tienen miedo, tienen buenas experiencias y cuentan con personas amorosas en sus vidas que pueden reconfortarles. Al igual que una planta, estamos creciendo y cambiando todos los días.

En un papel, dibuja, o anima a niñas y niños a que dibujen, una flor con varios pétalos (al menos 5). Dentro del contorno de cada pétalo, pueden escribir o dibujar algo que estén esperando con ilusión. Recuerda que tú puedes escribir por ellos. Comienza con cosas pequeñas; por ejemplo, las "esperanzas" de las niñas y los niños: hacer un nuevo amigo o preparar su comida favorita con un miembro de la familia.



## Libro de cuentos: El nuevo hogar de Pío



### El nuevo hogar de Pío

Escrito por: Larry Houzain

Ilustrado por: Waleed Qutteineh



“¡Hola! ¡Soy Pío el Valiente! Me encanta viajar a lugares lejanos y ver el mundo.

Pero no nací valiente. Cuando era joven, tenía miedo de muchas cosas.

Vamos a leer la historia de cómo superé mis miedos.”



El pequeño Pío amaba mucho su casa cálida y acogedora. Era todo lo que podía soñar.

Un día, Pío cocinó una comida para su amiga Alita. La preparó con nueces que encontró justo al lado de su casa. Mientras comían juntos, Alita dijo: “Gracias por la deliciosa comida. Eres mi mejor amigo, Pío”.

“Y tú eres mi mejor amiga, Alita”, respondió Pío. “Y lo mejor es que estamos compartiendo esta comida en mi hogar. ¿Alguna vez has visto un hogar mejor que el mío?”.

Alita solo sonrió y no dijo nada.

## ■ Libro de cuentos: El nuevo hogar de Pío (continuación)



Unos días después, Alita sugirió: “¿Por qué no salimos juntos a buscar comida?”.

“¡Salir!”, exclamó Pío. “¿No hay entrega a domicilio para mi cáscara de huevo?”.



Alita y sus amigos persuadieron a Pío para que saliera con ellos. Juntos encontraron algunas bayas deliciosas.

“¿No son geniales las bayas aquí?”, preguntó Alita.

Pero todo lo que Pío pudo decir fue: “Me pregunto cuán lejos está mi casa de aquí”.



Antes de que Pío terminara de comer, dijo: “Llévame a casa, por favor, Alita. No conozco el camino de regreso”.

Al llegar a casa, se desplomó en su silla favorita. “¿Hay algo mejor que relajarse en casa? Nunca más dejaré mi cómoda casa”.

## ■ Libro de cuentos: El nuevo hogar de Pío (continuación)



Al día siguiente, Alita sugirió algo más:  
“Vamos a nadar en el estanque que está cerca”.



“Pero ese estanque está muy lleno”, dijo Pío. “Y tengo mi propia piscina privada aquí mismo. ¿Qué podría ser mejor?”.

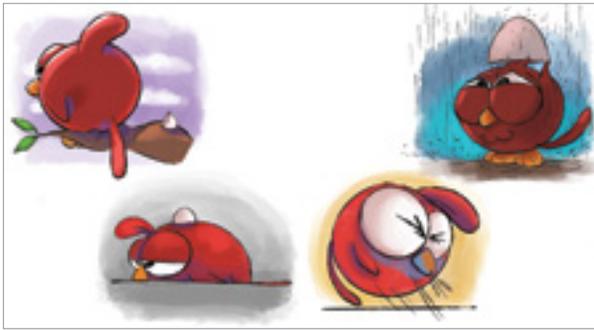


Pasaron las semanas y Pío se quedó en su pequeña casa, hasta que un día admitió ante Alita: “Ughhhh... ¡Este lugar se siente más pequeño cada día!”.

“O tú te estás haciendo más grande”, dijo Alita. Y sugirió algo nuevo: “Nuestros amigos y yo nos vamos a viajar por unos meses. ¿Te quedarás solo aquí o te unirás a nosotros?”.

“Me quedaré aquí, por supuesto. Estaré bien por mi cuenta”.

## ■ Libro de cuentos: El nuevo hogar de Pío (continuación)



En las semanas después de que todos se fueran, la situación de Pío se volvió insoportable.

Achú.

“Extraño a Alita”, admitió Pío para sí mismo. “Extraño a mis amigos”.



Y así, aunque se sentía asustado, Pío dejó su casa para buscar a sus amigos.

“Espero encontrarlos rápidamente”, pensó.



Viajó por colinas y valles. Extrañaba terriblemente su casa. Finalmente, escaló un acantilado empinado, ¡y allí estaba Alita!

“Estoy tan feliz de que hayas venido”, dijo Alita.

Ahora que había encontrado a sus amigos, Pío se sentía feliz y acogido. “¡Wow!”, exclamó Pío. “Este es el mejor hogar de todos”.

## Opcional: Mira y aprende

### - Lista de reproducción de videos

La siguiente lista de videos incluye cuatro videos para ti y cinco videos para ver junto a tu hija o hijo. Hablen sobre cómo los personajes manejan emociones desafiantes, nuevos desafíos y grandes cambios. ¡Ver juntos y hablar con tu hija o hijo ayuda a su aprendizaje! ¡Disfruten!

#### ▶ **El minuto de Mae: El cuidado personal**

Tomarse un momento para uno mismo puede ser difícil, pero también poderoso. Cuidar de ti mismo puede ayudarte a cuidar mejor a los demás, especialmente durante grandes cambios. En este video, Mae se toma un minuto de su descanso para animar a los cuidadores a encontrar tiempo para sí mismos durante su día ocupado. ¡Mira "El cuidado personal" para inspirarte!

#### ▶ **El minuto de Mae: El estrés infantil**

Las emociones desafiantes y el estrés a menudo se manifiestan en el comportamiento de las niñas y los niños pequeños. En este video, Mae se toma un minuto para hablar con los cuidadores sobre qué hacer cuando una niña o un niño se siente estresado. Mira "El estrés infantil" para recibir consejos prácticos sobre cómo identificar signos de estrés en niñas y niños pequeños y cómo podrías ayudarles a manejarlo.

#### ▶ **El minuto de Mae: El círculo de seguridad**

Como cuidador, puedes ayudar a que tu hija o hijo se sienta seguro. El apoyo de otros adultos de confianza también puede marcar una gran diferencia. En este video, Mae se toma un minuto para alentar a los cuidadores a presentar y relacionar a sus hijas e hijos con otros adultos de confianza con quienes puedan hablar. ¡Mira "El círculo de seguridad" para tener nuevas ideas!

Accede a la lista de reproducción de videos visitando:  
<https://bit.ly/plazasesamolistadevideos>



## ▶ El minuto de Mae: Mantener el control

El aprecio a sí mismo es una habilidad importante que las personas adultas también deben practicar. Cada día, intenta decirte a ti mismo una cosa positiva acerca de ti o algo que hiciste durante el día, como “Mantuve la calma al intentar resolver un problema” o “Escuché y reconforté a mi hija”. En este video, Mae se toma un minuto para ayudar a los cuidadores a crear un ambiente tranquilo para las niñas y los niños estableciendo reglas y haciendo respiraciones profundas. ¡Mira “Mantener el control” para inspirarte!

## ▶ Amira se siente triste

Brisa y Javi están jugando un juego en el que están parados en cuadrados de diferentes colores y solo pueden moverse según el color que obtengan al lanzar un dado. Brisa está triste porque está en el cuadrado rosa y al tirar el dado este cae en la cara de color rosa, así que no puede moverse. Gallina interrumpe con una alerta de emociones desafiantes: ¡es su amiga Amira! Amira estaba buscando la hoja perfecta y cuando finalmente la encontró, la perdió. Brisa y Javi la ayudan a identificar la emoción que experimenta: “tristeza”, y la apoyan para que se sienta mejor enseñándole la estrategia “Hablar consigo misma”. Esta estrategia ayuda a Amira y a Brisa a sentirse mejor.

## ▶ Archibaldo se siente triste

Brisa, Javi, Mazuza y Gallina Musculosa están jugando Banana, banana, naranja (su propia versión del juego Pato, pato, ganso), pero Brisa se siente triste porque Javi ya la eligió como naranja tres veces. Gallina interrumpe con una alerta de emociones desafiantes: es su amigo Archibaldo. Archibaldo perdió uno de los aros de malabares que le dio su abuelita. Brisa y Javi ayudan a Archibaldo a identificar la emoción que experimenta: “tristeza”, y lo apoyan para que se sienta mejor enseñándole la estrategia “Sacudirlo”. Esta estrategia ayuda tanto a Brisa como a Archibaldo a sentirse menos tristes.

Accede a la lista de reproducción de videos visitando:  
<https://bit.ly/plazasesamolistadevideos>



## ▶ **Comegalletas tiene miedo**

Javi inventó un nuevo juego para disfrutar del viento, “Navegar por el césped”, pero Brisa tiene miedo de caerse al deslizarse por la colina. Gallina interrumpe con la alerta de emociones desafiantes: ¡es su amigo Comegalletas! Comegalletas quiere jugar con Elefanta, Tortuga y Zoe en la carreta, pero le da miedo ir tan rápido. Brisa y Javi ayudan a Comegalletas a identificar la emoción que experimenta: “miedo”, y lo apoyan para que se sienta mejor enseñándole la estrategia “Dibújalo”. Esta estrategia ayuda a Brisa y a Comegalletas a sentirse menos asustados.

## ▶ **Zoe siente miedo**

Brisa, Javi y Archibaldo están jugando al Limbo corporal. Cuando llega el turno de Brisa, comienza a sentirse muy nerviosa. Gallina interrumpe con la alerta de emociones desafiantes: ¡es su amiga Zoe! Zoe está jugando a saltar la cuerda con Elefanta y Tortuga, pero Zoe tiene miedo de caerse. Brisa y Javi ayudan a Zoe a identificar la emoción que tiene: “miedo”, y la apoyan para que se sienta mejor enseñándole la estrategia “Hablar consigo misma”. Esta estrategia ayuda a Zoe y a Brisa a sentirse menos asustadas.

## ▶ **Elmo se siente enojado**

Brisa deja las hermosas alas de mariposa que Javi hizo para ella afuera bajo la lluvia. Javi descubre las alas arruinadas. Gallina interrumpe con una alerta de emociones desafiantes: ¡es su amigo Elmo! Elefanta accidentalmente aplastó el avión de cartón de Elmo y ahora no puede hacer que vuele. Elmo frunce el ceño, cruza los brazos y respira profundamente por la nariz. Brisa, Javi y Gallina ayudan a Elmo a identificar su emoción: “enojo”, y lo apoyan a sentirse mejor animándolo a que dibuje lo que siente. Javi usa la misma técnica y decide que no necesitan alas, él y Brisa pueden fingir ser mariposas.

**Accede a la lista de reproducción de videos visitando:**  
<https://bit.ly/plazasesamolistadevideos>









Sesame Workshop, Hola Sésamo, Plaza Sésamo, así como los personajes, marcas y elementos de diseño asociados son propiedad de Sesame Workshop y son licenciados por esta entidad. ©2024 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.