

AUDIO FORMACIÓN

"Cambiando de cancha"

Momento 1: Vive



Resumen de la temporada

Hermenegilda estaba bastante atareada preparando un pedido de empanadas para una vecina. Estaba retrasada y el tiempo volaba. Martina, su hija, la observa y le ofrece su ayuda. Hermenegilda opta por organizarse en la entrega del pedido a tiempo pero la situación era estresante y casi sale de su control, hasta que uno a uno se suman sus hijos, hijas y hasta sus sobrinos y logran resolver la situación a tiempo. La familia finalmente había llegado a una convivencia positiva, justo cuando se acercaba el momento en que los sobrinos Andrés, Pablo y Luis retornasen con su padre.

Con sentimientos encontrados, Hermenegilda se preparaba para la partida de sus sobrinos y en eso, recibe una llamada de su amigo Fernando, quien le invita a ser parte de su equipo barrial de Volibol que participará en el campeonato de la zona. Hermenegilda acepta la invitación como una oportunidad para realizar una actividad nueva y diferente, y que a la vez le permitirá hacer ejercicio. Ella hace su mejor esfuerzo en el partido y aunque resulta lesionada, pasó un tiempo emocionante y gratificante que la hace acreedora de unos premios para ella y sus hijos. Luego de haber pasado un tiempo personal entretenido, Hermenegilda recibe la llamada de Panchita quien confirma una cita para realizar una última visita a la casa de Vicente, el padre de sus sobrinos, para verificar que todo esté listo antes de la mudanza. El día clave se acerca

AUDIO FORMACIÓN



Momento 2: Descubre



Preguntas dinamizadoras

A continuación, presentamos preguntas y frases clave sugeridas para iniciar el proceso de reflexión sobre esta temporada:

- ¿Cómo crees que se sintió Hermenegilda viendo el apoyo de sus hijas, hijos y sobrinos le dieron?
- ¿Cuál es la importancia de estos momentos de apoyo espontáneo para promover la autonomía de niñas, niño, adolescentes y jóvenes?
- En esta temporada vimos a Hermenegilda con proyectos propios y espacios de disfrute propios ¿cuál es la importancia de estos espacios para una persona que es responsable del cuidado de niñas, niños y adolescentes?

Momento 3: Conexión Conceptual



Idea fuerza de la temporada:

EL AUTOCUIDADO:
IMPORTANCIA Y ALTERNATIVAS



PROTAGONISMO DE LAS NIÑAS,
NIÑOS, ADOLESCENTES Y
JÓVENES



AUDIO FORMACIÓN

EL AUTOCUIDADO: IMPORTANCIA Y ALTERNATIVAS

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es una de las condiciones imprescindibles de toda persona colaboradora, el autocuidado garantiza los procesos conscientes de análisis y toma de decisión.

Brindar afectividad de forma consciente requiere primero que nosotras y nosotros mismos estemos bien.

¿Qué pasa si no prestamos atención al autocuidado?

Una persona profesional que no está bien, no piensa bien, no se relaciona bien y puede tomar decisiones equivocadas.

Es importante que una persona profesional disponga de espacios de auto cuidado para evitar episodios de estrés y pérdida de equilibrio personal. En el caso de Aldeas Infantiles SOS, esta pérdida del equilibrio personal puede acarrear consecuencias negativas y hasta situaciones de daño directo a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes que están bajo su cuidado.

MÍNIMO IMPRESCINDIBLE PARA EL AUTOCUIDADO



AUDIO FORMACIÓN



Cuidarse por dentro, es tan importante como cuidarte por fuera

NO SE PUEDE CUIDAR SIN ESTAR BIEN

- ♥ Si **no estamos bien**, no pensamos bien, no nos relacionamos bien
- ♥ Si **no estamos bien**, podemos tomar decisiones equivocadas



RECUERDA QUE CUENTAS CON UN EQUIPO DE APOYO:
PEDIR AYUDA ES IMPRESCINDIBLE, NO LO LOGRAREMOS SOLAS O SOLOS

2

Tienes el derecho a estar agotada, el apoyo de otra persona o del equipo técnico son clave, mucho más en tiempo de pandemia.

1

Reserva un espacio de tiempo cada día para realizar actividades que disfrutes y sean reparadoras (ver televisión, leer, contactarte con otras personas).



AUDIO FORMACIÓN

Momento 4: Llamado a la acción



PROTAGONISMO DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES EN ENTORNOS SEGUROS Y PROTECTORES

¿Qué importancia tiene para una niña, niño o adolescente ser protagonista de su propia vida?

El apoyo que las hijas, hijos y sobrinos ofrecieron a Hermenegilda con las empanadas es un escenario que promueve su protagonismo. La posibilidad de ayudar al otro, de ofrecer alternativas de solución y de lograr el éxito a partir de sus acciones permite el desarrollo de herramientas de autoprotección, de autonomía y de resiliencia.

El desarrollar estas herramientas ayudará a la niñas, niño, adolescente o joven a reparar el daño en su historia de vida y ejercer una ciudadanía activa.

Implicar a niñas, niños, adolescentes o jóvenes en la resolución de problemas cotidianos promueve su

PROTAGONISMO

RESILIENCIA

AUTONOMÍA

AUTOPROTECCIÓN



AUDIO FORMACIÓN



Bibliografía

1. Horno, P. (2018). La afectividad consciente como competencia profesional en Aldeas Infantiles SOS América Latina y el Caribe. San José de Costa Rica: Aldeas Infantiles SOS Oficina Regional de América Latina y el Caribe.
2. Disciplina Positiva, Curso virtual SOSvirtual (2020). Aldeas infantiles SOS, LAAM.
3. Javier Urra Portillo. (2018), La huella del silencio. Estrategias de prevención y afrontamiento del acoso escolar.

