

Guía Ilustrada Para la *Resiliencia Aplicada*



Guía Ilustrada Para la Resiliencia Apliacada. Santiago, Chile 2020.

Textos:

Chiara Barile
Álvaro Farfán
Cecilia Moreno
Felipe Narváez
Beatriz Oyarce

Ilustraciones:

Josefa Rauld
Romina Vega

Diseño:

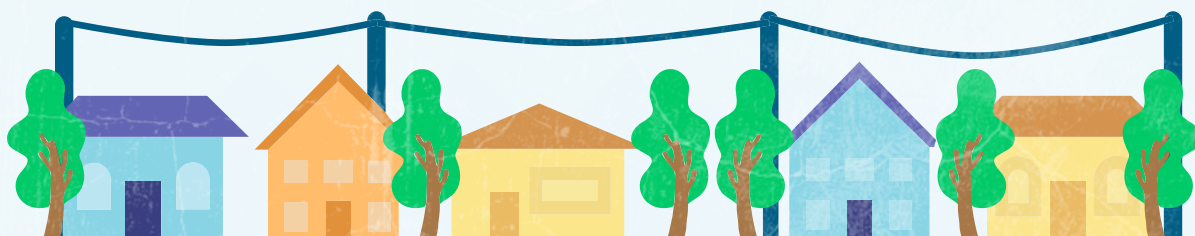
Josefa Rauld

Edición textos:

Álvaro Farfán
Felipe Narváez

Agradecimientos:

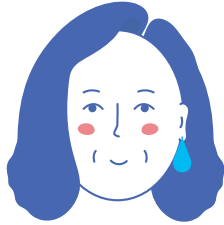
Candy Fabio
Laura Manzi
Francisca Morales
Valentina Rodríguez



ÍNDICE

CONTENIDOS GUÍA

INTRODUCCIÓN	05
QUÉ ES LA RESILIENCIA APLICADA?	07
¿Cómo explico qué es la resiliencia?	07
#1: Resiliencia en tu hogar	08
USO DE TARJETA VERDE Y AZUL	09
Modelo recortable	10
ARMA TU RUTINA	11
Calendario semanal	11
ACTIVIDADES DE LA ESCUELA	12
#2: Promoviendo el aprendizaje	13
#3: Organízate para estudiar	14
#4: Cuidemos la cancha	15
Circuito Fútbol Más	16
Trabajo colaborativo	16
BIENESTAR EMOCIONAL Y CALMA	17
Termómetro de emociones	17
#5: Emociones: entrenando cuerpo y corazón	18
#6: Actividad antes de dormir	19
ARMA TU 11 IDEAL	20
Explota tu creatividad	21
PREVENCIÓN DE CONTAGIO	22
#7: Protocolos de prevención	23
EXPERIENCIAS ALREDEDOR DEL MUNDO	24



CANDY FABIO

Oficial de Protección Infantil
UNICEF, Chile

"Nos parece que la información de estas infografías es muy valiosa, porque entrega a las familias consejos prácticos sobre cómo prevenir el contagio de Covid-19, cómo organizar las rutinas diarias durante la pandemia para mantener una buena convivencia familiar, cómo apoyar a las hijas e hijos con sus labores escolares y cómo ayudarlos a expresar sus emociones para cuidar su salud mental. Esperamos que las familias las usen y sean un apoyo en este tiempo".

"A través de este práctico documento Fundación Fútbol Más pretende ser un aporte para las y los cuidadores de niñas, niños y adolescentes en estos tiempos de pandemia.

Hemos investigado y trabajado con profesionales de diferentes disciplinas para desarrollar una guía práctica y lúdica que entregue herramientas al alcance de la mano de cualquier persona que convive o está a cargo de menores, con el objetivo de cuidar su salud mental y bienestar socioemocional durante el prolongado encierro debido a la pandemia del Covid-19".



VÍCTOR GUTIÉRREZ

Director Ejecutivo
Fundación Fútbol Más

INTRODUCCIÓN

A LA GUÍA ILUSTRADA PARA
LA RESILIENCIA APLICADA

En **Fútbol Más** utilizamos el fútbol como herramienta para la transformación de la realidad, y así promover el bienestar de niñas, niños y adolescentes. **Respeto, alegría, trabajo en equipo, responsabilidad y creatividad** son los 5 valores representativos de este equipo.

La vida, al igual que un partido de fútbol, nos presenta dificultades. Algunas jugadas resultan tal y cual las planeamos, pero en otras ocasiones ocurren imprevistos o cometemos errores, y los planes deben ser cambiados. Se deben tomar nuevas decisiones y lograr intentar una vez más conseguir jugar cada vez de mejor manera cada partido. Esto es lo que conocemos como **resiliencia**, la capacidad de superar una adversidad, apoyándonos en nuestras fortalezas y en el equipo, para salir fortalecidas/os. Afrontar las dificultades y comprender los errores como oportunidades de valorar lo positivo, nos hace crecer y aprender.

Debido a la emergencia sanitaria y al distanciamiento físico no es posible que nos reunamos en la escuela o en la cancha del barrio. Nuestras rutinas han cambiado y nuestras actividades sociodeportivas en las comunidades están suspendidas por ahora. Esto nos invita a mantenernos resilientes y creativos. Es por eso que junto a **UNICEF**, queremos que el balón siga girando, pero ahora desde el lugar en donde vives.

Quisimos ajustar las formas de jugar y aprender por lo que desarrollamos la siguiente guía ilustrada, que promueve la resiliencia aplicada, y que está orientada principalmente a adultas, adultos, tutoras y tutores de resiliencia en contextos de emergencia.

¿QUÉ SIGNIFICA SER TUTOR/A DE RESILIENCIA?

Es alguien, algo o una instancia con la que te relacionas, que te ayuda a mirar tus fortalezas, que está presente para ti y te acepta incondicionalmente desde un vínculo sincero.

Tutores hay muchos, desde tu mascota, tu mejor amiga, la profe, incluso tu superhéroe favorito. Todos tenemos el potencial de ser nuestros propios tutores y además ser tutores de otros. Para eso hay que ayudarnos a ayudar. Mantenernos sanas y sanos es un primer paso para el apoyo mutuo.

En esta guía encontrarás recomendaciones, actividades y juegos para apoyar el proceso de crianza y establecer rutinas de bienestar en el periodo de emergencia para los niños, niñas y adolescente que están bajo tu cuidado.

Disfruta de los aprendizajes y juegos que hemos desarrollado para compartir contigo.

¡Abrazo de gol!

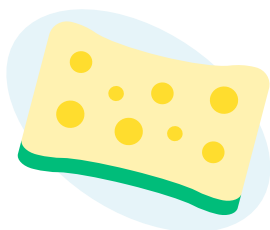


RESILIENCIA APLICADA ?

Es hacer actividades y hábitos que potencien la resiliencia en nuestro día a día.

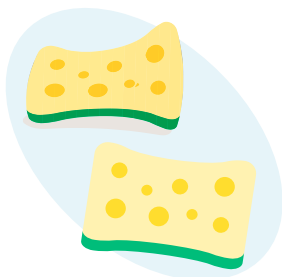
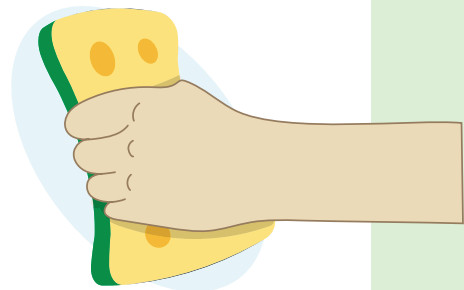
¿CÓMO EXPLICO QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Te mostramos un ejemplo sencillo para explicarles a niñas, niños y adolescentes qué es la resiliencia:



1 Muéstrales una esponja que tengas en casa. Dile que esa esponja es como una persona resiliente.

2 Mientras aprietas fuerte o pisas la esponja, dile que durante la vida sentimos presiones y dificultades por distintas cosas.



3 Después la esponja podrá estar sin la misma presión, tomando una forma similar, pero no igual a la anterior. La resiliencia es la capacidad que tenemos todos y todas de superar esos momentos difíciles, y salir más fortalecidos.

#1

RESILIENCIA APLICADA

Resiliencia en tu hogar

¡Entre UNICEF y FÚTBOL MÁS tomamos la capitania!

COMPARTIMOS 4 PASES SEMANALES:



DESAFÍO TARJETA VERDE

Actividades lúdicas para niñas y niños y adolescentes desafiándolos a crear material a utilizar en su día a día a través de nuestro canal [FUTBOLMASORG](#)



CÁPSULA #MICASAMICANCHA

Entrenamientos con ejercicios y actividades educativas, dirigidos a todas las personas en nuestro canal.



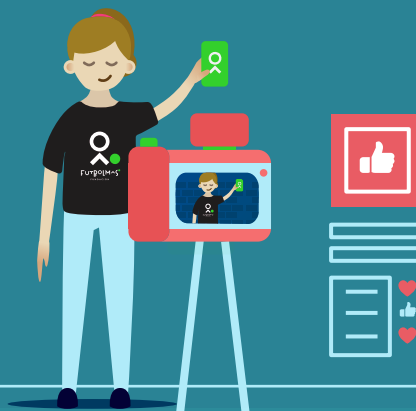
INFORMACIÓN DE RESILIENCIA APLICADA

Dirigida a cuidadoras/es para acompañar la crianza respetuosa e impulsar la capacidad de salir fortalecidos/as de esta emergencia.



VIDEO EN VIVO

Clase sociodeportiva, dirigida al público en general y transmitida a través de nuestro Facebook [FUTBOLMASORG](#)



TARJETA VERDE Y AZUL

Las Tarjetas Verde y Azul son herramientas pedagógicas, que puedes utilizar para **promover la resiliencia, valorando y desafiando a mejorar desde el cariño y el respeto.**

¿CÓMO Y CUÁNDO UTILIZARLAS?



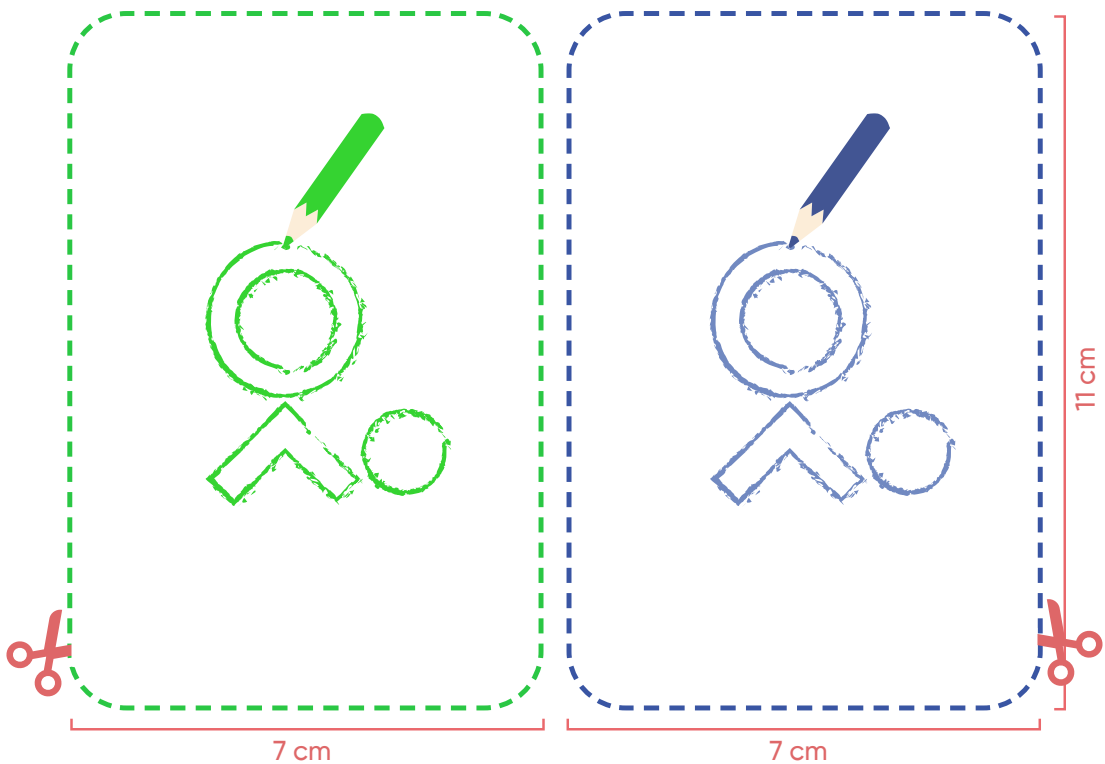
La **Tarjeta Verde** se muestra cuando niñas, niños o adolescentes tienen alguna **actitud o acción que promueva la alegría, el respeto y el trabajo en equipo.** Por ejemplo, cuando nos inviten a jugar con ellos o colaboran en algunas tareas de acuerdo a su etapa de desarrollo. Y tú, ¿cuándo pondrías una Tarjeta Verde?

Nuestra **Tarjeta Azul** es una **invitación para reflexionar con niñas, niños y adolescentes sobre actitudes o conductas que podríamos mejorar, y acordar cómo hacerlo.** No es un castigo, sino un desafío desde el respeto y el acuerdo mutuo, y que si se cumple, la podamos transformar en una Tarjeta Verde.



MODELO RECORTABLE

Te invitamos a recortar las líneas punteadas para hacer tus tarjetas, o bien copia las tarjetas en una hoja y recórtalas. Pinta una de color azul y otra de color verde, así te acompañaremos en tu hogar o donde sea que estés.



En este vídeo niñas, niños y adolescentes pueden ver cómo hacer una **Tarjeta Verde** y **Azul**. Escanea este código QR en donde encontrarás un vídeo con instrucciones para que niñas y niños elaboren sus propias tarjetas.

Además, pueden encontrar este y otros vídeos con más actividades en los canales de Youtube de **UNICEF Chile** y **Fútbol Más**.



TU RUTINA

Para el bienestar de todas y todos, es muy importante crear una rutina, que incluya las actividades y tareas que tengan en sus casas, y así pueden acordar qué mejorar o agregar.

1. Elaboren en conjunto un horario, asegúrate que todas y todos quienes vivan contigo participen.
2. Considera momentos de comidas, juego, orden y aseo donde cada quien tenga un rol.
3. Define una hora para ver televisión o usar el celular, acorde a sus edades.
4. Incluye un momento para ti. Para facilitar el bienestar de niñas, niños y adolescentes es importante cuidarnos.

HORARIO DEL DÍA / *Aquí arma tu horario del día*

Hora	Actividad	Participantes	Rito
08:00			
10:00			
12:00			
14:00			
16:00			
18:00			
20:00			
22:00			

LA ESCUELA

La educación es uno de los derechos de niñas, niños y adolescentes. Sabemos que es una tarea difícil que aprendan desde casa, es una oportunidad para que apliquemos la resiliencia en casa.

Recomendamos que puedas incluir, como parte de la rutina del hogar, los deberes de la escuela.

Sabemos que acompañar el estudio en casa es difícil, por eso te compartimos algunas sugerencias para seguir siendo tutor/a de resiliencia en el estudio.

El estado emocional influye en nuestra motivación y aprendizaje, por lo mismo, antes de iniciar las actividades escolares, es importante saber el estado emocional de niñas, niños y adolescentes.

Organicen el espacio de estudio. Pueden adonarlo para que el proceso de aprendizaje sea más entretenido.

Es importante que tengamos un rol activo. Acompaña, o acércate de vez en cuando para apoyar las tareas.



Promoviendo el aprendizaje



¿QUÉ LES GENERA CURIOSIDAD?

La curiosidad es el **deseo de saber o averiguar algo**. Motívalos a descubrir qué les llama la atención y qué les gusta hacer.

Ejemplo:
Puedes invitarles a hacerse **10 preguntas sobre cosas que les interesen del mundo**, y que luego tengan que ubicar en qué asignatura de la escuela podrían encontrar la respuesta.



¿DÓNDE ESTUDIAR?

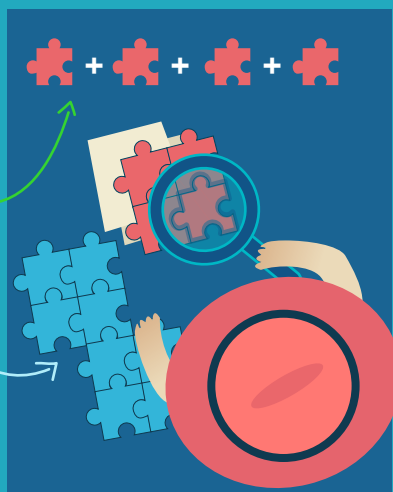
Es importante facilitar un espacio para que puedan crear su lugar de estudio. Te sugerimos un espacio iluminado y libre de distracciones.

Organízate para estudiar

¿CÓMO APRENDER?

Los periodos de atención son cortos (30 minutos), para aprovechar la concentración puedes seguir estas dos sugerencias:

Divide las tareas grandes en pequeñas, y alterna tareas simples con tareas complejas, otorgando **tarjetas verdes** en cada tarea realizada, o **desafiando con una tarjeta azul** la realización de una tarea compleja.



Primer tiempo / 30 minutos



Entretiempo / 10 minutos



Segundo tiempo / 30 minutos



Organiza las tareas en **dos tiempos de juego**, con un entretiempo de descanso.



Por cada tarea terminada, podemos entregar una tarjeta verde. **Si juntan 4 de ellas, pueden ser capitanas/es y elegir una actividad**, como un juego que realicen juntos. Deja tu fichero de tarjetas verdes en un lugar visible.

Cuidemos la cancha



¿Qué se necesita para colaborar en las tareas del hogar?
Utensilios de casa, el cuerpo y motivación: ¡Entonces todas y todos podemos hacerlo!

AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ORGANIZARNOS:

1. IDENTIFICAR ESPACIOS COMUNES E INDIVIDUALES

Cada quien se hará cargo de su espacio individual y los espacios comunes serán de responsabilidad compartida.



2. IDENTIFICAR LABORES DEL HOGAR

Identificar en qué tareas pueden colaborar niñas, niños y adolescentes, para que participen siempre de acuerdo a su edad (lavar platos, hacer el aseo, ordenar juguetes).



3. DISTRIBUIR TAREAS

Reconocer las tareas que tiene que realizar cada persona todos los días y las que son en conjunto. Al realizar éstas últimas, roten semana a semana.



Cada semana pueden **elegir un capitán o capitana que pueda alentar y acompañar el cumplimiento de las tareas**, y asigne tarjetas verdes por las labores cumplidas. ¡Pueden entrar al **desafío tarjeta verde** de esta semana para ver cómo ser un capitán!



TRABAJO COLABORATIVO

Entre quienes comparten a diario conforman un gran equipo y cada quien cuenta suma para conseguir el objetivo común.



¡IMPORTANTE RECORDAR!

A veces asociamos algunas conductas y labores del hogar a mujeres, y otras a los hombres, como por ejemplo, la limpieza a las mujeres y arreglar artefacto a los hombres. Pero la realidad es que nacemos con las mismas capacidades y potencialidades. ¡Todas y todos podemos colaborar!

JUEGO: CIRCUITO FÚTBOL MÁS

Dividir las tareas entre las personas que conviven contigo. Para llegar al gol, cada vez que alguien realice una tarea, avanza un casillero, sin repetir las mismas personas una tarea, ¡Entre todos y todas podrán hacer varios goles!

CIRCUITO FÚTBOL MÁS	Escoba 	Valla 	Cono 	Escalera de coordinación 	¡GOL! 
	Cocina 	Valla 	Cono 	Escalera de coordinación 	¡GOL! 
	Basura 	Valla 	Cono 	Escalera de coordinación 	¡GOL! 
	Ordenar 	Valla 	Cono 	Escalera de coordinación 	¡GOL! 

Al finalizar, cada semana podrán realizar una actividad todas/os por cada gol logrado.

EMOCIONAL Y CALMA

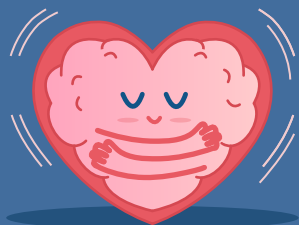
Para finalizar, te proponemos incluir en tu rutina algunos ejercicios que te ayuden a identificar y regular las emociones y calmar la ansiedad.

Usa este termómetro de emociones dos veces al día: en la mañana y en la noche, para poder hacer seguimiento de cómo se está sintiendo cada persona. Regular las emociones significa poder identificarlas, si es necesario, disminuirlas de manera consciente. Y así actuar de manera más planificada



Es muy relevante que podamos indentificar nuestras emociones, para luego regurlarlas mejor y poder ayudar a otros a hacer lo mismo.





La incertidumbre que vivimos nos puede generar varias emociones y sensaciones. Cuidarnos también es permitirnos expresarlas y encontrar la manera de ordenarlas. Para ello puedes preguntarte **¿qué sientes? ¿qué te pone así?** Con estas respuestas es posible ver esas situaciones de otra manera, y buscar una posible solución a las emociones que generan.

Puedes realizar **ejercicios de respiración y autoconocimiento para poder volver a la calma** y a no quedar atrapado/a en tus pensamientos. Te compartimos dos técnicas:

1. Imaginar que tienes una flor de un rico aroma en tu mano derecha y una vela en tu mano izquierda, al sentir el aroma de la flor inhalas para luego dirigirte a la vela y exhalar. Repite ambos movimientos las veces que creas necesarias.



2. Imaginar que eres un gato perezoso que está despertando de su sueño. Imagina cómo se infla la panza del gato cada vez que respira y siente los latidos del corazón. Puedes partir por los brazos; luego girar la cabeza, imaginar todo lo que puede ver un gato moviendo su cuello; pensar cómo sería que alguien te acaricie el lomo y cómo reaccionaría el gato a ese cariño.



Actividad



ANUNCIA LA HORA DE DORMIR:

Previo al momento de dormir, puedes realizar actividades de juego tranquilo (mímicas, adivinanzas, trivias).

Esto permitirá marcar los horarios en sus rutinas y que logren dormir entre siete y ocho horas.

ACTIVIDAD: SOY UN GLOBO

1.



Diles que realizarán ejercicios para relajarse antes de dormir.

2.



Invítales a inflar su estómago como si fuera un globo.

3.



Toco mi pecho e inspiro, llenando también de aire.

4.



Retengo **2** tiempos.

5.



Expiro botando el aire del pecho y después del estómago, hasta quedar vacíos de aire.

6.



Espero **2** tiempos.



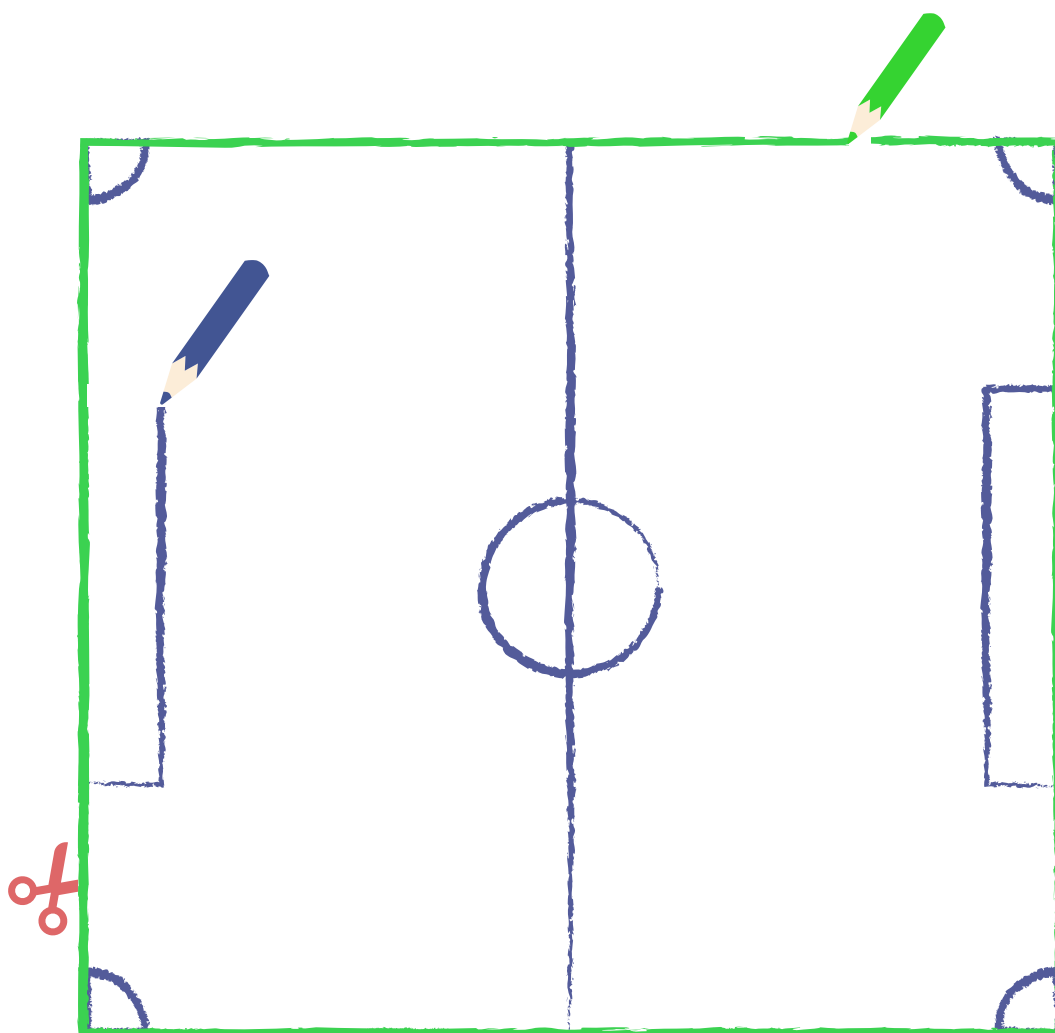
Vuelvo a hacer el ejercicio de respiración.

Cierre la actividad preguntando **¿cómo se sienten?** e invíteles a acostarse para dormir.

TU 11 IDEAL

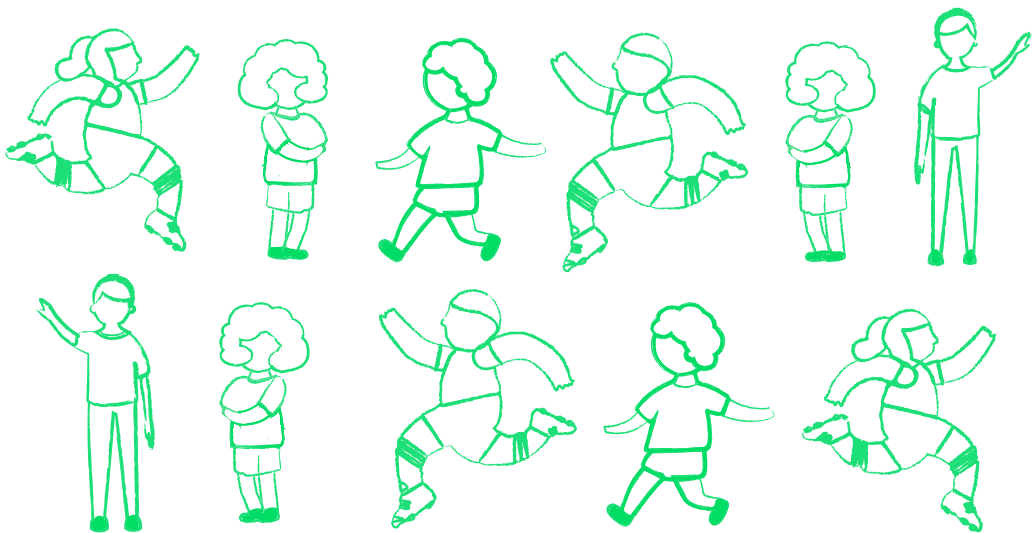
Este ejercicio lo pueden hacer junto con niñas, niños y adolescentes, y es para que podamos identificar nuestras acciones, gustos y hábitos que son necesarios para nuestro bienestar como equipo.

Invítales a crear la formación, el 11 ideal, para seguir con el partido ante la pandemia y hacer un gol.



EXPLOTA TU CREATIVIDAD

También pueden crear sus propios personajes, actividades y cancha.



¡Recuerda que detrás de cada gol hay disciplina y constancia!

DE CONTAGIO

Para finalizar este documento, queremos compartir algunas recomendaciones para los espacios de juego y actividad física que podamos tener de ahora en adelante en el contexto actual de desconfinamiento.

Creemos importante compartir estas recomendaciones recalcando que son necesarias ya que el desconfinamiento no significa que la pandemia por el Covid-19 se haya terminado, significa que **debemos seguir cuidándonos, y cuidando a niñas, niños y adolescentes, para avanzar día a día en el bienestar de la niñez, y su protección ante el contagio.**

Para evitar contagiarnos, debemos cumplir con el protocolo que les compartimos. Las acciones de este protocolo son útiles para espacios abiertos y espacios cerrados, por lo que se deben considerar cada vez que juguemos y hagamos actividad física, estemos donde estemos.

¡Con estas acciones evitaremos contagiarnos del coronavirus, y lo más importante, evitaremos contagiar a las personas que puedan estar en riesgo!



Protocolos de prevención

En distintos lugares ha comenzado el proceso de desconfinamiento, y con esto se abren espacios de recreación para niños, niñas y adolescentes. Debemos seguir cuidándonos ya que la pandemia aún no termina.

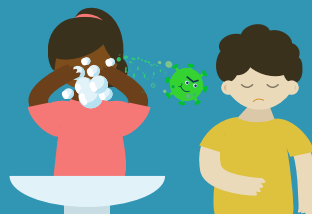


TE COMPARTIMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES ÚTILES PARA ESTOS ESPACIOS:



Antes y después de jugar, debemos lavarnos las manos con agua y jabón. Frota bien las manos de arriba y abajo y lava bien entre cada dedo para llegar a los escondites del coronavirus. **¡No olvides el dedo pulgar!**

Es importante lavarnos la cara con agua y jabón para evitar que el coronavirus use nuestra cara como trampolín para saltar a alguna niña, niño o adulto.



Saludarse sin tocarnos. Busquemos una nueva forma de saludar sin tener contacto físico.



Si sientes que tienes que toser o estornudar hazlo siempre dentro de tu codo. Después lava tus manos con agua y jabón.



No toquemos nuestros ojos, nariz o boca en medio de la actividad recreativa.



EXPERIENCIAS ALREDEDOR DEL MUNDO

MÉXICO

"La infografía nos encantó, fue un tema muy interesante que no habíamos tocado con este grupo de adolescentes, eso permitió adentrarnos en el y llevar a cabo la actividad de una forma divertida y llena de aprendizaje por cada NNJ al externar sus comentarios".

Laura, Albergue para migrantes en Ciudad Juárez.

ECUADOR

Feliz por cumplir 8 años de pertenecer a Fútbol Más Ecuador y lo más lindo es poder ser Líder Capacitada y Empoderada para dar los talleres sociodeportivos a NNJ, y también mi hija forme parte de este liderazgo, para dibujar sonrisas a muchos NNJ de nuestra comunidad. Gracias Futbol Más por permitir formar parte de esta gran familia.

Alexandra Bazaña Pincay. Comunidad San Francisco Norte de Guayaquil.

PERÚ

"Los desafíos son muy interactivos y mis hijos siempre quieren hacer las actividades, yo los premio con ello después de hacer las tareas".

Paola Arbulú, apoderada, Pucusana.

CHILE

"Hemos generado una rutina, el material nos sirve como recreo entre las tareas del colegio y para fomentar la actividad física de los niños".

Loreto Muñoz, Apoderada barrio Doña Ignacia, Región del Maule.

PARAGUAY

"Las clases son muy divertidas, mis hijos hacen todas las actividades en casa y siempre ordenamos nuestro espacio juntos para transformarla en cancha, ahora estamos mejorando de a poco juntos."

Dominga Cardozo, madre del Barrio San Francisco.

Guía Ilustrada Para la *Resiliencia Aplicada*

