

Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales



REPÚBLICA DE PANAMÁ
GOBIERNO NACIONAL

SECRETARÍA NACIONAL DE NIÑEZ,
ADOLESCENCIA Y FAMILIA



REPÚBLICA DE PANAMÁ
GOBIERNO NACIONAL

MINISTERIO DE
DESARROLLO SOCIAL



FUN
Fundación Unidos por la Niñez

unicef 
para cada infancia

**Manual para el tratamiento
de niños, niñas y adolescentes
víctimas sobrevivientes
de agresiones sexuales**



Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Diciembre 2021

Elaborado por:

Mgtr. Jennie Barb
Fundación Unidos por la Niñez

Con la colaboración de:

Mgtr. Naiseidys Aguilar
Licda. Gloria Birmingham

Coordinación general:

Gina de la Guardia Fernández
Oficial de Protección de Niñez
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF

Diagramación y diseño:

Bárbara Correa
BK Comunicación Integral
artebkci@gmail.com

ISBN 978-9962-9053-4-9 Versión impresa
ISBN 978-9962-9053-6-3 Versión digital
Panamá, República de Panamá

Impresión:

Grafimundo Panamá, S.A.
grafimundopanama@gmail.com

Primera edición, 2021
200 ejemplares

Esta publicación está disponible en digital en: <https://www.unicef.org/panama/>

Este documento ha sido elaborado con el apoyo técnico y financiero de UNICEF.

Índice

1.	Introducción	7
1.1	Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales	8
1.2	Objetivos	9
1.2.1	Objetivo general	9
1.2.2	Objetivos específicos	9
1.3	Los módulos	10
2.	El género un factor transversal	13
3.	La estandarización de la intervención	17
4.	El abuso sexual infantil	20
4.1	Definición de abuso sexual infantil	20
4.2	El agresor sexual	22
4.3	Los factores de riesgo	22
4.4	Detección e indicadores de abuso sexual	23
4.5	Otros indicadores que se deben considerar para la intervención	27
4.6	Consecuencias a corto y a largo plazo	29
4.6.1	Consecuencias a corto	29
4.6.2	Consecuencias a largo plazo	29
4.7	Trauma complejo y estrés postraumático	31
5.	La evaluación del abuso sexual infantil	38
5.1	La entrevista al familiar o al cuidador del niño, niña o adolescente víctima sobreviviente de agresión sexual	38
5.2	La entrevista clínica con el niño, niña o adolescente víctima de agresión sexual	39
5.3	Pruebas psicológicas	43
5.4	Función y perfil del profesional de la psicología que realiza la evaluación	45
5.5	Informe psicológico	45

6.	Modalidades de tratamiento del abuso sexual en niños, niñas y adolescentes	46
6.1	Terapia individual	46
6.2	Terapia grupal	47
6.3	Grupos psico-educativos	47
6.3.1	Consideraciones generales	48
6.3.2	Acompañamiento multidisciplinario	49
7.	Papel del terapeuta grupal	51
7.1	Factores terapéuticos	51
7.1.1.	Catarsis	52
7.1.2	Cohesión	52
7.1.3	Aprendizaje interpersonal	52
7.1.4	Universalización	52
7.1.5	Visión a futuro	52
7.1.6	Valores de convivencia	52
7.1.7	Actitud hacia la vida y factores existenciales	52
7.2	El abordaje de las experiencias traumáticas	53
8.	Recomendaciones terapéuticas	54
8.1	Recomendaciones terapéuticas en la fase de intervención	56
9.	Uso del Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales	57
9.1	Relajación y estabilización	59
10.	Los módulos	61
Módulo 1	Dirigido a niños y niñas de 4 a 6 años	61
Sesión 1	Presentación	61
Sesión 2	Autoestima	65
Sesión 3	Introducción a las emociones	69
Sesión 4	Manejo de emociones	75
Sesión 5	Abuso sexual	81
Sesión 6	Tristeza y ansiedad	89
Sesión 7	Enojo y miedo	91
Sesión 8	Culpa y vergüenza	98

Sesión 9	Romper el secreto	101
Sesión 10	Ventilando emociones hacia el agresor o agresora	104
Sesión 11	Personas de confianza	107
Sesión 12	Autocuidado, empoderamiento y fijación de metas	111
Módulo 2	Dirigido a niños o niñas de 7 a 10 años	116
Sesión 1	Presentación	116
Sesión 2	Autoestima	120
Sesión 3	Introducción a las emociones	125
Sesión 4	Manejo de emociones	129
Sesión 5	Abuso sexual	131
Sesión 6	Tristeza y ansiedad	135
Sesión 7	Enojo y miedo	142
Sesión 8	Culpa y vergüenza	146
Sesión 9	Romper el secreto	151
Sesión 10	Ventilando emociones hacia el agresor o agresora	156
Sesión 11	Personas de confianza	159
Sesión 12	Autocuidado, empoderamiento y fijación de metas	165
Módulo 3	Dirigido a adolescentes de 11 a 14 años	171
Sesión 1	Presentación	173
Sesión 2	Autoestima	176
Sesión 3	Introducción a las emociones	180
Sesión 4	Manejo de emociones	184
Sesión 5	Abuso sexual	189
Sesión 6	Tristeza y ansiedad	192
Sesión 7	Enojo y miedo	198
Sesión 8	Culpa y vergüenza	205
Sesión 9	Romper el secreto	207
Sesión 10	Ventilando emociones hacia el agresor o agresora	212
Sesión 11	Personas de confianza	216
Sesión 12	Autocuidado, empoderamiento y fijación de metas	219
Módulo 4	Dirigido a adolescentes de 15 a 17 años	223
Sesión 1	Presentación	223
Sesión 2	Autoestima	226

Sesión 3	Introducción a las emociones	231
Sesión 4	Manejo de emociones	234
Sesión 5	Abuso sexual	237
Sesión 6	Tristeza y ansiedad	241
Sesión 7	Enojo y miedo	244
Sesión 8	Culpa y vergüenza	250
Sesión 9	Romper el secreto	254
Sesión 10	Ventilando las emociones hacia el agresor o agresora	261
Sesión 11	Personas de confianza	264
Sesión 12	Autocuidado, empoderamiento y fijación de metas	269
11.	Glosario	274
12.	Anexos	276
13.	Bibliografía	313

1. Introducción

El presente **Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales** forma parte de las acciones de cooperación del **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)** con el Estado y ha sido elaborado por el equipo de psicoterapeutas de la Fundación Unidos por la Niñez, a través de la coordinación de la Magister Jennie Barb.

El Estado panameño ratificó en el año 1990 la Convención sobre los Derechos del Niño y con ello asumió el compromiso de adoptar un nuevo modelo de protección para la niñez y la adolescencia. Es imperativo hacer efectivo el reconocimiento de los derechos de la niñez y avanzar en los mecanismos para el cumplimiento de estos.

Uno de los derechos de niñez más vulnerados es el derecho a la protección contra cualquier forma de maltrato, en particular, el abuso sexual. El abuso sexual es un grave problema familiar, social y de salud pública que afecta a muchos niños, niñas y adolescentes en nuestro país. Las consecuencias del abuso sexual y el compromiso por el interés superior del niño obligan al Estado a ofrecer una respuesta ante este hecho.

El presente **Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales** surge de la necesidad de una oferta de recuperación de calidad para los niños, niñas y adolescentes que han vivido experiencias traumáticas contra su integridad sexual en distintos contextos. Constituye una herramienta útil que aporta intervenciones prácticas para cuatro (4) grupos etarios de 4 a 6 años, de 7 a 10 años, de 11 a 14 años y de 15 a 17 años.

El abuso sexual infantil impacta emocionalmente a la víctima y a su entorno. El abuso sexual tiene un impacto individual, familiar, social y económico extremadamente alto. El impacto emocional de la víctima depende de las características del abuso como, por ejemplo: la duración y frecuencia, la edad en que se inicia, el grado de violencia al perpetrar el hecho, la relación con el perpetrador y otros agravantes, como embarazos, enfermedades de transmisión sexual, traumatismos físicos producidos por el evento, entre otros.

El abuso sexual intra o extrafamiliar afecta negativamente el desarrollo del niño, niña o adolescente. Se observan alteraciones en la autorregulación, en la conciencia, en la autopercepción, en la percepción del perpetrador, en las relaciones con otras personas y en el sentido de la vida. Estas alteraciones aparecen juntamente con un trasfondo de hiperexcitación, en alerta a la espera de un evento traumático. También se observa la intrusión, el trauma ha invadido el mundo emocional de la persona dejando huellas indelebles. Y la constricción o parálisis de iniciativa, caracterizada por indefensión, pasividad y alta tolerancia ante el abuso.

Para la familia un hecho situacional como el abuso sexual de uno de sus miembros puede afectar a todos los integrantes de diversas maneras y grados. Cuando el abuso intrafamiliar es perpetrado por un miembro que ejerce el rol parental, el impacto que sufre la familia es mayor. A través del poder el agresor manipula al vínculo familiar imponiendo la dinámica del secreto y el silencio. Si el abuso sale a la luz desestabiliza y produce una crisis en el sistema familiar. La dinámica ya disfuncional y la estructura familiar

cambia. Los otros miembros de la familia pueden sufrir reacciones y emociones similares a las de la víctima como miedo, culpa y enojo. Recordemos que la familia es un sistema de constante interacción en donde el estado individual es determinado por el estado de los otros.

La violencia sexual pone en peligro las estructuras sociales básicas creando un clima de desestabilización y miedo. El Estado no puede medir el costo social real del abuso sexual. Se deja de percibir las contribuciones de las personas que de una u otra forma han sido afectadas por el abuso. La agresión sexual y las consecuencias del trauma afectan la productividad laboral de las víctimas de varias maneras; ausentismo laboral, disminución de la productividad, distracción en el desempeño de sus labores, entre otros. Aumenta la deserción escolar, la explotación sexual comercial, los embarazos de niñas y adolescentes, las enfermedades de transmisión sexual, por mencionar algunos. Lo que conlleva costos adicionales en materia judicial, de educación y de salud. Sin considerar las consecuencias a largo plazo del abuso sexual y su impacto en el aumento de conductas delincuenciales, enfermedades psiquiátricas, suicidios, desempleo y otros.

Las comunidades donde ocurren abusos sexuales también sufren un impacto negativo. Se crea un ambiente de temor, desconfianza y enojo en los lugares donde se ha dado el hecho como: escuelas y centros de enseñanza superior, instituciones religiosas o culturales, sitios de trabajo y vecindarios. Los miembros de estas comunidades también se ven impactados económicamente. Se dan erogaciones en servicios médicos, gastos legales, servicios de salud mental, entre otros.

Es así como el abuso sexual es un grave problema familiar, social y de salud pública. Es necesario realizar esfuerzos en los tres niveles de prevención: primaria en comunidades donde se cree que el abuso no se ha dado, secundaria en comunidades

de riesgo social y terciaria que comprende las medidas dirigidas al tratamiento y la recuperación del trauma como consecuencia del abuso sexual.

Este manual trabaja la prevención terciaria. Va dirigido al tratamiento, que interrumpe el ciclo del abuso y de la victimización. La terapia de grupo, descrita en este manual, es una técnica efectiva que ha demostrado importantes beneficios en el abordaje de personas emocionalmente afectadas. El valor de la terapia es indiscutible ya que no únicamente ayuda al niño, niña o adolescente a recuperarse de los numerosos efectos traumáticos que produce el abuso sexual, sino que también aporta habilidades para cada etapa de desarrollo.

La terapia de grupo provee un espacio seguro para explorar el evento traumático, mejora las relaciones interpersonales disminuyendo el aislamiento social y permite el uso eficiente de los recursos disponibles para la atención en salud. La terapia de grupo tiene múltiples efectos positivos, motiva conductas sociales apropiadas, fortalece el control de impulsos, el contacto con la realidad y la autoestima. Normaliza emociones como el miedo y la confusión y permite la ventilación protegida y validada de las emociones en el grupo. Las sesiones grupales ofrecen la oportunidad de procesar experiencias traumáticas en un ambiente protector.

1.1 Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales

Este manual propone doce (12) sesiones estructuradas por grupo, con una composición homogénea separando a los integrantes por género y etapa de desarrollo, con diferencia de edades entre los dos y tres años únicamente. Todos los niños, niñas y adolescentes que participarán en el grupo terapéutico deben ser entrevistados de manera individual y evaluados psicológicamente. Igualmente se debe confirmar que la situación de abuso se ha detenido y que

la protección del niño, niña o adolescente se encuentra garantizada.

Esta oferta terapéutica, en algunos casos, puede ser utilizada como preparación para un tratamiento individual prolongado. Provee habilidades para la vida necesarias como punto de partida para un funcionamiento más adaptado y sano. Sin embargo, somos conscientes que el abuso sexual puede ser un trauma complejo cuyo impacto difiere en cada víctima y puede requerir un tratamiento psicoterapéutico especializado por un mayor período de tiempo. Al finalizar las doce sesiones que propone este manual, se recomienda reevaluar la condición emocional del niño, niña o adolescente y referirlo a atención psicológica o multidisciplinaria adicional si así lo requiere.

Este manual utiliza terapia grupal a través del modelo cognitivo conductual con un componente psicoeducativo agregado para normalizar las respuestas de los niños, niñas y adolescentes víctimas de abuso y fortalecer los pensamientos que les permiten afrontar la experiencia con éxito.

Utilizamos este modelo tomando en consideración las características de la población a la cual está dirigida; niños, niñas y adolescentes víctimas de abuso sexual. A través de este modelo pretendemos reducir la sintomatología presente, proveer regulación afectiva, promover una comprensión adecuada de la experiencia traumática, disminuir los pensamientos disfuncionales, favoreciendo el proceso cognitivo que le permite crear un relato del trauma para enfrentar los recuerdos traumáticos y lograr una reestructuración cognitiva que facilite la integración de la experiencia. Además, facilita procesar las creencias de culpa, incrementar las creencias de autoeficacia para enfrentar los recuerdos traumáticos e integrar la experiencia en la historia de vida de la víctima.

Basándonos en nuestra experticia, al tratar numerosos grupos de niños, niñas y adolescentes

sexualmente abusados, se ha seleccionado una metodología estructurada y directiva para trabajar este programa de tratamiento grupal. El diseño de las sesiones incluidas en cada grupo etario permite a los participantes integrar las emociones provocadas por el abuso y modificar síntomas conductuales convirtiéndolos en comunicación verbal directa.

Todas las sesiones deben seguir la estructura programática incluida en este manual. Las sesiones presentadas han sido diseñadas cuidadosamente en una secuencia de profundización progresiva para que los temas puedan ser abordados con comodidad y confianza dentro del grupo, fortaleciendo también el vínculo entre los participantes y el terapeuta.

1.2 Objetivos

Los objetivos de las sesiones descritas en este manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales son los siguientes:

1.2.1 Objetivo general

Ayudar a los niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresión sexual a entender, a integrar y a resolver las experiencias traumáticas que afectan su desarrollo, sus pautas de interacción con el entorno y su seguridad.

1.2.2 Objetivos específicos

Objetivos específicos de la psicoterapia grupal propuesta en este manual:

- Romper el ciclo del abuso.
- Reparar el trauma emocional del abuso sexual.
- Manejar y procesar los síntomas de estrés post traumático.

- Facilitar el relato de la historia traumática.
- Ofrecer un lugar seguro para el manejo de las emociones.
- Minimizar los procesos emocionales que generan descontrol.
- Modificar los pensamientos distorsionados.
- Mejorar la socialización y la interacción grupal sana y segura.
- Enseñar a relacionarse de manera adaptativa con otros, sus pares y adultos.
- Entrenar en habilidades para el manejo del estrés y de la frustración.
- Optimizar y reforzar los recursos internos.
- Desarrollar habilidades para el trabajo en equipo.
- Aprender cómo responder ante situaciones de riesgo de abuso sexual.
- Repasar los derechos de la niñez.
- Enseñar técnicas de relajación.
- Modificar la percepción del agresor y disminuir su omnipotencia.
- Ventilar y procesar emociones hacia el perpetrador.
- Disminuir la carga emocional que el perpetrador genera.
- Detectar los diferentes lugares que generan seguridad.
- Identificar figuras protectoras ante situaciones de abuso sexual infantil.
- Brindar estrategias de afrontamiento y autoprotección en situaciones de riesgo de abuso sexual.
- Reconocer la importancia del autocuidado y del amor hacia sí mismo.
- Identificar acciones internas y externas que demuestran autocuidado e incluirlas en su repertorio emocional o conductual.
- Identificar, entender y manejar las emociones secundarias de culpa y vergüenza.
- Romper el secreto y reescribir la historia de abuso con el apoyo terapéutico.
- Lograr el sentido de sí mismo, más allá de su experiencia de abuso sexual, su cuerpo y sus relaciones.

- Reducir la estigmatización a través de conocer las experiencias de abuso sexual de otros participantes.

Las sesiones han sido diseñadas para cumplir con un tema central relacionado con los objetivos anteriormente mencionados. Los temas centrales pueden trabajar uno o más objetivos específicos. Cada una de las sesiones prepara al niño, niña o adolescente sistemáticamente para el abordaje y manejo del evento traumático. Los doce (12) temas centrales que se trabajan en las sesiones son los siguientes:

SESIÓN	TEMA CENTRAL
1	Presentación y bienvenida
2	Autoestima
3	Introducción a las emociones
4	Ventilación de emociones
5	Abuso sexual
6	Ansiedad y tristeza
7	Enojo y miedo
8	Culpa y vergüenza
9	Romper el secreto
10	Ventilar emociones sobre el agresor o agresora
11	Personas de confianza
12	Autocuidado, empoderamiento y fijación de metas

En las páginas siguientes encontrará un currículo de tratamiento para niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente, producto de la experiencia, de diferentes estudios, de la revisión bibliográfica exhaustiva y de la creatividad de terapeutas de la Fundación Unidos por la Niñez con vasto conocimiento en el tratamiento del abuso sexual infantil. Este manual describe la secuencia del tratamiento a través de módulos, uno para cada grupo etario. Cada módulo contiene doce (12) sesiones de noventa (90) minutos cada una.

1.3 Los módulos

Los módulos están estructurados en tres (3) grandes momentos o fases: fase social, fase de proceso y fase de cierre.

La fase social en la primera sesión incluye la bienvenida, la presentación y dinámica de trabajo, en las sesiones posteriores, esta fase social incluye el saludo, las normas de convivencia y el repaso de unidades anteriores.

La fase de proceso corresponde a la segunda fase. Aquí se realizan las distintas actividades, principios o técnicas encaminadas a preparar al niño, niña o adolescente para mejorar sus capacidades personales y relacionales de acuerdo con el tema correspondiente para cada sesión y a los objetivos terapéuticos que trabaja la misma. En esta fase de intervención o proceso se trabajan los doce (12) temas clínicos cuidadosamente seleccionados para preparar a los miembros del grupo, creando un contexto adecuado que les permita ventilar, resolver emociones y conflictos asociados a la experiencia de abuso.

La fase de cierre corresponde a la tercera fase de cada sesión. En esta fase se trabaja la estabilización del niño, niña o adolescente para que pueda dejar la sesión en equilibrio y adaptabilidad para interactuar con su entorno. Es en esta fase donde se ordena el área de trabajo, se realiza un ejercicio de relajación, mindfulness o meditación y se lleva cabo la despedida de la sesión.

Cada fase de las sesiones está organizada en: actividad, objetivo, duración, recursos e instrucciones. Algunas actividades requieren materiales que el terapeuta debe preparar. Muchos de los ejercicios escritos están incluidos en el manual y deben ser fotocopiados para darle uno a cada niño, niña o adolescente. Se recomienda que el terapeuta revise la sesión correspondiente y en detalle los recursos que necesitará en cada actividad a fin de que se prepare para facilitar la

sesión y cumplir con los objetivos. El terapeuta no debe llegar a improvisar.

Este manual provee una oferta de tratamiento para contribuir con la recuperación emocional de los niños, niñas y adolescentes participantes. Conocemos que existen diferencias individuales, en la personalidad e impacto del abuso. Algunos niños, niñas o adolescentes van a requerir continuar su tratamiento.

Este programa de tratamiento se aplica a ambos sexos a pesar de que sabemos que los varones pueden tener respuestas diferentes ante el abuso. Las actividades y las intervenciones apuntan directamente a los aspectos generales comúnmente observados en los niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de abuso sexual.

A continuación, incluimos aspectos adicionales a considerar en la terapia con varones. El terapeuta debe considerar estos aspectos en grupos formados por el género masculino.

Consideraciones especiales en la terapia con varones abusados sexualmente

La niña y la mujer han sufrido históricamente todo tipo de maltratos incluyendo el sexual perpetrado generalmente por varones. Cuando el niño o adolescente varón es víctima de abuso sexual el evento es percibido socioculturalmente de forma diferente. En terapia, el abordaje y el pronóstico de un varón es diferente al de una niña o adolescente del sexo femenino en la misma situación. A pesar de los múltiples temas que se discuten abiertamente, todavía es muy difícil para la sociedad abordar las agresiones sexuales contra un niño o adolescente varón.

A consecuencia de abuso sexual, los varones presentan síntomas similares a los de las niñas y adolescentes de sexo femenino, pero con el

agravante de que han aprendido a demostrar su hombría en todo momento y esto implica no demostrar sus emociones ni aceptar su necesidad de ayuda. Muchos piensan que abrir el secreto trae resultados catastróficos para su futuro. Creen que serán considerados afeminados, homosexuales, que serán rechazados por sus amigos e incluso que no se podrían casar ni formar una familia. El abuso sexual de un hombre hacía un varón niño o adolescente, no determina su orientación sexual. El varón observa más las reacciones sociales, culturales y familiares que su propia experiencia de victimización ante el abuso.

Para los varones sobrevivientes de abuso sexual existen presiones adicionales a la experiencia traumática. Los varones enfrentan presiones sociales y los patrones de acondicionamiento masculinos que dificultan la búsqueda de ayuda, la ventilación de sus emociones y el trabajo terapéutico.

Trabajar con varones abusados sexualmente es un reto para el terapeuta, quien además de tomar en cuenta la sintomatología común, debe considerar aspectos socioculturales y familiares específicos del varón en la cultura de dominación patriarcal.

Adicional al daño emocional que representa el abuso sexual indistintamente del sexo de la víctima, para los varones debemos considerar lo siguiente:

- Es muy difícil para los niños y adolescentes varones revelar el abuso sexual.
- El abuso sexual del varón, niño o adolescente provoca un fuerte choque emocional por ser una experiencia alejada de lo que la sociedad espera de un hombre.
- Generalmente guardan silencio y los victimiza las reacciones emocionales de las otras personas al respecto.
- Frecuentemente se culpan por la agresión sexual sufrida, en mayor grado que las niñas.
- Los varones son presionados para reprimir sus emociones y no mostrar fragilidad por todo su entorno; familiar y social.
- Los varones abusados sexualmente pueden sentirse más estigmatizados y sentir que amigos y familiares los rechazan. Sufren el estigma social de ser considerados homosexuales y la culpa por la agresión sexual.
- Existe el temor de que su hombría y orientación sexual sea cuestionada por la experiencia de abuso.
- Persiste la preocupación adicional de que el abuso afecta su identidad masculina, su posición entre otros varones, la masculinidad de su conducta, sus preferencias sexuales, su actividad y capacidad para la intimidad sexual.
- Cargan igualmente con la noción errada que todas las víctimas se convertirán en abusadores. El abuso sexual no predestina a un niño o adolescente a ser un ofensor sexual.
- Son más resistentes a recibir tratamiento.

2. El género un factor transversal

Todos los programas de salud pública deben incorporar el enfoque de género ya que este es transversal y forma parte de las múltiples inequidades que coexisten en el ámbito social, laboral, político y familiar. El género repercute en la situación de todos los factores sociales.

En las sociedades patriarcales las mujeres y las niñas se ubican en una situación desfavorecedora en comparación con los niños y los hombres. Esto representa una violación en materia de derechos humanos limitando su desarrollo social.

Estas sociedades incorporan la inequidad en su estructura, resultando difícil proteger y promover la salud física, mental y emocional de las mujeres y las niñas. Los profesionales que trabajan en los distintos temas que abarca la salud pública se deben preparar para detectar los factores que ponen en riesgo a las poblaciones en las cuales trabajan y diseñar un abordaje incorporando intervenciones puntuales.

La palabra género frecuentemente se utiliza como sinónimo de sexo, sin embargo, cuando hablamos de salud pública tenemos que distinguir los factores biológicos de los factores sociales. El sexo se determina por las diferencias biológicas. El género se refiere a las atribuciones o roles sociales de hombre y mujer esto implica las normas masculinas y femeninas que tenga cada sociedad.

El sexo y el género no son excluyentes si hablamos de género también hablamos de sexo. Ambos conceptos no son fáciles de separar. Esto lo apreciamos fácilmente en la expectativa

social en relación con la crianza de los hijos. Socialmente se espera que sea la mujer que se dedique a cuidar a los hijos en lugar de los hombres. Ambas categorías sexo y género siempre serán pertinentes.

De acuerdo con ONU Mujeres, la violencia de género se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas debido a su género. Tiene su origen en la desigualdad, el abuso de poder y la existencia de normas que la legitiman. El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia.

Si bien las mujeres y niñas sufren violencia de género de manera desproporcionada, los hombres y los niños también pueden ser blanco de ella. En ocasiones se emplea este término para describir la violencia dirigida contra las poblaciones LGBTQI+, al referirse a la violencia relacionada con las normas de masculinidad/feminidad o a las normas de género.

La violencia contra las mujeres y las niñas se define como todo acto de violencia basado en el género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o mental para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada. La violencia contra las mujeres y niñas abarca, con carácter no limitativo, la violencia física, sexual y psicológica que se produce en el seno de la familia o de la

comunidad, así como la perpetrada o tolerada por el Estado.

Sabemos que las mujeres son víctimas de actos de violencia física, sexual y emocional en el hogar, generalmente perpetrados por su compañero. También son violentadas en otros entornos de la comunidad y algunas mueren debido a la inseguridad de su entorno. En el informe de Mujer y salud publicado por la Organización Mundial de la Salud, OMS, dicta que la violencia contra la mujer es mayormente perpetrada por sus compañeros íntimos. En un estudio realizado en once (11) países se encontró que entre el 15% y el 71%, de las mujeres ha experimentado violencia física o sexual por su esposo o compañero¹.

A escala mundial, el 35 % de las mujeres ha experimentado alguna vez violencia física o sexual por parte de una pareja íntima, o violencia sexual perpetrada por una persona distinta de su pareja². Las mujeres adultas representan cerca de la mitad 49% de las víctimas de la trata de seres humanos detectadas a nivel mundial. Las mujeres y niñas representan conjuntamente un 72%, y las niñas suponen más de tres cuartas partes de las víctimas infantiles de la trata. La trata de mujeres y niñas se realiza, en la mayoría de los casos, con fines de explotación sexual³.

Las desigualdades de género producen una carga adicional para las mujeres debido a su situación socioeconómica, responsabilidades reproductivas y a la discriminación a consecuencia de su género.

Existen roles sociales y familiares que se atribuyen a hombres y mujeres. Un rol es el

conjunto de comportamientos y normas de una persona como actor social que adquiere de acuerdo con su estatus en la sociedad o en la familia. Los roles representan una conducta esperada influenciada por la sociedad y la cultura. Es importante considerar que los roles y las normas de género no son neutrales. Estos contribuyen a la discriminación por razones de género y determinan las diferentes expectativas para las mujeres y los hombres. Igualmente predeterminan el control de los recursos. Los roles dependen del contexto; país, clase social, cultura, edad, entre otros. También tienen carácter institucional refiriéndose no únicamente a las relaciones personales entre hombres y mujeres sino al sistema social basados en valores, leyes y religiones.

Los estereotipos también se basan en roles y normas predeterminadas, estos generalmente son negativos porque limitan las oportunidades de mujeres y hombres y representan frecuentemente suposiciones erróneas. Observamos que las mismas normas, roles y estereotipos de género afectan de manera diferente a hombres y a mujeres. Se espera que las mujeres y los hombres realicen funciones distintas en la edad adulta y desde su niñez son criados y socializados dentro de los criterios de comportamientos esperados por la sociedad.

Los roles masculinos representan expectativas sociales asignadas a hombres y niños. Las normas asignadas a ambos géneros varían de acuerdo con la sociedad y al contexto. Cuando hablamos de masculinidad nos referimos a la definición social a través del contexto histórico y cultural de las distintas formas de la virilidad. Se espera que los hombres se involucren en

-
- 1 OMS (Organización Mundial de la Salud). Informe Women and health: today's evidence tomorrow's agenda. Publications of the World Health Organization can be obtained from WHO Press, World Health Organization, Switzerland. P. 55. 2009.
 - 2 OMS (Organización Mundial de la Salud). Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence, pág. 2. (2013).
 - 3 UNODC (2018). "Global Report on Trafficking in Persons," págs. 25 y 28.

actividades de mayor riesgo, se muestren fuertes, resistentes al dolor e incluso promiscuos para demostrar su real hombría.

El hombre necesita mostrar permanente autocontrol por lo que tiende a reprimir sentimientos de dolor, tristeza, temor e incluso sentimientos positivos como el amor y el afecto. Esta carga emocional reprimida es socialmente aceptada y muchas veces se transforma en ira y hostilidad que puede dirigirse hacia sí mismo y hacia otras personas incluyendo principalmente a las mujeres.

La interpretación de virilidad aumenta la vulnerabilidad de los hombres al lesionarse y a tomar riesgos que afectan su salud, igualmente aumenta la vulnerabilidad de las mujeres y las niñas ante la violencia perpetrada por hombres como muestra de su poder, hombría y virilidad. Es frecuente que la sociedad interprete las normas de autocuidado como características femeninas y que los varones desde niños se sientan estigmatizados o “afeminados” si manifiestan conductas asociadas cultural y socialmente a los roles femeninos. Esto puede inhibir conductas de búsqueda de ayuda, influir en la comunicación y en la frecuente represión de las emociones.

En las sociedades patriarcales entre hombres y mujeres se establecen relaciones de poder desiguales, basadas en la dominación y subordinación. Colocando a las mujeres en una posición asimétrica en franca desventaja. Entendamos el poder como la capacidad de dirigir acciones de otras personas para dominar, someter, censurar, reprimir, controlar o subordinar los actos, deseos y espacios de aquella persona que no lo ejerce. El poder se instaura en toda la estructura de la red social formando parte de instituciones, religiones, familias, educación, medios de comunicación y medio laboral entre otros.

Los objetivos de los que ejercen el poder, generalmente hombres, se relacionan con mantener sus privilegios, conservar su estatus, transformar el estado de las cosas para su beneficio. La interpretación de la masculinidad los lleva a ejercer el poder a través de amenazas, manipulación, control, disciplina, castigos, vigilancia y todas las formas de violencia conocidas; física, sexual y emocional en el seno familiar.

El maltrato en el hogar y/o la violencia de pareja, es cualquier patrón de comportamiento que se utilice para adquirir o mantener el poder y el control sobre una pareja íntima. Abarca cualquier acto físico, sexual, emocional, económico y psicológico (incluidas las amenazas de tales actos) que influya en otra persona. Esta es una de las formas más comunes de violencia que sufren las mujeres a escala mundial.

ONU Mujeres describe los diferentes tipos de violencia que se ejercen contra las mujeres y las niñas entre estos podemos mencionar los siguientes:

Violencia económica: consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos financieros, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela.

Violencia psicológica: consiste en provocar miedo a través de la intimidación; en amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; en someter a una persona a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo.

Violencia emocional: consiste, en minar la autoestima de una persona a través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla a otros tipos de abuso verbal; en dañar la relación de una pareja con sus hijas o hijos; o en no permitir a la pareja ver a su familia ni a sus amistades.

Violencia física: consiste en causar o intentar causar daño a una pareja golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, denegándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad.

Violencia sexual: conlleva obligar a una pareja a participar en un acto sexual sin su consentimiento.

Se hace necesario realizar campañas, incorporar al currículo educativo todo lo relacionado a la violencia de género, modificar aspectos legislativos e incluir otras formas de violencia hacia las mujeres con énfasis en la violencia sexual. Es importante regular la publicidad. Recopilar y publicar datos estadísticos sobre este tipo de violencia, establecer mecanismos estatales de coordinación que aseguren la implementación de las leyes vigentes e incorporar a otros actores sociales, incluyendo a la sociedad civil, elaborar protocolos de actuación para la atención a víctimas, así como a otros agentes sociales.

3. La estandarización de la intervención

La estandarización de la intervención psicoterapéutica es un tema de gran relevancia debido al aumento creciente de la necesidad de tratamiento, que obliga a brindar una oferta que impacte de manera efectiva la vida de una mayor cantidad de pacientes.

Estandarizar es ajustar algo a un modelo específico. Por medio de la estandarización creamos formas de actuar, pasos a seguir, normas que cumplir. Esto hace posible superar las brechas regionales, culturales y sociales a fin de garantizar la misma calidad de la atención en toda la población tratada.

Sabemos que el impacto del abuso sexual difiere en cada persona. Sin embargo, presenta en diferentes grados síntomas y temas comunes en todas las víctimas. Con este manual, no pretendemos estandarizar rígidamente los procesos terapéuticos, sino unificar los procedimientos que utilizamos homogenizando las diferentes prácticas en todas las organizaciones referentes. Esto garantiza dar una respuesta reparadora de la experiencia traumática, brindar una atención de calidad y un tratamiento uniforme, que permita que las áreas identificadas sean cubiertas en su totalidad.

Por otro lado, mejora la calidad y el impacto del servicio terapéutico fortaleciendo al personal de manera uniforme en técnicas y procedimientos. Debido a la necesidad de ofertar un tratamiento de calidad e impactar a la mayor población posible, la estandarización de las fases de tratamiento y de algunos procesos en casos de abuso sexual de niños, niñas y adolescentes representa una óptima alternativa.

El abuso sexual infantil es un grave problema de salud pública que ocurre en todas las razas, religiones, niveles socioculturales y educativos. Es generalmente un trauma complejo que se da de manera repetitiva.

La Asociación Americana de Psiquiatría define el trauma como un evento directo o percibido que amenaza la integridad de una persona causando sentimientos de sobresaturación emocional y temor por su seguridad. Para que la experiencia resulte en un trauma complejo es necesario que se repita y aquí es donde se agudizan sus consecuencias. Por ende, la violencia sexual es un asunto complejo y es debido a esto que se hace urgente la aplicación de normas y protocolos para una atención integral que promueva la restitución de los derechos básicos. La efectividad clínica es un tema inherente en la misión de nuestras instituciones de salud.

Es obligación del Estado restaurar los derechos vulnerados de los niños, niñas y adolescentes víctimas de cualquier tipo de violencia. La respuesta psicoterapéutica, a través de guías de tratamiento estandarizadas representan importantes beneficios para atender necesidades de salud mental e impactar a una mayor población, asegurando la calidad de los servicios prestados.

Entre los múltiples beneficios de la estandarización de procesos clínicos se encuentran los siguientes: garantiza un tratamiento de calidad y el uso de buenas prácticas, permitiendo así el desarrollo ordenado del tratamiento. Ahorra recursos económicos y tiempo de trabajo debido a que todas las

personas trabajan uniformemente. Esto además de dar confianza también eleva la competencia terapéutica del personal. Cuando trabajamos con normas homogenizadas minimizamos los problemas que se pueden presentar debido a que las normas unifican las líneas de actuación en todas las regiones.

La idea es que con el debido conocimiento y entrenamiento adecuado se puedan prevenir los errores humanos por falta de información o conocimiento en los procesos. Rompiendo las barreras de preparación académica, delineando unificadamente la misma metodología. Esto es importante porque indistintamente de la preparación profesional todos serán entrenados y seguirán un mismo modelo de tratamiento.

El modelo de tratamiento debe estandarizar la forma como actuamos. En especial, libre de actitudes censurantes y revictimizantes, promoviendo formas de convivencia solidaria y basadas en el respeto. Una atención digna, se fundamenta en los derechos del niño, niña y adolescente.

Sabemos que los casos de agresión sexual son complejos y que una de las características más importantes es la seguridad de las personas que han sido víctimas de esta y cualquier otro tipo de violencia. Cuando trabajamos con un tratamiento estandarizado fomentamos que todo el personal de salud garantice una atención digna: la naturaleza de estos casos nos llevará a tener siempre presente la importancia de la confidencialidad, seguridad, respeto, calidez, empatía y objetividad.

La estandarización de los tratamientos psicológicos constituye un elemento eficaz para el trabajo psicoterapéutico independientemente de la orientación teórica del terapeuta. Las guías estandarizadas de tratamiento no deben utilizarse de forma automatizada y deben considerarse las diferencias individuales de cada paciente. La orientación teórica del terapeuta

va a influenciar la ejecución de las estrategias estandarizadas.

El terapeuta tiene la obligación de mantener al día su conocimiento para aprender a adaptar su trabajo a los pacientes a su cargo. La estandarización de los tratamientos psicológicos exige a los terapeutas flexibilidad para conectarse con el problema teórico e integrarse a la psicoterapia guiada. Esta puede representar un importante desafío para los terapeutas quienes deberán acomodar las intervenciones estandarizadas a realidades culturales y religiosos de los pacientes. Para la ejecución psicoterapéutica efectiva el terapeuta debe ser coherente con la tarea clínica y consigo mismo manteniendo su multineutralidad.

La estandarización no representa la automatización del terapeuta sino más bien una guía útil para realizar mejor su trabajo. El modelo de tratamiento va a estandarizar la forma como conducimos nuestro trabajo. La información para recopilar estará también estandarizada a través de distintos formularios que aparecen en Anexos.

Es importante recordar que, si somos los primeros en recibir la información sobre un caso de abuso sexual, debemos registrar y notificar la violencia por medio del Formulario de Notificación de Sospecha de Violencia contra el Orden Jurídico Familiar, Integridad Personal, Libertad Sexual, Adulto Mayor y Género. Ver Anexos.

Todo el personal de salud mantendrá la privacidad y el carácter confidencial de la información, sujeto a sanciones administrativas y legales según el contenido de la Ley No. 38 del 10 de julio de 2001 y de normas complementarias del ejercicio profesional de la República de Panamá. La confidencialidad solo puede ser quebrantada para proteger a la persona afectada o a posibles terceras personas que se encuentren en riesgo grave.

Dentro de la estandarización de estos servicios están reflejados las conductas del clínico quien debe en todo momento centralizar la información del caso y mantener un expediente completo y actualizado. Ejercer como figura responsable de la intervención ante la familia. La familia debe ser fortalecida y evaluada para asegurar que

esté preparada para hacer cumplir los derechos del niño, niña o adolescente. La atención debe focalizarse en el individuo, pero sin excluir a la familia. La implementación de este sistema también conlleva la coordinación interinstitucional e intersectorial. Es un proceso dinámico y constante.

4. El abuso sexual infantil

4.1 Definición de abuso sexual infantil

El abuso sexual ocurre cuando un niño, niña o adolescente es utilizado para la estimulación sexual de su agresor (un adulto conocido o desconocido, un pariente u otro niño, niña o adolescente) o para la gratificación de un observador. Implica toda interacción sexual en la que el consentimiento no existe o no puede ser dado, independientemente de si el niño, niña o adolescente entiende la naturaleza sexual de la actividad e incluso cuando no muestra signos de rechazo.

El contacto sexual entre un adolescente y un niño o una niña más pequeños también puede ser abusivo por la disparidad de edad, de desarrollo, de tamaño y de experiencia.

Para la Organización Mundial de la Salud, OMS, el abuso sexual infantil es la utilización de un niño, niña o adolescente en una actividad sexual que no comprende, para la cual no está en capacidad de dar su consentimiento y no está preparado por su desarrollo físico, emocional y cognitivo.

A. Agresión sexual de acuerdo a su entorno: en cualquiera de sus formas de contacto puede ocurrir en el entorno familiar o fuera de este.

Abusos sexuales intrafamiliares: son aquellos cometidos por los miembros de la familia o por alguien que normalmente vive en el hogar de la víctima. Estas agresiones sexuales ocurren en familias disfuncionales donde se observan inversión de los roles entre padres e hijos o hijas y donde pueden

coexistir otros tipos de violencia intrafamiliar. Los agresores generalmente se relacionan con el cuidado y la protección del niño, niña o adolescente. Los abusos procedentes de este tipo de entorno suelen traer consecuencias profundas.

Frecuentemente son casos de incesto perpetrados por una figura o persona significativa para el niño, niña o adolescente resultando en un trauma complejo, más difícil y de mayor impacto emocional. El niño, niña o adolescente entra en un conflicto y contradicción interna, con secuelas que afectan todas las esferas de su vida. Es importante saber que no sólo afecta al niño, niña o adolescente, sino al resto del entorno familiar, al punto que causa mucha tristeza y dolor. Altera las relaciones entre los miembros de la familia y puede llegar a crear un ambiente tenso. El abuso sexual intrafamiliar tiende a ser repetitivo convirtiéndose en un trauma complejo.

Abusos sexuales extrafamiliares: cuando la agresión sexual es cometida por personas ajenas al entorno familiar de la víctima tales como, amigos, conocidos o desconocidos, se denominan agresiones sexuales extrafamiliares. Estas agresiones generalmente ocurren fuera del hogar y frecuentemente son cometidas por conocidos de la víctima, y en menor proporción por extraños. Estos agresores sexuales pueden ser pedófilos, agrediendo a niños y niñas prepúberes, aunque también, este tipo de agresiones las sufren adolescentes que participan en distintas actividades de

riesgo, lo que resulta en un aumento de su vulnerabilidad ante la violencia sexual. Las víctimas también pueden ser acosadas a través de las redes sociales. Es importante mencionar que también existen casos en donde el abusador no es un mayor de edad, sino, otro niño, niña o adolescente.

- B. Pedofilia y efebofilia:** cuando la atracción sexual del agresor se dirige a niños y niñas en la etapa preadolescente, hasta los 13 años, se hace referencia al término pedofilia. Cuando la atracción sexual del agresor es hacia adolescentes de 14 años en adelante, se refiere entonces a la efebofilia.

- C. Conductas que abarca el abuso sexual infantil:** existe mucho desconocimiento en relación con las conductas sexuales abusivas por lo que es importante revisar las distintas conductas que incluye el abuso sexual infantil.

Abuso sexual sin contacto físico: las conductas abusivas sexualmente sin contacto físico incluyen comentarios de contenido sexual, exposición de las partes íntimas, voyerismo, fetichismo, llamadas obscenas, exhibicionismo, exposición del niño, niña o adolescente a material pornográfico, el grooming, el sexting, seducción con propósitos de tipo sexual, realizar el coito con otra persona a la vista del niño, niña o adolescente, solicitudes indecentes y exposición de los órganos sexuales a una persona menor de edad con el fin de obtener excitación o gratificación sexual.

La interacción virtual, el continuo uso de las redes sociales facilitan el acceso del agresor al niño, niña o adolescente. Es así como se observan conductas de grooming, entendiéndose esta, cuando un adulto se pone en contacto con el niño, niña o adolescente, para ganarse su confianza para luego involucrarlo en una actividad sexual. Otra forma de abuso sexual se da

a través del sexting que es el intercambio de fotos propias de contenido sugestivo o sexualmente explícito, las cuales se envían a otras personas vía celular o internet.

El abuso sexual sin contacto físico es un delito que no deja huellas visibles. Esto complica el componente legal. El abuso sexual se lleva a cabo a través de la seducción, la manipulación y el engaño.

Abuso sexual con contacto físico: sucede cuando dentro de la conducta medie una interacción corporal que no solamente hace referencia al coito sino también a todo tipo de manoseo con la finalidad de obtener placer o provocarlo a un tercero.

Manipulación de áreas sexuales: tocar las partes íntimas del niño, niña o adolescente, inducirlo para que toque partes íntimas del agresor, la manipulación puede ser sobre o debajo de la ropa, masturbarse a la vista del niño, niña o adolescente.

Penetración digital o de objetos: colocar uno o varios dedos en el ano o la vagina de la víctima, inducir al niño, niña o adolescente para que coloque uno o varios dedos en la vagina o el ano del ofensor, colocar objetos en la vagina o en el ano de la víctima. Inducir al niño, niña o adolescente para que coloque objetos en la vagina o en el ano del ofensor.

Sexo oral: besar al niño, niña o adolescente con la lengua; besar, lamer o morder otras partes del cuerpo; chupar, besar, lamer o morder los pechos de la víctima; cunnilingus, fellatio, anilingus. El ofensor puede hacerlo o solicitarlo.

Penetración del pene: puede ser vaginal, anal u oral.

Tomado del manual del facilitador del Programa para la prevención del abuso sexual A salvo con Lolita

4.2 El agresor sexual

Los agresores sexuales constituyen un grupo heterogéneo difícil de clasificar. En un intento por orientar el trabajo clínico se han elaborado diferentes clasificaciones que mencionaremos a continuación.

Según el estilo de la conducta abusiva los agresores se clasifican en:

Regresivos: estos agresores desarrollan su sexualidad normalmente hasta llegar a la edad adulta. Muchos forman parejas normales, sin embargo, desencadenantes externos como, por ejemplo, problemas relacionales, eventos traumáticos y otros factores ambientales desencadenan la necesidad de seducir sexualmente a niños o niñas volviendo a las raíces de desórdenes previos de su infancia. Comúnmente este tipo de abuso se da dentro de la familia.

Fijos, obsesivos o pedófilos: estos agresores pueden ser hombres o mujeres que abusan de niños o niñas, de manera crónica compulsiva y repetitiva. Frecuentemente agreden a niños o niñas fuera de su familia. Este tipo de agresores tienden a sentirse gratificados a través de la relación abusiva de sumisión, dispar y con poca exigencia. Su atracción es persistente, continua y compulsiva. Generalmente es diagnosticado con pedofilia.

El ofensor sexual puede parecer una persona normal. Puede provenir de cualquier nivel sociocultural, puede tener cualquier raza, sexo, religión o educación. No todos los ofensores sexuales son pedófilos. La pedofilia se refiere a la atracción sexual por personas prepúberes y la pederastia al acto o cometimiento de abuso sexual infantil.

Los abusadores sexuales presentan características diversas en cuanto a su personalidad y psicopatología. Algunos pueden

tener trastornos de personalidad como la personalidad limítrofe con dificultad para establecer relaciones de intimidad y controlar sus impulsos. Sin embargo, no hay un perfil específico del agresor sexual. Algunos rasgos frecuentemente encontrados son los siguientes:

- Compulsión o adicción sexual, parafilias
- Personas con enfermedad mental con una marcada desinhibición sexual o psicosis
- Ciertos trastornos de personalidad
- Historia personal, abusos físicos o sexuales, familias extremadamente rígidas
- Consumo de alcohol y drogas para justificar su comportamiento y no asumir su responsabilidad

El abuso sexual también puede ser perpetrado por mujeres. Este abuso suele pasar desapercibido ya que la mayoría de los casos conocidos son perpetrados por hombres. Además, se espera que las mujeres tengan un lado maternal y en vez de vulnerar a los niños, niñas o adolescentes los protejan. La cultura patriarcal históricamente no toma el abuso sexual perpetrado por mujeres en serio, algunas veces se burlan del abuso o se minimiza el impacto. El reconocer a una abusadora se da contra los guiones tradicionales lo cual involucra menos denuncias. En la República de Panamá en el período comprendido entre enero a julio del año 2020, las estadísticas de denuncias del Ministerio Público arrojan un 3% de agresoras femeninas.

4.3 Los factores de riesgo

El solo hecho de ser niño, niña o adolescente coloca a las personas menores de edad en una situación de vulnerabilidad ante el abuso sexual. Sin embargo, existen factores de riesgo que proporcionan información referente al nivel de vulnerabilidad, que podrían estar relacionados a las características de la víctima de abuso.

De acuerdo a las estadísticas del Ministerio Público de la República de Panamá podemos mencionar lo siguiente:

- **La edad:** las denuncias por abuso sexual en niños, niñas y adolescentes presentadas entre el año 2020 y lo que va del 2021 señalan que los abusos sexuales son más frecuentes entre las edades de 10 a 14 años y 15 y 17 años.
- **El género:** estas estadísticas arrojan más casos de abusos a niñas que a niños.
- **La discapacidad:** no se encontraron datos estadísticos de abuso sexual y discapacidad. Sin embargo, cuando los niños, niñas o adolescentes tienen discapacidades ya sean psíquicas o físicas, presentan una mayor vulnerabilidad.

Las víctimas de abusos sexuales pueden volver a estar expuestas a situaciones de vulnerabilidad debido a factores externos como los siguientes:

- Situaciones de violencia familiar
- Familias multi disfuncionales
- Familias reconstruidas
- Falta de cercanía afectiva con el progenitor no ofensor
- Situaciones de violencia entre los progenitores
- Presencia de un padrastro en el hogar aumenta la prevalencia del abuso sexual infantil en algunos países
- Poca información
- Estresores internos y externos de la familia
- Abuso de alcohol o drogas en el entorno
- Antecedentes de abuso sexual o maltrato en los adultos del grupo familiar
- Discapacidad psíquica en el progenitor no ofensor
- Desatención y de fácil acceso para los agresores

Pueden mencionarse también factores de riesgo relacionados con la comunidad:

- Alta tolerancia a la violencia sexual en general y al delito
- Normas y comportamientos sociales que apoyan la violencia sexual
- La creencia errónea de la superioridad masculina y del derecho al ejercicio irrestricto de la sexualidad, conjuntamente con la sumisión sexual femenina
- Aplicación de penas mínimas a los agresores sexuales y alta cifra oculta en este delito
- Fracaso en los programas de sensibilización social sobre el tema

4.4 Detección e indicadores de abuso sexual

Los indicadores varían según la edad y el período evolutivo por el que esté atravesando el niño, niña o adolescente en el momento del abuso. Muchas veces el relato de la víctima de abuso sexual es el principal indicador de que éste ha ocurrido. Es importante tener en cuenta que la mayor parte de los abusos sexuales no causan lesiones físicas observables. Además, dado que algunos de estos indicadores pueden estar también refiriendo otros problemas físicos o psicológicos, el adulto debe observar cuidadosamente los síntomas:

Como terapeuta debe conocer cuáles son los indicadores que ha de tener en cuenta antes de realizar las intervenciones. La mayor parte de los abusos sexuales no causan lesiones físicas observables y muchos indicadores no son evidentes por lo que pueden pasar desapercibidos.

También es importante considerar que algunos indicadores pueden estar refiriendo otros problemas físicos o psicológicos, por lo que es siempre el especialista quien debe confirmar los síntomas de abuso.

Los indicadores varían según la edad y el período evolutivo por el que esté atravesando el niño, niña o adolescente en el momento del abuso.

Bebés

- Llanto excesivo y constante
- Irritabilidad y mal humor
- Agitación
- Desarrollo lento
- Problemas en la alimentación y la micción

Niños y niñas de 2 a 5 años

- Conductas regresivas
- Succión del pulgar
- Enuresis
- Irritabilidad, agresividad
- Cambios en el sueño
- Cambios en la alimentación
- Temor a la oscuridad
- Pesadillas
- Miedo
- Tristeza
- Aislamiento
- Interés por lo sexual
- Masturbación excesiva
- Se niega a la higiene de sus genitales

Niños y niñas de 6 a 12 años

- Dificultad para expresar sentimientos
- Conductas regresivas
- Problemas del sueño
- Trastornos en la alimentación, como bulimia, anorexia o sobrepeso
- Dificultades escolares que van desde mala conducta, hasta bajo rendimiento
- Aislamiento de amigos, de las actividades recreativas y sociales
- Agresividad
- Miedo

- Curiosidad y mayor interés hacia lo sexual y conducta seductora
- Representación de conductas sexuales
- Baja autoestima y pobre imagen corporal
- Tristeza y depresión
- Desconfianza y evitación de personas específicas
- Apatía hacia sus progenitores
- Problemas con la autoridad
- Mentiras
- Conductas delictivas
- Coerción sexual hacia otros niños o niñas
- Excesiva sumisión al adulto
- Quejas somáticas (cefaleas, dolores de estómago, vómitos etc.)
- Fuerte rechazo al contacto físico
- Manejo de lenguaje sexualmente explícito
- Mayor dependencia de los adultos no abusadores
- Ducharse con demasiada frecuencia
- Dificultades para concentrarse

Adolescentes

- Dificultad para expresar afecto y para manejar emociones
- Problemas para establecer relaciones y para mantenerlas estables
- Desconfianza y con temor a la gente
- Depresión, tristeza y llanto frecuente
- Retraimiento
- Baja autoestima y pobre imagen corporal
- Preocupación exagerada sobre su cuerpo
- Problemas en la escuela y de concentración
- Conductas delictivas
- Alteración en el sueño, particularmente por el insomnio
- Deficientes relaciones con sus pares
- Puede presentar una seudomadurez
- Cambios de humor, depresión clínica y tendencias suicidas

- Comienzan a evidenciarse algunos problemas de personalidad
- Promiscuidad y problemas de identidad sexual
- Agresividad
- Uso de drogas o alcohol
- Bulimia, anorexia o sobrepeso
- Automutilación: cortes, heridas, quemaduras, autoprovocadas
- Huidas de casa
- Presentación descuidada: vestido, peinado, aseo personal, etc.
- Vestimenta seductora, no de acuerdo con su edad
- Miedo
- En varones surge el miedo por el estigma de la homosexualidad si ha sido abusado por un hombre
- Coerción sexual hacia otros niños, niñas o adolescentes
- Actitud de sometimiento
- Miedo a estar solo con hombres
- Evitación de personas específicas
- Fuerte rechazo al contacto físico
- Manejo de lenguaje sexualmente explícito
- Representación de conductas sexuales
- Mayor dependencia de los adultos no abusadores
- Ducharse con demasiada frecuencia

Todo funcionario público o particular tiene la obligación, por ley, de denunciar todos los casos de sospecha de abuso que conozca. Esto incluye a personal de salud mental y educadores. Todas las formas de abuso o maltrato infantil deben ser reportadas. En caso de no probarse el abuso, una vez puesta la denuncia, la persona queda exenta de cualquier responsabilidad legal por razón de esta. El no reportar puede traer consecuencias legales, además de que la vida del niño puede estar en peligro.

Indicadores físicos del abuso sexual

No todos los casos de abuso sexual de niños, niñas y adolescentes presentan indicadores físicos lo que dificulta el diagnóstico basado en la evidencia física. El diagnóstico de abuso sexual conlleva aspectos orgánicos, psicológicos y sociales por lo que requiere la participación de profesionales multidisciplinarios.

A continuación, enumeramos algunos de los indicadores físicos de abuso sexual más comunes:

- Presencia reiterada de lesiones cutáneas
- Hematomas en la parte interna de los muslos
- Erupciones y contusiones de origen desconocido
- Presencia reiterada de fracturas
- Dificultad para andar o sentarse, dolor, picazón en la zona genital
- Falta de higiene
- Retraso en el crecimiento
- Sangrado, fisuras o cortes en la boca o en la zona genital
- Manchas de orina en la cama o en la ropa interior, o materia fecal en éstas
- Lesiones genitales y perianales
- Dolor en los genitales
- Hemorragia vaginal
- Vulvovaginitis repetitiva
- Infecciones recurrentes en el tracto urinario
- Enfermedades de transmisión sexual
- Ropa interior rasgada o manchada
- Semen en la ropa o el cuerpo
- Estreñimiento secundario
- Embarazos y abortos

Indicadores psicosexuales

Suelen ser los indicadores más relevantes a la hora de identificar la ocurrencia de abusos sexuales en niños, niñas o adolescentes. Se refieren a las conductas y los juegos sexualizados que denotan un conocimiento no acorde con la edad. El terapeuta debe tomar en cuenta que los niños, niñas o adolescentes abusados sexualmente pueden presentar las siguientes conductas sexualizadas:

- **Conocimientos sexuales precoces o inapropiados para su edad:** al ser expuestos a conversaciones de contenido sexual, a conductas de tipo sexual, ser testigos o víctimas de prácticas sexuales, ver vídeos pornográficos o juegos sexuales, etc. aumenta el conocimiento e interés por temas sexuales.
- **Conductas sexualizadas:** se observa cuando el niño, niña o adolescente parece querer seducir o buscar un contacto sexual mediante rozamientos, exhibición de sus genitales o realizar preguntas sexuales. También se puede observar acercamientos inusuales hacia personas adultas con la intención de tocar u oler los genitales del adulto. Por ejemplo, acercarse desde atrás a una persona agachada realizando movimientos de galope semejando a la copulación.
- **Masturbación compulsiva:** la masturbación es un comportamiento normal en los niños, niñas y adolescentes iniciándose a edades tempranas. Sin embargo, cuando han sido abusados sexualmente podemos observar masturbación excesiva que interfiere con sus actividades diarias, o se asocia a situaciones de estrés.
- **Usar la fuerza o la coerción psicológica:** para involucrar a otros niños, niñas o adolescentes en actividades sexuales.

- **Juegos sexualizados:** en sus juegos reproduce actividades sexuales, utilizando palabras, gestos y acciones sexualizadas que demuestran conocimientos inapropiados para su edad.

Con adolescentes es importante considerar las siguientes conductas:

- Erotización en las interacciones con otros miembros del grupo
- Manipulación y uso de la fuerza física para involucrar a otros niños, niñas o adolescentes en actividades sexuales
- Promiscuidad, relaciones sexuales con varias parejas sexuales sin tener una relación de afecto
- Explotación sexual
- Excesiva inhibición, rechazo o evitación hacia lo sexual

Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses

El Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses de la República de Panamá es una entidad pública, adscrita al Ministerio Público, cuya misión fundamental es brindar asesoría científica y técnica a la administración de justicia en lo concerniente al análisis, a la evaluación, a la investigación y a la descripción científica o médico-científica de los hallazgos y las evidencias médico-legales.

Entre sus funciones, está el prestar los servicios periciales médico-legales y de las ciencias forenses solicitados por las autoridades competentes. La Sección de Clínica Médico Legal y la Unidad de Psicología Forense realizan las evaluaciones físicas y psicológicas de presuntas víctimas de delitos sexuales, conforme se establece en el Directorio de Servicios Periciales. En ese sentido, han dividido la evaluación en casos de supuestos delitos sexuales a personas menores de edad en dos áreas:

1. Psicología Forense: Con el fin de detectar posibles casos de abuso sexual infantil, se han desarrollado en las últimas décadas líneas de investigación centradas en la detección de indicadores psicológicos asociados específicamente al abuso sexual infantil. A partir de la detección de estos indicadores clínicos se puede validar un diagnóstico de abuso sexual.

No obstante, en el campo forense, el modelo traumatogénico ha sido objeto de numerosos cuestionamientos, ya que un porcentaje importante de las víctimas permanecerán estables emocionalmente o asintomáticas tras la experiencia de abuso sexual.

Con respecto a los indicadores clínicos asociados al abuso sexual infantil, contrariamente a lo esperado, tal y como plantean algunos investigadores, la diversidad de sintomatología, la posibilidad de múltiples patrones de sintomáticos y la ausencia de psicopatología en aproximadamente un tercio de las personas menores de edad victimizadas, sugiere que ni la presencia ni la ausencia de sintomatología en el menor, por sí mismo, puede confirmar o descartar la existencia del abuso sexual infantil.

Atendiendo todo lo anterior, se debe ser cauto al utilizar estos indicadores clínicos como método de detección o diagnóstico de situaciones de abuso sexual infantil, ya que la manifestación y diversidad de síntomas se puede deber a cualquier otro estresor psicosocial de características traumáticas no delictivas, es decir, que estos indicadores no son exclusivos de una situación de victimización sexual.

2. Clínica Médico Legal: En cuanto al examen físico, los hallazgos sugestivos de abuso sexual son:

- Laceraciones de los labios mayores y/o menores, de la horquilla vulvar posterior, del pene, del escroto, del periné (es necesario hacer un diagnóstico diferencial con lesiones accidentales)

- Equimosis o desgarró del himen
- Desgarro vaginal
- Desgarro perianal profundo que afecte el esfínter anal externo
- Desgarro del himen sin tejido visible en la base (en la mitad posterior del himen, confirmado en posición genupectoral)
- Cultivo genital, anal o faríngeo positivo para *Neisseria gonorrhoeae* fuera de período neonatal (en medio de cultivo específico)
- Embarazo
- Hallazgo del semen dentro o sobre el cuerpo del niño

Diagnóstico diferencial:

- Falsas denuncias de agresión sexual
- Accidentes
- Verrugas anogenitales de transmisión no venérea
- Afecciones de la piel
- Enfermedades infecciosas
- Enfermedades inflamatorias
- Condiciones uretrales
- Anormalidades congénitas

Cabe destacar que el hecho que durante el examen físico no se hayan encontrado lesiones genitales ni anales, especialmente en niños, no descarta la ocurrencia de actividad sexual, sobre todo cuando la fecha en que ocurrieron los hechos dista mucho de la fecha en que se hace la evaluación médico legal, por lo que, al momento que la autoridad valore el caso, debe tomar en cuenta el relato de los hechos narrados por la presunta víctima y recurrir a otras evaluaciones (psicológicas, psiquiátricas, criminalísticas) para confirmar los hechos.

4.5 Otros indicadores que se deben considerar para la intervención

Como terapeuta debe conocer cuáles son los indicadores que ha de tener en cuenta antes de realizar las intervenciones:

- **Indicadores sociales**
 - Rechazo a las relaciones interpersonales
 - Malas relaciones con los pares
 - Aislamiento
 - Rechazo a ir a la escuela
 - Falta de participación en actividades sociales y escolares
 - Conductas de riesgo y delictivas
 - Fuerte rechazo al contacto físico
- **Indicadores conductuales**
 - Manejo de lenguaje sexualmente explícito
 - Representación de conductas sexuales
 - Miedo a los adultos o retraimiento
 - Evitación de personas específicas
 - Mayor dependencia de los adultos no abusadores
 - Ducharse con demasiada frecuencia
 - Dificultades para concentrarse
 - Huida de su casa
- **Indicadores en el área psicosexual**

Suelen ser los indicadores más relevantes a la hora de identificar la ocurrencia de abusos sexuales en niños, niñas o adolescentes, se refieren a las conductas y los juegos sexualizados que denotan un conocimiento no acorde a la edad del niño, niña o adolescente. El terapeuta debe tomar en cuenta que los niños, niñas o adolescentes abusados sexualmente pueden presentar las siguientes conductas sexualizadas:

Conocimientos sexuales precoces o inapropiados para su edad: al ser expuestos a conversaciones de contenido sexual, a conductas de tipo sexual, ser testigos o víctimas de prácticas sexuales, ver vídeos pornográficos o juegos sexuales, etc. aumentan el conocimiento e interés por temas sexuales.

Conductas sexualizadas: se observan cuando el adulto percibe que el niño, niña o adolescente parece querer seducirle, o buscar un contacto sexual mediante rozamientos, exhibición de sus genitales o realizar preguntas sexuales. También se pueden observar acercamientos inusuales hacia personas adultas con la intención de tocar u oler los genitales del adulto. Por ejemplo, acercarse desde atrás a una persona agachada realizando movimientos de galope semejando a la copulación.

Masturbación compulsiva: la masturbación es un comportamiento normal en los niños y niñas iniciándose a edades tempranas. Sin embargo, en niños y niñas abusados sexualmente podemos observar masturbación excesiva que interfiere con sus actividades diarias o se asocia a situaciones de estrés.

Usar la fuerza o la coerción psicológica: para involucrar a otros niños y niñas en actividades sexuales.

Juegos sexualizados: en sus juegos reproduce actividades sexuales, utilizando palabras, gestos y acciones sexualizadas que demuestran conocimientos inapropiados para su edad.

Con adolescentes es importante considerar las siguientes conductas:

- Erotización en las interacciones con otros miembros del grupo de pares

- Manipulación y uso de la fuerza física para involucrar a otros niños, niñas o adolescentes en actividades sexuales
- Promiscuidad: relaciones sexuales con varias parejas sexuales sin tener una relación de afecto
- Explotación sexual
- Excesiva inhibición, rechazo o evitación hacia lo sexual

En los varones observamos bajo rendimiento escolar y dificultades para relacionarse con otras personas. Los varones exteriorizan las consecuencias del abuso sexual a través de problemas de comportamiento como por ejemplo conductas agresivas.

Dentro de las consecuencias físicas podemos observar, pesadillas, problemas de sueño, cambios en los hábitos alimenticios y pérdida de control de esfínteres.

4.6 Consecuencias a corto y a largo plazo

4.6.1 Consecuencias a corto

Las consecuencias a corto plazo son aquellas que aparecen inmediatamente después que el niño, niña o adolescente ha sufrido el abuso. El alcance de las consecuencias depende en gran parte de la actitud de los padres o cuidadores, del grado de culpabilización del niño, niña o adolescente, junto con las estrategias, recursos de afrontamiento como el tratamiento psicológico y la resiliencia.

Dependiendo de la edad cronológica pueden variar los síntomas como pudimos observar al describir los indicadores. Esto hace evidente la relación causa y efecto del abuso sexual. Las consecuencias a corto plazo se observan desde los primeros días, meses e incluso durante los dos años siguientes.

La afectación emocional de los niños, niñas y adolescentes puede ser diferente dependiendo el caso. Si bien, algunos factores del ambiente y del propio niño, niña o adolescente pueden resultar en un mejor pronóstico, la mayoría experimentan síntomas importantes. Estos síntomas pueden incluir aspectos físicos, conductuales, emocionales, sexuales y sociales, tanto en la infancia como en la adolescencia. Frecuentemente, en las niñas se observan reacciones como la ansiedad y depresión.

Entre las consecuencias conductuales, se observan hiperactividad, bajo rendimiento escolar, conductas autodestructivas o suicidas, automutilaciones, consumo de drogas y alcohol y fugas entre otros.

Entre las consecuencias emocionales podemos mencionar el miedo generalizado, aislamiento, ansiedad, irritabilidad, agresividad, depresión, repulsión hacia su propio cuerpo, desconfianza y rechazo hacia los adultos y síntomas de estrés postraumático.

En referencia a las consecuencias sexuales se observa un conocimiento sexual precoz no acorde con su edad cronológica, masturbación compulsiva y problemas de identidad sexual.

También se observan consecuencias en el área social como, por ejemplo: carencia de habilidades sociales, retraimiento y conductas antisociales.

4.6.2 Consecuencias a largo plazo

Las consecuencias a largo plazo del abuso sexual infantil se observan en distintas áreas del funcionamiento como las emocionales, conductuales, físicas, cognitivas y sexuales. Se habla de consecuencias a largo plazo cuando estas se evidencian a partir de los dos (2) años del evento abusivo. Estas consecuencias pueden permanecer a lo largo de la vida de la persona y adquirir cronicidad en distintos grados.

Factores estresantes adicionales se asocian a su permanencia como, por ejemplo, otros tipos de maltrato y de situaciones adversas en su entorno. Cuando la agresión sexual es perpetrada en la primera infancia, período de mayor plasticidad cerebral de los niños y niñas las consecuencias de la agresión sexual pueden alcanzar niveles graves.

Si ocurre en etapas preverbales el terror ante el abuso queda registrado en el cuerpo y a la persona le es muy difícil abordarlo a través de terapias verbales.

Las consecuencias a largo plazo se presentan en las siguientes áreas:

Consecuencias físicas: predominan los dolores crónicos generales, fatiga crónica, cefaleas, fibromialgias, aumento de presión arterial y ritmo cardiaco, problemas gastrointestinales, desórdenes alimenticios, hipocondría y trastornos de somatización. Además, se observa desarrollo lento e inhibición del sistema reproductivo. La agresión sexual en niños, niñas o adolescentes incrementa el diámetro transversal del himen y provocan heridas en el esfínter y fisuras anales.

Consecuencias conductuales: se presentan diversos trastornos cognitivos y conductuales que pueden manifestarse en intentos de suicidio, consumo de drogas y/o alcohol, trastorno disociativo de identidad o personalidad múltiple. Se altera la memoria, la conciencia y las funciones de identidad las cuales representan el conjunto de características que diferencian a un individuo de otro y evolucionan a lo largo de la vida.

Consecuencias emocionales: se observa una disforia de fondo caracterizada por una emoción de tristeza, ansiedad, irritabilidad o inquietud. Aparece la depresión y se presentan los ataques de pánico que generan en la víctima una fuerte reacción física caracterizada por el terror como si estuvieran confrontando el evento de agresión sexual cuando no existe un peligro real. También

se observan las fobias representadas por un temor intenso e irracional hacia una persona, cosa o situación. Muchos de estos pacientes desarrollan el trastorno de estrés postraumático que es una enfermedad mental desencadenada por un acontecimiento catastrófico y aterrador. Se sufre gran angustia, pensamientos intrusivos e incontrolables sobre el evento traumático, pesadillas y terror nocturno entre otros.

Consecuencias sexuales: el área de la sexualidad presenta dificultades que van desde la hipersexualización compulsiva al bajo deseo sexual. Se observa impotencia, anorgasmia, dolor al tener relaciones sexuales, aversiones sexuales, falta de satisfacción sexual, alteraciones en la motivación sexual, trastornos de la activación sexual, creencia de ser valorado por los demás únicamente por el sexo. Las consecuencias de la agresión sexual se evidencian también en conductas promiscuas y en el inicio de una vida sexual precoz. Aumenta la vulnerabilidad de la persona para contraer enfermedades de transmisión sexual, los embarazos, abortos e incluso la prostitución. Las mujeres pueden experimentar el rechazo a la maternidad y estar expuestas a un mayor índice a depresión post parto.

Consecuencias sociales: el abuso sexual afecta el área social y vincular de las personas. Se observan problemas en las relaciones interpersonales, aislamiento, ansiedad social, dificultad en la educación de los hijos, para entablar amistades, etc. Surgen dificultades e inestabilidad en la relación de pareja. Falta de control de impulsos y límites difusos. Pueden darse estallidos de violencia de forma pendular. Los patrones de violencia inconscientes se transmiten en un ciclo transgeneracional e intergeneracional. La persona adquiere una mayor vulnerabilidad a ser agredida sexualmente y revictimizada por otros agresores.

Cuando el abuso sexual ha sido un caso aislado se produce un trauma simple con mejor pronóstico, su impacto puede minimizarse a

través de los años. También es probable que las secuelas del abuso surjan en la vida adulta detonadas por situaciones estresantes, tales como: pérdida del trabajo, problemas familiares, cuestiones de salud, problemas conyugales, embarazo, experiencias de abuso sexual en hijos e hijas o propias.

4.7 Trauma complejo y estrés postraumático

Cuando hablamos de trauma complejo nos referimos a un trastorno que sufre una persona debido a la traumatización crónica. Se genera cuando esa persona ha estado en contextos traumatizantes por largos períodos de tiempo. Se cronifica el daño y la sintomatología. No todas las personas que han sufrido múltiples traumas desarrollan trauma complejo. Pero la característica fundamental del trauma complejo conlleva múltiple traumatización.

Un evento no esperado en donde se vulneran los derechos de las personas y se temió por su vida, puede ocasionar un trauma emocional que resulte en estrés postraumático, no sólo afectando a la víctima, sino también a sus familiares. El trastorno de estrés postraumático se puede originar luego de un evento en donde se afecta profundamente el sentido de seguridad y bienestar de la persona, la abruma y excede sus sistemas normales de protección y resistencia, además de tener la capacidad de dañar las funciones que normalmente están integradas.

Existen dos tipos de traumas:

Trauma simple: como consecuencia de un evento único, agudo inesperado.

Trauma complejo: por exposición a sucesos repetitivos y crónicos.

El trauma complejo es aquel que implica la exposición múltiple y repetida a eventos traumáticos, de manera secuencial o simultánea,

que ocurren principalmente en el sistema de cuidados (sistema familiar) y en etapas críticas del desarrollo (infancia y adolescencia). El abuso sexual a menores de edad puede considerarse un trauma complejo, ya que generalmente ocurre de manera repetitiva y crónica.

Los eventos traumáticos en el trauma complejo frecuentemente están relacionados a experiencias de abuso y de negligencia severa de manera sostenida. Usualmente estas experiencias ocurren en etapas tempranas de la vida y tienden a interrumpir aspectos importantes del desarrollo del niño, niña o adolescente y la formación de su sentido de sí mismo. Muchos de estos eventos traumáticos son perpetrados por familiares o cuidadores, lo que también afecta el desarrollo de un apego seguro, siendo el apego fundamental en el desarrollo de la seguridad y estabilidad. Cuando crecen en familias que no les ofrecen seguridad y protección, ellos y ellas pueden desarrollar comportamientos disfuncionales que les permitan aliviar el dolor producido por el trauma y así sobrevivir y adaptarse.

El trauma complejo tiene distintos efectos a largo plazo. El impacto puede variar, sin embargo, sabemos que es una de las principales causas por la que una persona solicita tratamiento psiquiátrico o psicológico. Estar sometidos a traumas repetitivos como en el trauma complejo tiene efectos devastadores en el desarrollo, en el funcionamiento social, familiar y en la salud mental.

Judith Lewis Herman, MD., en su libro *Trauma y recuperación* menciona que el sistema de salud mental está lleno de sobrevivientes de trauma complejo. Continúa explicando que la mayoría de los pacientes psiquiátricos son sobrevivientes de abuso infantil. Agrega que cuando se interroga cuidadosamente al paciente, el 50 % al 60 % de los pacientes psiquiátricos hospitalizados y del 40% al 60% pacientes externos reportan historias de abuso infantil tanto físico como sexual o ambos.

Además, explica que en un estudio de pacientes psiquiátricos atendidos en el cuarto de urgencia, el 70% refirió historias de abuso. La Doctora Lewis Herman concluye explicando que el abuso infantil aparece como uno de los principales factores por lo que una persona busca tratamiento psiquiátrico en la edad adulta⁴. Por tales razones, es importante la intervención oportuna en casos de abuso sexual para mejorar el pronóstico.

En cuanto al desarrollo neurofisiológico del niño, niña o adolescente, cuando crece en un ambiente violento que le produce constante o extrema ansiedad, se alteran las reacciones normales de su cuerpo y de su sistema inmunológico. Durante la infancia y la adolescencia tienen lugar todos los procesos de desarrollo necesarios y determinantes para la salud emocional y física de toda persona. El ambiente juega un rol importante para que las funciones biológicas y emocionales se desarrollen con normalidad. Un ambiente estresante obstaculiza el sano desarrollo del cerebro.

Los niños, niñas o adolescentes con trauma complejo pueden desarrollar quejas físicas recurrentes. Los adolescentes pueden presentar conductas de riesgo. El trauma complejo produce una desregularización, es decir, que tienden a sobre reaccionar o a no reaccionar ante distintos estímulos del ambiente. Pueden herirse sin sentir dolor o pasar desapercibidos problemas físicos, que generalmente provocarían dolor corporal. También puede suceder lo opuesto, que el niño, niña o adolescente se queje constantemente de dolor sin encontrar la causa física. En algunos casos puede ocurrir que el niño, niña o adolescente utilice el cuerpo como medio para sentir, procesar o conectar con el dolor emocional.

Entre las afectaciones que se observan cuando la experiencia traumática ocurre en

edades tempranas, podemos mencionar: dificultades en el apego, en la regulación emocional, la disociación o despersonalización, la desrealización de lo ocurrido, déficit en el control conductual (conductas autodestructivas), problemas en el autoconocimiento, en la autoevaluación y en el autoconcepto.

En los niños, niñas o adolescentes abusados sexualmente se afecta el apego y las relaciones. Relaciones con figuras de apego que proporcionen afecto, protección, seguridad, a través de estas relaciones se aprende a confiar, a regular las emociones y a interactuar con las personas y el mundo. Las figuras de apego definen el nivel de seguridad y confianza hacia sí mismo y hacia el mundo.

Los niños, niñas o adolescentes que han vivido incesto u otros tipos de violencia sostenidos dentro del hogar aprenden que las relaciones son inestables e impredecibles y que no pueden confiar en otras personas. Aprenden a verse a sí mismos de una forma distorsionada alterándose la autopercepción. Son más vulnerables al estrés, presentan dificultad para expresar sus emociones y pueden reaccionar violenta o inapropiadamente. Recordemos que para desarrollar relaciones saludables con otras personas es fundamental haber tenido modelos relacionales sanos en nuestras familias. El trauma complejo afecta el desarrollo de relaciones de amistad, con figuras de autoridad e incluso de pareja.

En un niño, niña o adolescente con trauma complejo por abuso sexual, la autopercepción, el autoconocimiento y el autoconcepto se encuentran alterados. Han sido utilizados como objetos de placer sexual y en consecuencia su valía y amor propio tienden a estar disminuidos, afectando a la vez su estado emocional y las relaciones interpersonales. El sentimiento de culpa los estigmatiza originando inadecuación,

4 Herman, Judith L. MD. Trauma and recovery. Basic Books, New York. 1992/1997. P. 122.

sentimientos de minusvalía potenciados por el secreto, el miedo y la constante preocupación. Esto lacera la autoestima y la percepción de sí mismos. Frecuentemente el niño, niña o adolescente abusado ya sea por abuso sexual o negligencia severa, se culpan percibiéndose con una imagen dañada.

El autoconocimiento es la capacidad de identificar sentimientos, emociones y acciones. Desarrollar el autoconocimiento le facilita al niño, niña o adolescente conectarse consigo mismo y comprender las consecuencias de sus acciones y las de otras personas. Les ayuda a estar conscientes de sus estados de ánimo, fortalezas, debilidades y actitudes. El autoconocimiento es básico para el desarrollo personal, para poder regular las emociones, relacionarse con las demás personas y tener un proyecto de vida. El autoconocimiento se convierte en un punto de partida para mejorar la salud mental y desarrollar la inteligencia emocional. Ayuda al niño, niña o adolescente a fijarse metas realistas y a planificar sus acciones para alcanzarlas. El abuso sexual afecta la autonomía, impide un desarrollo saludable del autoconocimiento ya que produce una desconexión entre la persona, el mundo en que vive y las distintas situaciones que le producen angustia.

Autoevaluación es el proceso por el cual una persona se evalúa y se juzga a sí misma. Mide su desempeño y su manejo ante distintas situaciones para identificar sus fortalezas y debilidades. Esto contribuye a vencer creencias limitantes y amplía las posibilidades de crecimiento personal, familiar y social. La autoevaluación permite mirarse a sí mismo tal y como la persona es, realizar un autoexamen, y una reflexión de las características propias. Frecuentemente la autoevaluación está influenciada por voces interiorizadas y experiencias de vida, como sucede en el abuso sexual.

El autoconcepto es la suma de ideas y pensamientos que construyen la imagen mental de lo que somos. Es la opinión que una persona tiene sobre sí misma y son expresadas a través de afirmaciones como: “soy tímida”, “no soy buena hablando en público”, “soy mala”, “no sirvo”, entre otras.

El autoconcepto se desarrolla desde los primeros meses de vida cuando el niño o niña a través de sus sentidos y de su capacidad cognitiva va descubriendo quién es en relación con su entorno y a los demás que lo rodean. La familia es decisiva en la formación del autoconcepto. Es a través de la familia donde el niño o niña toma conciencia de quién es por la valoración que las otras personas de su círculo familiar le dan. Si el niño o niña es atendido, tratado y cuidado con cariño va tomando conciencia de su propio valor. De que es un ser importante y empieza a considerarse y a sentirse como los otros lo estiman y lo consideran.

Las actitudes, palabras y gestos de las demás personas se convierten en un espejo donde el niño o niña se ve a sí mismo. Si la actitud de los miembros de su familia sobre todo la de los padres y cuidadores es rechazante, el niño o niña crece inseguro e inestable como resultado de la incongruencia entre la valoración que recibe y la expectativa de sí mismo. Los padres o los cuidadores son figuras preponderantes en la formación del autoconcepto, a través de sus acciones el niño o niña va construyendo su sistema de valores la manera de comportarse, la forma como se ve a sí mismo y la capacidad de resolver y afrontar problemas.

Una de las secuelas del abuso sexual infantil es el deterioro del autoconcepto. El abuso sexual produce una idea negativa de sí mismo y de las capacidades propias. El autoconcepto del niño, niña o adolescente se ve condicionado por las interacciones con personas significativas a nivel familiar, escolar y social como también por las experiencias de éxitos y fracasos. Cuando

el abuso sexual ocurre dentro de la familia es generalmente un acto repetitivo y prolongado. Como consecuencia los niños, niñas o adolescentes reciben una información negativa, percibiéndose no valorados, perdiendo la capacidad de sentir, de escuchar y de comunicar lo que piensan. Se les dificulta reconocer sus capacidades, se anticipan al fracaso y pueden presentar pasividad, sentirse incapaces para alcanzar límites y tolerar cualquiera crítica por constructiva que sea.

Los continuos abusos provocan también secuelas negativas en el desarrollo de la imagen corporal. El abuso sexual produce un impacto negativo en la forma como se relacionan con otros, en el desarrollo de la confianza, dando como resultado conductas destructivas y autodestructivas, expectativas negativas constantes e hipervigilancia. Cuando el abuso sexual se da dentro de la familia, produce un deterioro de su autoconcepto, perjudicando distintas áreas de su funcionamiento como lo son las áreas familiar, social, autonomía y afectividad. Si el abuso sexual es un hecho único que se da fuera de la familia y el niño, niña o adolescente recibe el apoyo y cariño de sus padres su autoconcepto se recupera más fácilmente.

Para planear el futuro y establecer metas a largo plazo es necesario tener esperanza y propósito. El niño, niña o adolescente necesita valorarse para tener la capacidad de planear para el futuro. Han aprendido a vivir el momento sin pensar ni planear, mucho menos soñar en un futuro, viven sólo para sobrevivir. Los que crecen en violencia aprenden tempranamente que no pueden confiar ni en el mundo ni en las personas y se perciben impotentes para cambiar sus realidades. Al confiar, consideran que se disminuye su sentido de competencia y los hace sentir más vulnerables. Sus expectativas negativas interfieren en la adquisición de habilidades para resolver problemas y aprovechar oportunidades que repercuten en el mejoramiento de sus vidas. Los niños, niñas o adolescentes con trauma

complejo se perciben vulnerables, dañados, victimizados e indefensos en un mundo sin significado, donde cualquier esfuerzo positivo sería inútil.

Es importante considerar la experiencia emocional y el impacto en el desarrollo del niño, niña o adolescente que ha tenido el abuso. Los niños, niñas o adolescentes frecuentemente demuestran falta de capacidad para tolerar sus emociones respondiendo a algunas de manera defensiva lo que resulta en manifestaciones inapropiadas de comportamiento.

El trauma complejo hace muy difícil identificar, expresar y manejar las emociones. Sus respuestas emocionales tienden a ser impredecibles y explosivas. Su dificultad para manejar las emociones se observa incluso en ausencia de relaciones. Desconocen como autorregularse o calmarse y pueden sentirse descompensados de manera fácil. El niño, niña o adolescente puede sobre reaccionar recordando el evento traumático en situaciones cotidianas. Situaciones estresantes comunes pueden representar detonadores de intensas respuestas emocionales. Han aprendido a través del abuso perpetrado por figuras significativas que el mundo es un lugar peligroso e inseguro y que ninguna persona es de confiar. Tienden a ser hipervigilantes como si esperaran ser agredidos en cualquier momento. Muchos presentan posturas defensivas para autoprotegerse. Otros se ausentan adormeciendo la emoción ante las amenazas que interpretan del ambiente lo que los hace más vulnerables a la revictimización.

Es muy frecuente que los niños, niñas o adolescentes con trauma complejo presenten historias de disociación. La disociación describe la desconexión entre la persona y el ambiente. Expertos han clasificado la disociación de acuerdo con su severidad. La disociación leve, sería abstraerse realizando una actividad y no darse cuenta de lo que sucede en el exterior a

pesar de estos síntomas generalmente no se consideran patológicos y pueden caer dentro de la normalidad. La disociación moderada, ocurre cuando el niño, niña o adolescente tiene que separar su conciencia de lo que ocurre a su alrededor para evitar una situación terrorífica que le produce extrema ansiedad. Este nivel de disociación puede provocar una sensación de que lo que ocurre a su alrededor no es real o familiar. Esto puede ocurrir durante la situación que le asusta y puede repetirse cuando alguna cosa le recuerde el evento traumático. En la disociación severa, el niño, niña o adolescente siente que tiene partes o estados de conciencia separados en vez de uno integral que incluya todos los sentimientos, pensamientos y acciones. Durante la adolescencia se pueden desarrollar rasgos del trastorno de identidad disociativo, antes conocido como personalidad múltiple.

En el trauma complejo la disociación la podemos observar frecuentemente cuando en situaciones de sobre carga emocional o que producen mucha ansiedad los niños, niñas o adolescentes se separan de la experiencia. Pueden percibir que se desconectan de sus cuerpos e incluso que observan lo que está sucediendo desde afuera. También presentan olvidos sobre la experiencia vivida, a través de la disociación pierden contacto con varios aspectos de sí mismo.

La disociación representa un mecanismo de defensa automático que ocurre en situaciones de estrés o cuando se detonan los recuerdos del trauma. La disociación afecta el nivel de conciencia que el niño, niña o adolescente presenta en situaciones cotidianas, deforma el sentido del tiempo y puede impedir que fluya la intervención terapéutica. La disociación afecta su forma de aprender, de actuar, de interactuar socialmente. Muchas veces los episodios disociativos no son tan evidentes y pueden interpretarse como falta de atención y pequeñas ausencias sin importancia.

Los niños, niñas o adolescentes con trauma complejo presentan dificultades para pensar claramente, razonar o resolver problemas, sus cuerpos y sus mentes han aprendido a responder al estrés crónico, no tienen habilidades para pensar en resolución de conflictos de manera calmada mucho menos para considerar múltiples alternativas de solución.

Cuando los niños, niñas o adolescentes crecen bajo constante amenaza todos sus recursos internos se dirigen a sobrevivir. Les es muy difícil aprender nuevas habilidades y conocimientos. Constantemente su atención es interrumpida reaccionando ante detonantes de sus traumas. Muchos de estos niños, niñas o adolescentes tienen dificultades de aprendizaje y requieren de terapia y de apoyo académico, pueden presentar deficiencias en su lenguaje y en habilidades para el razonamiento abstracto.

La disociación también dificulta el proceso de aprendizaje dentro y fuera de la escuela. Otra de las alteraciones en el desarrollo cognitivo se encuentra en la capacidad para emitir juicios críticos en la toma de decisiones.

Cuando hablamos de cercanía y trauma casi todos los investigadores están de acuerdo en que las experiencias de abuso sexual de niños, niñas o adolescentes con familiares cercanos son potencialmente más traumáticas que aquellos con conocidos o desconocidos.

Trastorno de estrés postraumático

También incluye los dos tipos: el trauma tipo I y el trauma tipo II.

Es posible que el trastorno de estrés postraumático (TEPT) sea una reacción al hecho de experimentar o presenciar acontecimientos traumáticos de tipo I, que son experiencias individuales catastróficas e inesperadas.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM5®), 5ª edición define el trastorno por estrés postraumático con los siguientes ocho criterios:

A. Exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza, en una (o más) de las formas siguientes:

1. Experiencia directa del suceso(s) traumático(s)
2. Presencia directa del suceso(s) ocurrido a otros
3. Conocimiento de que el suceso(s) traumático(s) ha ocurrido a un familiar próximo o a un amigo íntimo. En los casos de amenaza o realidad de muerte de un familiar o amigo, el suceso(s) ha de haber sido violento o accidental
4. Exposición repetida o extrema a detalles repulsivos del suceso(s) traumático(s) (p. ej., socorristas que recogen restos humanos; policías repetidamente expuestos a detalles del maltrato infantil).

Nota: el Criterio A4 no se aplica a la exposición a través de medios electrónicos, televisión, películas o fotografías, a menos que esta exposición esté relacionada con el trabajo.

B. Presencia de uno (o más) de los síntomas de intrusión siguientes asociados al suceso(s) traumático(s), que comienza después del suceso(s) traumático(s):

1. Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso(s) traumático(s).
2. Sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido y/o el afecto del sueño está relacionado con el suceso(s) traumático(s).
3. Reacciones disociativas (p. ej., escenas retrospectivas) en las que el sujeto siente o actúa como si se repitiera el suceso(s) traumático(s). (Estas reacciones se pueden producir de forma continua, y la expresión más extrema es una pérdida completa de conciencia del entorno presente).

4. Malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumático(s).
5. Reacciones fisiológicas intensas a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumático(s).

C. Evitación persistente de estímulos asociados al suceso(s) traumático(s), que comienza tras el suceso(s) traumático(s), como se pone de manifiesto por una o las dos características siguientes:

1. Evitación o esfuerzos para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumático(s).
2. Evitación o esfuerzos para evitar recordatorios externos (personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, situaciones) que despiertan recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumático(s).

D. Alteraciones negativas cognitivas y del estado de ánimo asociadas al suceso(s) traumático(s), que comienzan o empeoran después del suceso(s) traumático(s), como se pone de manifiesto por dos (o más) de las características siguientes:

1. Incapacidad de recordar un aspecto importante del suceso(s) traumático(s) (debido típicamente a amnesia disociativa y no a otros factores como una lesión cerebral, alcohol o drogas).
2. Creencias o expectativas negativas persistentes y exageradas sobre uno mismo, los demás o el mundo (p. ej., "Estoy mal," "No puedo confiar en nadie," "El mundo es muy peligroso," "Tengo los nervios destrozados").
3. Percepción distorsionada persistente de la causa o las consecuencias del suceso(s) traumático(s) que hace que el individuo se acuse a sí mismo o a los demás.

4. Estado emocional negativo persistente (p. ej., miedo, terror, enfado, culpa o vergüenza).
5. Disminución importante del interés o la participación en actividades significativas.
6. Sentimiento de desapego o extrañamiento de los demás.
7. Incapacidad persistente de experimentar emociones positivas (p. ej., felicidad, satisfacción o sentimientos amorosos).

E. Alteración importante de la alerta y reactividad asociada al suceso(s) traumático(s), que comienza o empeora después del suceso(s) traumático(s), como se pone de manifiesto por dos (o más) de las características siguientes:

1. Comportamiento irritable y arrebatos de furia (con poca o ninguna provocación) que se expresan típicamente como agresión verbal o física contra personas u objetos
2. Comportamiento imprudente o autodestructivo
3. Hipervigilancia
4. Respuesta de sobresalto exagerada
5. Problemas de concentración
6. Alteración del sueño (p. ej., dificultad para conciliar o continuar el sueño, o sueño inquieto).

F. La duración de la alteración (Criterios B, C, D y E) es superior a un mes.

G. La alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

H. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., medicamento, alcohol) o a otra afección médica.

Especificar si:

Con síntomas disociativos: los síntomas cumplen los criterios para el trastorno de estrés postraumático y, además, en respuesta

al factor de estrés, el individuo experimenta síntomas persistentes o recurrentes de una de las características siguientes:

1. Despersonalización: experiencia persistente o recurrente de un sentimiento de desapego y como si uno mismo fuera un observador externo del propio proceso mental o corporal (p. ej., como si se soñara; sentido de irrealidad de uno mismo o del propio cuerpo, o de que el tiempo pasa despacio).

2. Desrealización: experiencia persistente o recurrente de irrealidad del entorno (p. ej., el mundo alrededor del individuo se experimenta como irreal, como en un sueño, distante o distorsionado).

Nota: para utilizar este subtipo, los síntomas disociativos no se han de poder atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., desvanecimiento, comportamiento durante la intoxicación alcohólica) u otra afección médica (p. ej., epilepsia parcial compleja).

Especificar si:

Con expresión retardada: si la totalidad de los criterios diagnósticos no se cumplen hasta al menos seis meses después del acontecimiento (aunque el inicio y la expresión de algunos síntomas puedan ser inmediatos).

Los síntomas pueden ser diversos, principalmente este trastorno se manifiesta bajo la forma de reexperimentación del trauma, de evitación de todo lo que le recuerde el evento ocurrido y de hiperactivación fisiológica. El trastorno incluye miedo, ansiedad, depresión y sentimientos de culpa.

5. La evaluación del abuso sexual infantil

El abuso sexual del niño, niña o adolescente es un problema que conlleva grandes e impactantes consecuencias a nivel físico, cognitivo, emocional y social e incluso a nivel de salud pública. En este contexto se vulneran y se atenta contra los derechos fundamentales de la niñez y la adolescencia.

Las implicaciones de un abuso sexual infantil conllevan serias repercusiones incluso hasta la vida adulta. Considerando esta premisa es importante la pronta detección del abuso sexual para su inmediata intervención y tratamiento en beneficio del niño, niña o adolescente y de su familia.

El silencio de la víctima, la falta de evidencias físicas durante un examen médico, la rapidez con que pueden desaparecer los signos clínicos, y las implicaciones y repercusión a nivel de la dinámica familiar hacen difícil detectar el abuso sexual. La detección de estos casos suele ocurrir cuando la víctima denuncia el abuso sexual, un adulto que sospecha inicia una indagación o por hallazgos clínicos durante la atención médica.

En esta sección presentamos las consideraciones relacionadas a la evaluación del abuso sexual del niño, niña o adolescente.

Cuando se sospeche de abuso sexual se debe evaluar/investigar hasta confirmar o rechazar el diagnóstico. En esta detección es importante la incorporación de un equipo multidisciplinario (médicos, paidopsiquiatra, trabajador social y psicólogo) que pueda ofrecer alternativas integrales no solo al niño, niña o adolescente sino también a la familia.

Ante un caso de abuso sexual, le compete al psicólogo o psicóloga, recabar el historial clínico a través de una entrevista a los padres, familiares, tutor o encargado del niño, niña o adolescente.

5.1 La entrevista al familiar o al cuidador del niño, niña o adolescente víctima sobreviviente de agresión sexual

Debe realizarse en un ambiente físico donde haya privacidad, comodidad y tranquilidad.

En primera instancia se realiza la historia clínica a través de una entrevista con el familiar o cuidador y luego se realiza la entrevista clínica al niño, niña o adolescente víctima de abuso sexual. Ver la **Guía de atención de abuso sexual de niños, niñas y adolescentes** en Anexos.

La historia clínica debe comprender la indagatoria en primera instancia de la existencia o no de una denuncia en la instancia correspondiente, de la existencia de lesiones físicas, de la situación familiar, recolectar información de la ocurrencia de la situación de abuso sexual, con preguntas abiertas; y sin realizar comentarios, rechazo, desaprobación o acusaciones.

Entre las preguntas a realizar se encuentran las siguientes:

- ¿Dónde sucedió?
- ¿Cuándo sucedió?
- ¿Quién es el agresor?

- Relación con el agresor
- ¿Había otra persona en ese lugar? ¿Quién o quiénes? ¿Estas personas vieron cuándo sucedió?
- ¿Qué vestido usaba la víctima?
- ¿Qué parte de la ropa de la víctima fue removida?
- Tipo de abuso sexual/coerción descrito por la víctima (con o sin penetración, manoseos, exposición a pornografía, entre otros)
- ¿Qué dijo el supuesto agresor para lograr involucrar al niño, niña o adolescente en la actividad sexual?
- ¿Qué vestía el supuesto agresor?
- ¿Qué parte de la ropa del supuesto agresor fue removida?
- Si dijo el supuesto agresor algo sobre decir o no decirle a nadie
- Reacciones y acciones de las personas posterior a que el niño, niña o adolescente contara lo sucedido
- Frecuencia y/o duración del abuso
- Edad del niño, niña o adolescente cuando inició el abuso
- Edad del niño, niña o adolescente cuando rompió el silencio

Las respuestas deben ser registradas tal cual sean ofrecidas por el familiar o cuidador del niño, niña o adolescente.

La contención emocional al familiar y el consultar sobre cómo se le hizo sentir al niño, niña o adolescente cuando se enteraron del abuso sexual, son dos elementos imprescindibles para considerar en la entrevista psicológica. Es importante buscar coherencia o no entre la información ofrecida por el cuidador o familiar con la del niño, niña o adolescente y luego estas informaciones con los hallazgos de los exámenes médicos y demás pruebas complementarias.

5.2 La entrevista clínica con el niño, niña o adolescente víctima de agresión sexual

Para la realización de la entrevista clínica con el niño, niña o adolescente el terapeuta debe considerar los siguientes pasos:

- Preparar el entorno de la entrevista
- Realizar la presentación
- Evaluación de la comprensión del niño, niña o adolescente
- Establecer las reglas de base
- Completar el rapport o vínculo con una fase social
- Introducir el tema a evaluar
- Motivar la narrativa libre
- Interrogatorio y clarificación
- Cierre

Durante el primer contacto con el niño, niña o adolescente, el psicólogo debe ofrecer un espacio de confianza y de rapport a través del juego en donde el paciente pueda expresar sus emociones, así como también de otros temas que desee relatar. En este momento es el niño, niña o adolescente lleva la dirección del juego.

El entrevistador debe permitirle al niño, niña o adolescente decir la historia con sus propias palabras, hacer una descripción detallada en sus propias palabras, no debe expresar su punto de vista, debe ser espontáneo, observar los detalles sensoriomotores, coherencia en el relato, evidencias congruentes con el relato, nivel de comprensión y desarrollo emocional en la interpretación del relato.

Es importante evitar la distorsión del recuerdo y la traumatización. Para esto debe procurar: vocabulario de acuerdo con la edad y experiencia del niño, niña o adolescente, ayudarlo a comprender la pregunta, usar oraciones cortas, tiempos gramaticales sencillos y pronunciación

clara; evitar testimonios múltiples, evitar preguntas guiadas y engañosas, no repetir las mismas preguntas, motivar el relato lo más espontáneo posible, no sembrar la información en la memoria del niño, niña o adolescente, evitar un tono frío y el contacto físico. Mantenga actitud flexible y cálida, evite palabras que puedan sugerir fantasías o recuerdos. Cuide el espacio físico.

Si el niño, niña o adolescente se altera, siente vergüenza o temor, solo tome nota y evite comentarios sobre sus sentimientos, no sugiera sentimientos. Es importante el registro del afecto y comportamiento del niño, niña o adolescente cuando cuenta del abuso sexual, tales como: resistencia a hablar, vergüenza, rabia, ansiedad, intranquilidad motora, disgusto, excitación sexual, miedo, evitación, expresión de llanto.

Entre los tipos de preguntas que se pueden hacer en el interrogatorio al niño, niña o adolescente:

- Preguntas generales como ¿sabes por qué has venido a verme hoy?
- Preguntas enfocadas en personas, circunstancias del abuso o en las partes del cuerpo.
- Preguntas de selección múltiple.
- Preguntas con respuestas de sí o no.

Hay preguntas que no deben realizarse ya que estas pueden afectar el estado emocional, pueden emitir juicios o alterar el sentimiento de culpa ya existente. Éstas son algunas preguntas que se deben evitar:

- ¿Qué sentiste?
- ¿Te gustaba lo que te hacía?
- ¿Por qué buscaste ayuda?
- ¿Por qué si te hacía estas cosas buscabas estar con él/ella?

- ¿Por qué no lo contaste antes?
- ¿Por qué lo cuentas ahora?
- ¿Por qué piensas que te lo hacía?

Evitar los por qué, como, por ejemplo, ¿por qué te asustaste?, ¿qué te hizo que te asustara?

Al cierre de la entrevista con el niño, niña o adolescente se recomienda que se agradezca su colaboración, muestre simpatía por ello, no por los comentarios; evite hacer promesas que no se pueden cumplir, no culparle si ha hecho alguna alegación falsa. Se recomienda liberarlo de la carga emocional negativa introduciendo un tema gratificante.

Puede ocurrir que no se pueda llevar a cabo la entrevista en su totalidad por no ser el momento oportuno debido a la situación de crisis. Le corresponde al terapeuta individual hacer contención, escuchar y aprovechar este espacio de observación clínica para conocer y reconocer el estado emocional del niño, niña o adolescente.

Es necesario el desarrollo del rapport y la alianza terapéutica para que el niño, niña o adolescente pueda desenvolverse en un ambiente de confianza y seguridad. Cuando estos dos elementos están fortalecidos el inicio del tratamiento puede fluir sin dificultad y estará encaminado al logro de los objetivos terapéuticos.

La creatividad y el ingenio del terapeuta debe estar inmerso en este proceso por lo que necesita estar preparado con una variedad de técnicas que le permita interactuar, conocer y evaluar. Entre las cuales podemos mencionar: uso de preguntas generales y neutrales que permita el conocimiento de los intereses y gustos, actividad lúdica; actividades de arte como: dibujo libre, pintura; actividades de lápiz y papel: auto retrato; mesa de arena, dibujo de una persona o de la familia.

La mesa o caja de arena es una técnica que sirve para explorar cómo percibe el niño o niña su realidad interna y circundante. La mesa o caja de arena, desde esta perspectiva, permite la externalización de los conflictos internos, sin revictimizar. Disminuye la ansiedad, y se pueden aplicar correctivos sobre la realidad proyectada.

El uso de estas técnicas le permite al terapeuta: el conocimiento general del niño, niña o adolescente, conocer las circunstancias de la vida, conocimiento del contexto del abuso, determinar el desarrollo del niño o niña, modos de comunicación utilizados, estado afectivo y emocional, funcionamiento y desarrollo cognitivo y lingüístico. Ayuda a conocer si el niño, niña o adolescente sabe la diferencia entre verdad y mentira, si reconoce o nombra las diferentes partes del cuerpo y el conocimiento de conceptos temporales (día, mes, año).

En la entrevista se debe determinar el nivel de complejidad y gravedad del abuso sexual, asegurar la integridad del niño, niña o adolescente; evaluar la situación familiar, estableciendo la relación de protección y/o riesgo, dinámica familiar, identificar al adulto protector, tipo de parentalidad, estilo de crianza y las competencias parentales. Entre las características de la familia que se deben observar, podemos mencionar las siguientes:

- Negación colectiva acerca de diversos problemas
- Aislamiento social
- Distorsiones cognitivas sobre la realidad del abuso sexual
- Confusión o inversión de roles
- Ausencia de límites o límites difusos
- Triangulación del niño, niña o adolescente en diada marital
- Intolerancia ante las diferencias con las normas familiares
- Situación de violencia
- Código moral rígido
- Falta de vínculo emocional o contacto físico positivo
- Alcoholismo o drogadicción
- Maternidad o paternidad inadecuada
- Situación de duelo existente
- Ausencia de alguno de los padres
- Inconsistencia en el trato del niño
- Desbalance de poder
- Poco humor y sarcasmo
- Enfermedades mentales o condiciones psiquiátricas en la familia.

MANIFESTACIONES O EVIDENCIAS CONDUCTUALES PARA OBSERVAR E INDAGAR EN EL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE

BEBÉS	2-5 AÑOS	6 A 12 AÑOS	ADOLESCENTES
Llanto excesivo y constante	Conductas regresivas	Dificultad para expresar sentimientos	Dificultad para expresar afecto y manejar sentimientos
Irritabilidad y mal humor	Succión del pulgar	Conductas regresivas	Dificultad en las relaciones sociales
Agitación	Enuresis	Problemas en el sueño	Se muestra desconfiado
Desarrollo lento	Irritabilidad	Problemas en la alimentación	Baja autoestima y pobre imagen corporal
Problemas en la alimentación y micción	Cambios en el sueño	Cambio en el comportamiento	Insomnio
	Cambios en la alimentación	Bajo rendimiento académico	Depresión clínica
	Temor a la oscuridad	Aislamiento de las actividades sociales y recreativas	Problemas de identidad sexual
	Pesadillas	Agresividad	Uso de drogas y alcohol
	Interés por juegos sexuales	Muestra mayor interés en lo sexual	Le teme a la gente
	Masturbación excesiva	Conducta seductora	Trastornos de la alimentación
	Toca las partes privadas de sus compañeros	Baja autoestima/pobre imagen corporal	Preocupación excesiva por su cuerpo
		Cubre en exceso su cuerpo al vestir	Comportamientos autolíticos (cortarse, quemarse)
		Se deprime	Fugas de casa
			Tendencias suicidas
Tener presente y definir desde cuándo se presentan los síntomas o comportamientos			Descuido de la presentación y apariencia física
			Vestimenta seductora

Dependiendo del caso se deberá considerar los siguientes procedimientos: hospitalización, evaluación médica forense o denuncia legal.

No siempre se encuentran evidencias físicas, algunas que sugieren la presencia del abuso físico son: ropa interior rota, manchada o con sangre, presenta picazón, hinchazón, dolor, lesiones o sangrados en las áreas genitales, frecuentes infecciones urinarias o dolor al orinar, secreción en el pene o vagina, enuresis, encopresis, constipación, olor extraño en el área genital, dificultad para caminar o sentarse, enfermedades de transmisión sexual, embarazos, abortos, traumatismos físicos.

5.3 Pruebas psicológicas

Otro de los recursos que se utiliza durante la evaluación del abuso sexual es el uso de las pruebas psicológicas. A continuación, detallamos algunas pruebas utilizadas:

- **Test de la Familia**

Consta de cincuenta y cinco (55) frases, la mayoría están redactadas en tercera persona, lo que permite al niño o niña “poner fuera” sus sentimientos y actitudes y por lo tanto, proyectar aspectos de su personalidad, como por ejemplo, regresiones, fijaciones, temores, ambivalencias, manejo de la agresión, relaciones con figuras de autoridad, sentimientos de culpa, entre otros.

- **Test de Frases Incompletas de Sacks para niños, niñas o adolescentes**

Está fundado en la técnica del dibujo libre, que los niños, niñas o adolescentes practican con mucho agrado. Se trata de una prueba de personalidad que puede administrarse a los niños o niñas de cinco años hasta la adolescencia. Posibilita la libre expresión de los sentimientos de las personas menores de edad hacia sus familiares, especialmente de sus progenitores y refleja, además, la situación en la

que se colocan ellos mismos con su medio. La interpretación se realiza a través de tres planos: gráfico, de estructuras formales y del contenido.

- **Fábula de Düss**

Las fábulas de Düss es una prueba proyectiva basada en la concepción psicoanalista, tiene un contenido simbólico, que permite detectar estructuras inconscientes que sostienen conductas anormales. Está compuesta por diez (10) fábulas en las cuales el paciente debe identificarse con el héroe para expresar, a través de sus reacciones, sus propios conflictos. Cada uno de los personajes que aparecen en las historias del paciente representan un aspecto de la personalidad de este.

- **Test de la Figura Humana de Machover**

Evalúa la personalidad a través del dibujo de la figura humana, proyectando toda una gama de rasgos significativos y útiles para un mejor diagnóstico. Identificando la visión que tiene el sujeto de sí mismo, los demás, su entorno y su relación con el mundo. En donde los trazados, formas, dificultades y elecciones que hay en el momento de la aplicación genera una serie de asociaciones.

- **Casa - Árbol - Persona (HTP)**

La prueba casa/árbol/persona es una prueba proyectiva basada en la técnica gráfica del dibujo, a través del cual podemos realizar una evaluación global de la personalidad, su estado de ánimo, emocional, etc. Permite analizar ciertos rasgos propios, cuáles son las áreas internas en conflicto, los sentimientos y la proyección de la persona. La realización de dibujos es una forma de lenguaje simbólico que ayuda a expresar de manera inconsciente los rasgos más íntimos de nuestra personalidad. Da información de la imagen interna de sí mismo y de su ambiente. Revela sentimientos, conflictos y preocupaciones.

- **Inventario de Expresión de Ira
Estado-Rasgo (Staxi-2)**

Ofrece una evaluación que distingue los diferentes componentes de la ira: experiencia, expresión y control, así como de sus facetas como estado y como rasgo. Consta de 49 elementos organizados en seis (6) escalas y cinco (5) subescalas y permite obtener un índice de cada escala y subescala y un índice general de la prueba.

- **Escala de Ansiedad Manifiesta
en Niños Revisada (CMASR-2)**

Es un instrumento de autoinforme que consta de cuarenta y nueve (49) ítems designados a evaluar el grado y naturaleza de la ansiedad en niños o niñas. El niño o niña únicamente responde a las preguntas con sí o no. La calificación es realizada de forma simple. La totalidad de las puntuaciones dan el índice de ansiedad total pero también proporcionan cinco calificaciones adicionales: ansiedad fisiológica, preocupaciones, ansiedad social, defensividad y adicionalmente proporciona un índice de respuestas inconsistentes.

- **Cuestionario Factorial de
Personalidad (ESPQ)**

Es un cuestionario de ciento sesenta (160) preguntas, se utiliza con niños y niñas de seis (6) a ocho (8) años, (dividido en dos partes) que permite puntuaciones en trece (13) dimensiones de la personalidad, incluyendo el aspecto intelectual, en un tiempo mínimo de aplicación. Algunas de las dimensiones evaluadas son: reservado/abierto, inteligencia, emocionalmente estable, baja/alta, afectado, calmado/excitable, sumiso/dominante, sobrio/entusiasta, preocupado/consciente, cohibido/emprendedor, sensibilidad, dura/blanda, seguro/dubitativo, sencillo/astuto, sereno/aprensivo y relajado/tenso.

- **Cuestionario de Personalidad
para Niños (CPQ)**

Evalúa catorce (14) rasgos de primer orden y tres (3) dimensiones globales de la personalidad en

niños y niñas en edad escolar ocho (8) a doce (12) años. Incluye una escala de habilidad mental o inteligencia.

- **Cuestionario Educativo Clínico Ansiedad
Depresión (CECAD)**

Evaluación general de la ansiedad, depresión y otros aspectos: inutilidad, irritabilidad, pensamientos automáticos, síntomas psicofisiológicos. Se aplica a niños y niñas de siete (7) años en adelante.

- **H-T-P/D-A-P Sistema de Evaluación
Cuantitativa del Abuso Infantil**

Se trata de un sistema de calificación objetivo, sencillo y fácil de emplear. Aporta evidencia útil para complementar una batería psicológica cuyo fin sea el identificar rasgos de abuso infantil. Esta evaluación se aplica a niños y niñas entre los siete (7) a once (11) años. Contiene cuatro escalas diseñadas para medir los siguientes constructos: preocupación por conceptos relacionados con sexualidad, agresión y hostilidad, retraimiento y accesibilidad cauta; vigilancia al peligro, recelo y falta de confianza.

Las pruebas psicológicas por sí solas no diagnostican abuso sexual pero sí miden la afectación emocional del niño, niña o adolescente, ayudan a establecer planes de tratamiento a corto, mediano y largo plazo; permiten enriquecer las conclusiones y recomendaciones del informe.

Se pueden encontrar situaciones en las que los criterios clínicos pueden estar ausentes: cuando el niño, niña o adolescente sustituye al abusador por otra persona, cuando las alegaciones del niño, niña o adolescente están influidas por otros, cuando inventa alegaciones adicionales falsas, cuando ha sido aleccionado para una alegación falsa y servir a los intereses de alguien, alegación falsa por motivos personales, ha fantaseado las alegaciones por problemas psicológicos, no tiene las habilidades verbales necesarias para describirlo de forma creíble por corta edad o déficit cognitivo, miente o no

proporciona información por lealtad al abusador, ha mal interpretado una acción inocente como abuso, una figura de autoridad lo ha contaminado sin intención, acusa a sabiendas a alguien debido a presiones.

Hay circunstancias específicas que pudiesen dar la sospecha de posibles acusaciones falsas: cuando vienen de parte de alguno de los padres y no del niño, niña o adolescente, si se disputa custodia o visita, mala interpretación de lo expresado por el niño, niña o adolescente por enojo o venganza.

Al final de la evaluación se puede hacer uso de los siguientes criterios para justificar el abuso sexual:

- Descripción verbal o conductual de la conducta sexual
- Información del contexto del abuso sexual
- Reacción emocional consistente con el comportamiento descrito
- Funcionamiento del niño, niña o adolescente y la circunstancia de la entrevista

Es indispensable buscar: el conocimiento sexual más allá de lo esperado para la etapa del desarrollo del niño, niña o adolescente, el relato coherente, y la descripción explícita de los actos sexuales.

Si la evaluación confirma la sospecha de abuso sexual, se deberá definir si el niño, niña o adolescente necesita protección y referirlo a una evaluación pediátrica que confirme posibles evidencias físicas del abuso y/o necesidad de tratamiento. La evaluación de la sospecha no certifica si el abuso se ha dado, esto es menester de las autoridades pertinentes.

5.4 Función y perfil del profesional de la psicología que realiza la evaluación

Considerando que la figura del profesional de la psicología que realiza la evaluación es clave en

este proceso, se hace necesario definir el perfil básico del mismo:

- Debe conocer el marco conceptual del abuso sexual, incluyendo: las etapas del desarrollo, síndrome de adaptación al abuso, estrés postraumático, marco teórico sobre el abuso sexual, dinámica familiar en el abuso sexual infantil, etc.
- Ser empático y cálido
- Tener flexibilidad para usar diferentes modalidades
- Proteger los derechos del niño, niña y adolescente
- Proteger al niño, niña y adolescente de la revictimización

Entre las funciones que desarrollará, cabe mencionar: recoger información de manera científica, elaborar informe con conclusiones y recomendaciones, aportar apoyo emocional, orientar a la familia, denunciar si se sospecha de abuso, debe sentirse cómodo, preparado y dispuesto a testificar en el juzgado.

5.5 Informe psicológico

El Informe psicológico se realiza una vez aplicadas las pruebas psicológicas y acompañan los documentos del expediente: Autorización para recibir tratamiento, Registro de ingreso, Guía de atención de abuso sexual de niños, niñas o adolescentes, Notas de seguimiento y Reporte de accidente o incidente.

El Informe psicológico es confidencial y debe contener la siguiente información:

- Datos generales
- Pruebas psicológicas
- Resumen de resultados
- Conclusiones
- Plan de atención (que incluya todos los profesionales multidisciplinarios que participan en el caso)

Ver Anexos.

6. Modalidades de tratamiento del abuso sexual en niños, niñas y adolescentes

Existen diferentes modalidades de intervención y tratamiento del abuso sexual, entre las cuales podemos mencionar: el tratamiento individual, grupal y terapia familiar. Así como también existen diferentes enfoques y técnicas terapéuticas.

El tratamiento del abuso sexual no es igual en todos los casos porque no a todos impacta de la misma manera ni sus circunstancias son iguales. Se deben tomar en cuenta características, edad, necesidades, capacidad verbal, severidad de sus problemas, madurez emocional específicas del niño, niña o adolescente, momento del desarrollo en que se dio el abuso, el tipo de abuso sexual (con penetración o sin penetración) si el abusador es un familiar o alguien fuera del grupo familiar; los rasgos de personalidad propios del niño, niña o adolescente; la dinámica familiar y la manera en que se manejó la situación del abuso (silencio y evasión de la situación, falta de creencia en el relato de la víctima, los conflictos familiares originados a raíz del abuso). Cabe destacar que estos factores no son determinantes por sí solos en los efectos de esta adversa experiencia, pero sí influyen en la gravedad del impacto y en las consecuencias devastadoras del abuso sexual.

Dependiendo de la complejidad del caso y de los síntomas emergentes del abuso sexual infantil, la intervención puede darse a corto plazo en los momentos en que se requiera intervención en crisis, a mediano plazo en los casos con consecuencias moderadas del abuso sexual y la intervención a largo plazo. En este último caso se recomienda la terapia individual como proceso para la revisión de las secuelas y afrontamiento del trauma.

6.1 Terapia individual

La terapia individual es el recurso de intervención más utilizado con niños, niñas y adolescentes. Indistintamente del modelo que utilice el terapeuta, este debe mostrar empatía y calidez para ayudar al niño, niña o adolescente a reconocer sus emociones y sentimientos e inspirar confianza la cual es la base del tratamiento.

Las distintas técnicas o modalidades utilizadas deben adaptarse a la edad y características del niño, niña o adolescente. Una de las técnicas más utilizada es la terapia cognitivo conductual, la cual reestructura los patrones distorsionados y entrena a través de técnicas psicoeducativas incorporadas, autocontrol, autorregulación, resolución de problemas y habilidades sociales entre otros. Igualmente, a través de la terapia individual se enseñan técnicas de prevención para evitar que el abuso se repita.

Las técnicas de intervención más utilizadas en la terapia individual se basan en conversaciones cuyo objetivo principal es desculpabilizar, asegurarle que el abuso no se repetirá a través de estrategias de intervención y afrontamiento e instalar esperanza para que recupere su proyecto de vida. En la terapia individual se motiva al niño, niña o adolescente para que hable del suceso. Es importante que el terapeuta individual atienda las posibles conductas de precocidad sexual y provea una educación sexual adecuada a su edad y nivel cognitivo.

La terapia individual suele ser efectiva y la más utilizada, sin embargo, estudios han determinado el impacto positivo de las terapias grupales y la

intervención o psicoeducación a nivel familiar; este último se considera igual de importante ya que el manejo, la contención, la comunicación y el apoyo de la familia juega un rol fundamental en la recuperación del niño, niña o adolescente.

6.2 Terapia grupal

La segunda modalidad de tratamiento es la intervención grupal. La terapia grupal es una exitosa manera de brindar tratamiento psicoterapéutico a través del trabajo con grupos. Con esta técnica el terapeuta puede ayudar a varias personas a la vez y se desarrollan habilidades sociales y conductuales que beneficiarán su vida y sus relaciones fuera del grupo. Este tipo de intervención grupal puede acompañarse de terapia individual. A través de los grupos se disminuyen la estigmatización y los sentimientos de soledad, frecuentes en los niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente. El compartir sus vivencias con otras personas que han experimentado situaciones similares los ayuda a sentirse comprendidos y acompañados.

Cada persona es única como lo son sus experiencias de vida, sin embargo, hay temas y emociones comunes en las víctimas sobrevivientes de abuso sexual. Estos temas se discuten en la terapia grupal y conducen a la reflexión y a adquirir estrategias de afrontamiento. La terapia grupal impacta mayor cantidad de personas y favorece la adquisición de pautas relacionales y sociales nuevas. Los miembros comparten sus sentimientos de culpa, vergüenza, su ambivalencia hacia la figura agresora y hacia otros miembros de la familia, abren el secreto, ventilan emociones de miedo, de desconfianza y refuerzan su seguridad y autoestima a través de las distintas interacciones con los otros miembros del grupo.

Este manual establece la modalidad de terapia grupal a través del modelo cognitivo conductual con componentes psicoeducativos.

La psicoeducación consiste en proporcionar información específica sobre el tema a tratar. Es importante conocer sobre el desarrollo humano y lo esperado en las etapas de crecimiento de los niños, niñas y adolescentes. El grupo se reconoce como un agente terapéutico por sí mismo. El objetivo general de la terapia grupal consiste en ayudar a los participantes a entender, integrar y resolver las experiencias traumáticas que afectan su vida, su seguridad, sus relaciones y su interacción con el entorno.

6.3 Grupos psico-educativos

Grupos psico-educativos centrados en el proceso, son aquellos grupos que tienen como objetivo principal acompañar a los miembros para aprender habilidades y herramientas que les permitan enfrentar las experiencias traumáticas y alcanzar su proyecto de vida. De acuerdo con sus características estos grupos pueden ser:

- *Grupos homogéneos y heterogéneos:* en los grupos homogéneos los participantes comparten similitudes, por ejemplo: edad, sexo, así como otras características comunes. Estos grupos tienden a alcanzar sus objetivos más rápidamente que los grupos heterogéneos. Los grupos homogéneos presentan la misma dificultad a nivel emocional. Ejemplo: grupos de Alcohólicos Anónimos, Terapia de depresión, Apoyo a enfermedades como cáncer, Fibromialgia, Dolor crónico, etc.

Los grupos heterogéneos los participantes se pueden diferenciar en cuanto al sexo, la edad, nivel socioeconómico, procedencia, problemática, etc.

- *Grupos pequeños y grandes:* se considera que un grupo terapéutico es pequeño cuando está formado entre cinco (5) a diez (10) miembros. Estos grupos favorecen la interacción y la cohesión

entre sus miembros. Los grupos más grandes presentan mayores interacciones sin embargo se obstaculiza el alcance terapéutico.

- *Grupos abiertos y cerrados:* los grupos cerrados tienen los mismos miembros desde el inicio hasta el final de la terapia. Los abiertos permiten el ingreso de miembros nuevos en el transcurso del proceso terapéutico. Cuando se trabaja un tratamiento sistemático los grupos cerrados son la mejor opción.

6.3.1 Consideraciones generales

Para cumplir con los objetivos del grupo terapéutico, es necesario que el profesional de psicología considere algunos principios básicos de la terapia grupal:

- Es imprescindible evaluar el nivel de complejidad del caso de abuso sexual para determinar si al niño, niña o adolescente le es conveniente la terapia grupal.
- Antes de iniciar las sesiones de terapia grupal, el terapeuta debe firmar con los padres o tutores la autorización para recibir tratamiento, ver **Anexos**. En este formulario se confirma el consentimiento para que el niño, niña o adolescente reciba tratamiento y se establezca el compromiso de asistencia y puntualidad. Es importante que al padre o tutores se les explique el objetivo, la importancia y la oportunidad que brindará este nuevo proceso.
- Las terapias grupales requieren generalmente materiales de trabajo. El terapeuta debe asegurarse antes de cada sesión que cuenta con los materiales indispensables para llevarla a cabo y llegar a la sesión con la respectiva planificación en detalle para no recurrir en improvisaciones.
- *Primera sesión:* durante esta sesión el terapeuta debe informar sobre los aspectos principales de la terapia grupal. Deberá presentarse, conocer a los participantes, informar el número de sesiones, frecuencia, duración, día, hora y lugar. Establecer las normas de convivencia e iniciar el clima terapéutico caracterizado por el respeto, la confianza y la cordialidad. El niño, niña o adolescente debe percibir la terapia como un espacio seguro. Antes de la primera sesión, el terapeuta debe revisar la lista de participantes para conocer sus nombres o algún otro dato que le ayude a identificarlo y a establecer una conexión sana y segura con el niño, niña o adolescente.
- *Discusión sobre el concepto de confiabilidad:* en la primera sesión con niños y niñas mayores de siete (7) años se debe discutir el concepto de confidencialidad, explicarles que toda la información que se comparta durante las sesiones de tratamiento es de carácter CONFIDENCIAL. Debe explicarles que confidencialidad se refiere a que toda la información compartida en las sesiones será de carácter privado o reservado y no debe ser divulgada fuera de la sesión. Con adolescentes se les debe explicar a los padres de familia que los detalles compartidos por el adolescente no les serán divulgados, a menos que indique riesgo para el adolescente o para terceras personas o bien porque así le fuera ordenado judicialmente. Con los adolescentes la confidencialidad es imprescindible ya que permiten que expresen sus problemas con mayor confianza.
- Con niños, niñas o adolescentes víctimas de abuso sexual el terapeuta debe abstenerse del contacto físico durante las sesiones. Ejemplos: agarre de manos a niños y niñas

- pequeños, abrazos, colocar manos en los hombros a modo de saludo o camaradería u otra expresión física de salud o apoyo emocional.
- La terapia grupal permite a los participantes expresar verbalmente las emociones y procesarlas con la ayuda del terapeuta y del grupo.
- Ofrece un espacio seguro para compartir experiencias y dificultades presentes, pasadas y futuras libremente.
- Permite a través de escuchar las historias y experiencia de los pares, la normalización de emociones de estigmatización y culpa, normalizando la experiencia traumática y disminuyendo la angustia. El proceso permite que se sientan aceptados y entendidos.

La apertura del secreto

Cuando el niño abre un secreto, es una oportunidad de oro para ayudarlo y detener el abuso. Es posible que nunca más vuelva a hablar al respecto. Por esto, debemos responder de manera adecuada, la respuesta del oyente es crucial. Es necesario estar preparado y considerar las siguientes recomendaciones para que esta tarea sea más sencilla en beneficio del niño:

- Contenga sus emociones y escúchelo con atención.
- Mantenga una actitud respetuosa y empática. Mire a los ojos con respeto.
- Reconozca la valentía y esfuerzo del niño, niña o adolescente al hablarle del abuso.
- Exprésele que está dispuesto a escucharle todas las veces que quiera hablar.
- Hágale saber que está bien hablar del abuso. El niño, niña o adolescente puede sentirse muy culpable y avergonzado.
- Aclárele que no es su culpa.
- No pregunte insistentemente sobre el abuso, aumentaría la inhibición del niño, niña o adolescente.
- Límitese a escuchar atenta y empáticamente.
- Explíquele sus derechos. Dígale que tiene derecho a que nadie lo maltrate.
- Dígale que usted le cree. Hágale sentir que usted es digno de confianza.
- Normalice los sentimientos del niño, niña o adolescente, dígale: «He hablado con otras personas a quienes les han ocurrido cosas parecidas; nada de lo que me digas me va a sorprender».
- Sea cuidadoso de no expresar descalificativos acerca del agresor. Recuerde que, si el agresor tiene un vínculo con el niño, niña o adolescente, este puede tener sentimientos mixtos acerca de él.

Tomado del Manual para el facilitador, Programa de prevención de abuso sexual, A salvo con Lolita

6.3.2 *Acompañamiento multidisciplinario*

Independientemente de la modalidad de terapia, individual o grupal, que se implemente es importante la intervención multidisciplinaria en el tratamiento del abuso sexual. Este equipo multidisciplinario que orienta y acompaña a la víctima y a sus familiares en el proceso, generalmente está compuesto por un médico

pediatra, psicólogo, trabajador social y un médico psiquiatra infantil (paidopsiquiatra) en los casos en que se requiera tratamiento farmacológico. El abuso sexual es un delito que conlleva la denuncia ante las instancias legales, por lo que se hace necesario incorporar la figura de un abogado que oriente y acompañe a la víctima y a sus familiares en el proceso.

7. Papel del terapeuta grupal

El rol del terapeuta de grupo es una labor compleja y demanda grandes competencias y habilidades tanto personales como a nivel técnico profesional. Es de vital importancia que busque ayuda profesional si presenta algún trastorno o problema emocional. Algunos trastornos inhabilitan al psicólogo o psicóloga para el ejercicio de su profesión. Se debe garantizar un servicio profesional eficaz que no vulnere los derechos de atención en salud mental del paciente.

A través de la terapia el terapeuta replica y repara la relación con la madre o figuras significativas en un ambiente contenedor y seguro. Facilita la libre expresión de las emociones y el relato de las historias personales en un marco de normas y límites adecuados. El terapeuta es responsable de iniciar, canalizar, proteger el proceso grupal e interpretar la información.

Debe estar dispuesto a la escucha analítica. Esto involucra considerar el contenido manifiesto y latente del discurso (es decir, poder leer entre líneas y darles significado a las ideas), conocer la configuración del grupo y la particularidad de cada integrante, capta y observa los cambios, identifica y tolera la ansiedad de los participantes.

Tanto el terapeuta como el coterapeuta deben estar conscientes de que los miembros del grupo pueden imitar y adoptar sus actitudes y valores manifiestos. Son modelos para seguir, probablemente, los mejores modelos que los niños, niñas y adolescentes del grupo tendrán acceso. Ambos deben contar con las

siguientes cualidades: amabilidad, honestidad, espontaneidad, responsabilidad, sensibilidad, tranquilidad, interés por el bienestar del otro, empatía, calidez, respeto y habilidades para escuchar atentamente.

El terapeuta debe sentirse cómodo en grupos donde pueden darse expresiones fuertes, agresivas, sexualizadas y/o desinhibidas. Ser capaz de despojarse de la postura de poder y establecer un vínculo más humano para relacionarse con sus pacientes. Respetar las ideologías sociales, políticas y religiosas, en ningún momento se recurre a la adoctrinación de ideas; la comunicación debe caracterizarse por ser libre, auténtica, espontánea, y presentar gran capacidad de respuesta. Los niños, niñas y adolescentes abusados presentan fallas en la claridad y dirección en la comunicación. Procurar ser puntual.

El terapeuta de grupo vigila los significados emocionales ocultos en las comunicaciones, interacciones, posturas, gestos; respuestas faciales, corporales, tono de voz, la velocidad del discurso y su contenido. Estimula la introspección y el autoanálisis. No sólo ve el contenido de las comunicaciones sino el cómo y el por qué. Registra lo que acontece en la interacción y realiza intervenciones pertinentes y evita la indiferencia, hostilidad, sarcasmo, pasividad y distanciamiento.

7.1 Factores terapéuticos

Entre estos factores podemos mencionar los siguientes: la catarsis, cohesión individual y

grupal, sentido de identidad, universalidad, instalación de la esperanza, aceptación, compromiso, desarrollo de valores de convivencia, prueba de realidad y la interacción con el otro.

7.1.1 Catarsis

Es la expresión verbal de los sentimientos, emociones y pensamientos para lograr un efecto. Esta expresión transitoria debe ir acompañada de un proceso de comprensión y de insight, es decir una mirada al interior de sí mismo. La expresión sincera y honesta de las emociones y pensamientos dan lugar al desarrollo de fuertes vínculos con el grupo. Los niños, niñas y adolescentes aprenden por observación e identificación con el grupo a reconocer y expresar sus emociones.

7.1.2 Cohesión

El terapeuta debe reconocer y fortalecer la cohesión de grupo. Cuando esta se logra se tolera el conflicto, desarrolla intimidad y responsabilidad, se da mayor introspección, disminuye la tendencia al aislamiento. Cuando la cohesión no es lograda en el grupo puede convertirse en una forma destructiva de resistencia. La cohesión se logra a través de los puntos en común, de todo lo que tiene un significado para el grupo.

7.1.3 Aprendizaje interpersonal

A través de la vivencia de las dificultades, angustias y la actuación de estos en el grupo, el paciente puede recibir aceptación y contención de los demás. Desde la experiencia del otro el niño, niña o adolescente logra entender que hay diferentes significados para un mismo hecho, se identifican con la angustia y el sufrimiento en común, es decir, genera empatía, sale de su dolor y logra entender al otro. Esto permite mayor adaptación. Interactuar entre grupo de pares fortalece el descubrimiento de nuevas habilidades y destrezas.

7.1.4 Universalización

El impacto de sentir y ver que grupalmente comparten emociones y experiencias en común refuerza la cohesión y el sentido de identidad. El escuchar al resto del grupo expresar sus preocupaciones, miedos, ansiedades y conductas similares, puede generar sentimientos de alivio y tranquilidad. Sentir que cuentan con procesos, emociones y comportamientos comunes permite disminuir la culpa y la auto desaprobación. Esto a la vez ayuda en la construcción y fortalecimiento de la autoimagen.

7.1.5 Visión a futuro

La motivación o participación del niño, niña y adolescente en la terapia grupal, favorece la instalación de la esperanza, la visión a futuro y aumenta las expectativas positivas hacia el proyecto de vida personal. Los participantes comienzan a realizar un diseño de futuro y se abre la posibilidad de planificar acciones que los enrumbe hacia la meta esperada.

7.1.6 Valores de convivencia

A través de la terapia grupal los niños, niñas y adolescentes desarrollan valores para la convivencia pacífica tales como: la solidaridad, tolerancia, responsabilidad, humildad, el respeto por la individualidad, honestidad, generosidad y la empatía. El dar y ser fuente de apoyo para el otro, se fortalece y mejora la autopercepción, la autoestima, la socialización y el autoconcepto.

7.1.7 Actitudes hacia la vida y factores existenciales

La actitud hacia su propia vida debe ir más allá de las circunstancias. Es su responsabilidad reconocer que existen algunas situaciones implícitas como, por ejemplo: las adversidades, la soledad y la muerte. Entender y aceptar que a veces la vida no es como queremos, no es lineal, nos presenta dificultades que muchas veces no podemos resolver.

El grupo se convierte en un medio de reconstrucción de modelos relacionales familiares. Donde las pautas de interacción con la familia se pueden comprender, rectificar y reconstruir a través de la interacción con sus pares y de la relación con el terapeuta. Recordemos que la familia es un sistema que se retroalimenta, de la misma manera que el grupo.

7.2 El abordaje de las experiencias traumáticas

El terapeuta tiene un rol fundamental dentro del proceso psicoterapéutico. Su subjetividad es crucial, así como el establecimiento del vínculo con los pacientes. El terapeuta debe mantener una escucha activa y rescatar del relato del paciente la información reveladora de su afectación. Debe apuntar sus intervenciones a la causa real, con ello se acentúa la confianza y se fortalece la relación entre terapeuta-paciente. Para el niño, niña y adolescente es fundamental establecer una relación de confianza con el terapeuta, esta relación es sanadora.

La conversación entre el terapeuta y el paciente es muy diferente a la que el paciente puede llevar con otras personas. El terapeuta no juzga, no da consejos, no sufre empáticamente con el paciente, no es un amigo que le habla de su vida personal. Es un profesional capaz de tolerar los altibajos emocionales de su paciente, de escucharlo, de reflejarle sus emociones, de mantenerse receptivo y atento a lo largo de toda la sesión para realizar intervenciones oportunas que ayuden al paciente a tener realizaciones que repercutan en su conducta y en su vida emocional.

Es innegable que el terapeuta está en una posición de poder dentro de la sesión, esto

conlleva la responsabilidad de que cada palabra, gesto o actitud que despliegue debe dirigirse al abordaje terapéutico del trauma.

La figura del terapeuta debe ser flexible, demostrar capacidad de adaptación, contención de sus emociones y tener muy claro que es el terapeuta quien se adapta al paciente y no el paciente al terapeuta. Saber que transmite la idea de que la vida no es lineal y aun así estos eventos traumáticos no son determinantes para detener el proyecto de vida del paciente. Siempre debe aportar esperanza y no cerrar la sesión estando el paciente desestabilizado.

El terapeuta debe seguir con esmero las fases de la terapia, trabajar en la fase de proceso los problemas centrales y en la fase de cierre accesar los recursos del paciente y realizar ejercicios de estabilización o relajación, para que salga de la sesión estabilizado.

Es importante que el terapeuta conozca a fondo las características de desarrollo de los niños, niñas y adolescentes en las respectivas edades que incluye este Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales y tomarlas en cuenta para cada intervención y actividad.

La relación cercana con las figuras de apego es muy importante, a través de estas figuras los niños, niñas y adolescentes aprenden a confiar en otras personas, a regular sus emociones y a interactuar con el mundo.

He allí la importancia del rol del terapeuta como reflejo, de las emociones pensamientos y conductas que cada participante podrá observar y aprender del terapeuta para reparar los vínculos fallidos con sus cuidadores primarios.

8. Recomendaciones terapéuticas

Desde la primera sesión se debe establecer un ambiente grupal positivo y presentar las normas de convivencia para facilitar el logro de los objetivos terapéuticos. El terapeuta tiene la responsabilidad de crear una atmósfera de respeto, comprensión, aceptación y aprobación. Debe realizar esfuerzos para que los miembros se sientan parte del grupo y desarrollar su entusiasmo, así como expectativas positivas. Es importante fortalecer la cohesión y que los niños, niñas y adolescentes perciban que este es un espacio seguro para comunicarse entre ellos y con el terapeuta.

La primera sesión establece el clima emocional de las sesiones posteriores, ofrece la oportunidad de observar las habilidades sociales y evaluar el posible desempeño del grupo en las próximas sesiones. El terapeuta debe explicarles a los niños, niñas y adolescentes que el grupo representa un lugar para aprender a protegerse, para dejar atrás experiencias negativas y para hacer nuevos amigos. En la primera sesión el terapeuta también debe explicar algunos de sus aspectos personales como su nombre, las cosas que le gustan, sus expectativas en el grupo, etc. para motivar la presentación de cada niño, niña y adolescente.

El terapeuta debe conocer las alteraciones del comportamiento que por el trauma del abuso sexual los niños, niñas y adolescentes generalmente presentan. Algunos tienden a reaccionar intensamente ante cualquier detonante, luchan por su autorregulación y carecen de habilidades para calmarse a sí mismos. Pueden no pensar en las consecuencias de sus actos y actuar impulsivamente. Su conducta puede presentarse impredecible,

desafiante y volátil. En niños y niñas pequeños podemos observar comportamientos de tipo regresivo, como succión del pulgar y enuresis. También se observa irritabilidad, cambios en el sueño, en la alimentación, interés por juegos sexuales y masturbación excesiva.

En niños y niñas de edad escolar entre los 6 y 12 años podemos observar además de lo anterior, problemas como bulimia, anorexia o sobrepeso, aislamiento, conducta seductora manifiesta y agresividad. Han crecido en el temor aprendiendo a reaccionar defensiva y agresivamente. Pueden ser sensibles a la crítica y percibirla como una ofensa. No es frecuente que se quejen con los adultos, aunque algunas veces pueden parecer controladores y rígidos. Algunos pueden responder con estilos de comportamientos de sumisión y pasiva aceptación de acciones que atentan contra sus derechos. Pueden actuar con aparente madurez y presentar conductas seductoras producto de la sexualización.

Si se disocian pueden aparentar distanciamiento y lejanía con la realidad. La disociación es el modo con que logran salirse de la realidad para poder manejar sus ideas, sentimientos, percepciones y memorias. Los adolescentes además de lo anterior pueden involucrarse en conductas de riesgo como automutilación, fugas, actividades ilegales, asaltos, robos, explotación, promiscuidad, consumo de alcohol y drogas e incluso presentar ideación e intentos suicidas. Sus relaciones con otros jóvenes son deficientes. Se preocupan excesivamente de su cuerpo. Se visten seductoramente y pueden descuidar su presentación, vestido, peinado, etc.

La terapia los ayudará a expresar sus emociones y a aumentar su consciencia sobre lo que sienten. Los ayuda a conectar sus emociones a su conducta. Esto contribuye a disminuir los episodios en los cuales el niño, niña o adolescente actúa sus emociones a través de comportamientos inapropiados, reemplazándolos por la verbalización de otras emociones.

El terapeuta debe ayudarles a identificar la emoción que esconde la conducta a través de respuestas empáticas y del reflejo de esas emociones. A medida que el niño, niña o adolescente se siente más cómodo expresando sus emociones y preocupaciones se pueden introducir en la terapia temas relacionados con el abuso. El manejo de las emociones es un aspecto importante que prepara al niño, niña y adolescente para procesar el trauma. El terapeuta debe tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- Debe observar el surgimiento de aspectos clínicos y emocionales que pueden influenciar el proceso grupal. Los comportamientos de los participantes pueden continuar a lo largo de todo el proceso terapéutico. Esta variedad de conductas inapropiadas puede impactar el proceso desde el inicio. Para minimizar su impacto se recomienda lo siguiente:
 - Equilibrar el respeto de las diferencias con las características comunes.
 - Ser lo suficientemente claro para evitar la confusión ante las actividades a proponerse.
 - Aclarar el objetivo del grupo para prevenir confusiones referentes a los límites, a la confianza, a la dirección y a la seguridad.
 - Reconocer su rol como modelo social a través de acciones de colaboración.
 - Involucrar a los miembros activamente respetando su postura cautelosa, producto de la experiencia del abuso.
- Permitirle a cada miembro mantener su propia identidad dentro de la estructura del grupo.
- Reforzar posturas auto protectoras a través de la motivación para el relato completo de la experiencia traumática, manteniendo una actitud empática y sensible.
- Guiar las respuestas entre los miembros siguiendo las normas de convivencia.
- Esperar posibles dificultades para redirigir la atención de los miembros del terapeuta a los temas centrales a procesar en el niño, niña o adolescente.
- Comprender la complejidad que representa introducir material psicoeducativo en las actividades.
- Anticipar que va a ser probada la tolerancia, los límites a las respuestas agresivas y el sentido de empática protección del terapeuta.
- Reconocer que los miembros del grupo traen diferentes características de acuerdo a su experiencia que pueden influenciar su capacidad para progresar en el tratamiento.
- El terapeuta debe trabajar la aceptación de las expresiones emocionales creando un balance entre las defensas necesarias que el niño, niña o adolescente ha establecido y el reconocimiento y la verbalización de sus emociones. Es posible que sienta disgusto ante las expresiones negativas como la ira la cual con frecuencia aumenta con culpas subyacentes.
- Debe reconocer que la sola verbalización de la emoción representa un significativo progreso. Esto hay que validarlo.
- Permitir las expresiones verbales de las emociones para que disminuyan las conductas mal adaptativas.
- Trabajar las emociones prepara al niño, niña o adolescente para manejar emociones conflictivas e incómodas asociadas al abuso.

- Contribuye al desarrollo de la empatía a través de la observación de intervenciones de validación dirigida a otros miembros del grupo, aumentando la capacidad del niño, niña o adolescente para comprender y apoyar a otras personas.
- Es importante que el terapeuta pueda reconocer las emociones que se esconden y que interfieren con la conducta y adaptación del niño, niña o adolescente.

8.1 Recomendaciones terapéuticas en la fase de intervención

Las siguientes recomendaciones se establecen para guiar al terapeuta en la fase de intervención donde el niño, niña o adolescente procesa sus emociones y la experiencia traumática del abuso, en las sesiones desde la cinco (5) a la diez (10). El terapeuta debe:

- Estar consciente de que en niños y niñas pequeños existen limitaciones por su edad de desarrollo que interfieren en la comprensión de sus emociones sobre todo aquellas donde predomina la ambivalencia, como, por ejemplo, los sentimientos negativos y positivos hacia el agresor. Ejemplo: quiero a mi agresor, pero al mismo tiempo estoy enojada por lo que hizo.
- Procurar ayudar a los niños, niñas y adolescentes a entender que no es responsable del abuso por su indefensión. El niño, niña o adolescente debe conocer qué puede hacer diferente para evitar futuras victimizaciones.
- Saber de antemano que el hablar del abuso puede afectar la dinámica grupal resultando en aislamiento o agresividad de aquellos niños, niñas o adolescentes que se sienten estigmatizados por su historia de abuso.
- Estar atento a los detalles del relato de la experiencia traumática porque se puede revelar información que no ha sido compartida anteriormente.
- Proceder cuidadosamente en el manejo de relatos personales donde generalmente se ventila material explícito, su actitud debe ser respetuosa y cálida en todo momento.
- Reconocer que cuando se comparten experiencias de incesto, éstas son extremadamente sensitivas y debe evitar hacer comentarios despectivos acerca del agresor, recordar los sentimientos de ambivalencia.

9. Uso del Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales

El *Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales* ha sido diseñado para facilitar el trabajo del terapeuta y lograr la recuperación del niño, niña o adolescente violentado. Se ha utilizado el modelo cognitivo conductual dentro de una propuesta psicoeducativa que incluye el abordaje del trauma. Al proceso terapéutico propuesto en este manual lo complementa el *Manual para el fortalecimiento de familias con niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales* con enfoque psicoeducativo para el trabajo con padres, tutores y familias de los niños, niñas o adolescentes abusados sexualmente para lograr su integración a una familia fortalecida. Ambos manuales completan el Modelo de atención para niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente con el objetivo de lograr su recuperación e integración a una familia fortalecida.

El *Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales* guía al terapeuta a través de doce (12) sesiones con una frecuencia de una sesión semanal de noventa (90) minutos cada una por grupo etario o módulo. Cada sesión contiene actividades e intervenciones para tratar los problemas comunes que presentan los niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente. Es importante que los terapeutas lean el manual en su totalidad antes de comenzar la ejecución de las sesiones. El proceso terapéutico tiene una duración aproximada de tres (3) meses por cada grupo etario o módulo.

Basados en diecisiete (17) años de experiencia trabajando con grupos de niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente, se determinó el diseño del currículo de tratamiento. Se optó por elegir la estructura de un grupo cerrado dividido por género. Los mismos niños, niñas y adolescentes inician y terminan el proceso grupal. No se puede recibir nuevos miembros hasta que las doce (12) sesiones hayan terminado y se inicie un nuevo grupo terapéutico. El currículo es secuencial y va preparando al niño, niña o adolescente de manera paulatina en el proceso.

La modalidad de conducción que este manual utiliza es la coterapia, método que facilita el manejo del grupo, asegura la continuidad de las sesiones y provee un modelo sano de relación por las interacciones entre el terapeuta y el coterapeuta.

El lugar donde se realizarán las sesiones, debe ser un salón amplio, con sillas y mesas de trabajo para realizar algunos ejercicios escritos. El salón debe ser ventilado, con buena iluminación y espacio para realizar dinámicas y juegos.

Este manual describe una secuencia de cuatro (4) módulos de tratamiento que contienen una variedad de actividades para captar el interés de los niños, niñas y adolescentes en el proceso terapéutico. Todas las actividades se aplican a ambos sexos; varones y niñas, aunque reconocemos que pueden haber diferencias en las respuestas al abuso sexual.

Los cuatro (4) módulos del manual están divididos por grupo etario: módulo 1 para niños y niñas de cuatro (4) a seis (6) años, módulo 2 para niños de siete (7) a diez (10) años, módulo 3 para preadolescentes y adolescentes de once (11) a catorce (14) años y el módulo 4 para adolescentes de quince (15) a diecisiete (17) años.

El terapeuta debe tener en cuenta las diferencias individuales. Cada niño, niña o adolescente atraviesa las mismas etapas de desarrollo de acuerdo con su edad cronológica pero, poseen características únicas e individuales que los diferencian unos de otros. Sus antecedentes familiares, genéticos, las experiencias previas de cada uno pueden favorecer o afectar el proceso terapéutico.

Las sesiones terapéuticas contempladas en este manual están diseñadas para trabajar con grupos de niños, niñas o adolescentes de la misma edad, que han sido abusados sexualmente. Sin embargo, vamos a identificar en ellos y ellas diferencias relacionadas con los rasgos de personalidad, con su género, con su carácter y sobre todo relacionado con las características del trauma sufrido.

Este manual es una guía para el terapeuta y en ningún momento sustituye su juicio ni sus habilidades clínicas. Por lo tanto, dependiendo de las características del grupo, el terapeuta podrá modificar o ajustar algunas actividades. Las sesiones diseñadas en este manual también pueden utilizarse de manera individual, exceptuando las actividades que solamente se pueden realizar en grupos.

El currículo ha sido cuidadosamente seleccionado. Las sesiones incluyen el desarrollo de los siguientes doce (12) temas, uno en cada sesión:

SESIÓN	TEMA CENTRAL
1	Presentación y bienvenida
2	Autoestima
3	Introducción a las emociones
4	Ventilación de emociones
5	Abuso sexual
6	Ansiedad y tristeza
7	Enojo y miedo
8	Culpa y vergüenza
9	Romper el secreto
10	Ventilar emociones sobre el agresor o agresora
11	Personas de confianza
12	Autocuidado, empoderamiento y fijación de metas

En los módulos cada sesión se divide en tres fases: la fase social, la fase de proceso y la fase de cierre. Las sesiones de psicoterapia grupal deben llevar una evolución que prepare al paciente para procesar el evento traumático, mejorar o reducir sus consecuencias, enseñar habilidades que favorezcan su funcionamiento social y familiar para alcanzar su proyecto de vida. En la fase social se empieza a construir la alianza terapéutica y se crea un clima agradable para que el niño, niña o adolescente se sienta cómodo para trabajar las fases posteriores.

En la segunda fase, de proceso el terapeuta trabaja secuencialmente intervenciones psicológicas dirigidas al manejo de emociones, al abordaje de la experiencia traumática y al aprendizaje de formas adecuadas de comportamiento, entre otros.

En la tercera fase, de cierre el terapeuta fortalece recursos, estabiliza al niño, niña o adolescente y le aporta esperanza, asegurándose que antes de salir de la sesión el niño, niña o adolescente haya procesado la carga emocional.

Cada sesión está estructurada en: actividad, nombre de cada una, objetivos, recursos por actividad en cada sesión, materiales necesarios, instrucciones, guía para el terapeuta. Cada sesión incluye dos (2) o más actividades, el terapeuta deberá revisar todas las actividades de la sesión a trabajar para asegurarse que cuenta con todos los recursos necesarios para llevarla cabo. Es indispensable contar con el presente Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales en todas las sesiones terapéuticas.

9.1 Relajación y estabilización

Los ejercicios que se incluyen de relajación y estabilización son imprescindibles para culminar la sesión. Aportan bienestar mental y emocional, contribuyen a la regulación de las emociones calmando la mente, reduciendo la ansiedad y preparando al niño, niña o adolescente para salir de la sesión y enfrentarse funcionalmente con su entorno. Es recomendable que esta práctica la incorporen para llevarla a cabo también fuera de la sesión. Entre más se practique más fácil será realizarla y llegar a niveles de relajación óptimos. Adicional a los beneficios mencionados la práctica de la relajación fortalece el sistema inmunológico mejora la capacidad de atención, concentración, memoria y funciones cognitivas, además, es generadora de pensamientos positivos. El terapeuta debe considerar esta práctica parte fundamental del tratamiento.

Antes de realizar los ejercicios de relajación y estabilización es importante tomarse el tiempo suficiente para preparar al grupo y guiarlo para

que logre alcanzar los niveles de relajación y el ejercicio represente un beneficio para los niños, niñas o adolescentes. Solicíteles que vengan a la sesión con ropa cómoda, pueden realizar el ejercicios sentados o acostados en petates. En ambas posiciones la espalda debe estar recta y especialmente hombros y brazos relajados. Pueden quitarse los zapatos si así se sienten más cómodos y ubicarse en un lugar tranquilo del salón.

Es recomendable que el terapeuta pueda descargar en su teléfono música con sonidos de la naturaleza, el sonido del agua, de cuencos tibetanos y de música para meditación. El tiempo empleado para la relajación y estabilización puede aumentarse de forma progresiva, dándoles el espacio para que puedan profundizar más y más en la relajación.

Ponga especial atención en su tono de voz y en la velocidad con la que pronuncia cada frase. Debe utilizar un tono de voz suave, tranquilo y enunciar las palabras pausadamente.

Todos los ejercicios de relajación y estabilización deben incluir una preparación que puede alargarse de acuerdo con las necesidades del grupo. Esta preparación debe incluir las indicaciones para que se siente cómodamente, relaje su cuerpo, cierre los ojos y sonría. Cada ejercicio incluye las indicaciones, las mismas pueden ser mejoradas para guiar a una relación más profunda.

El abordaje y diseño de las sesiones es sistemático, prepara al grupo para el manejo de procesos más complejos hasta llegar a la experiencia traumática.

NOTA IMPORTANTE

Las agresiones sexuales dejan huellas importantes que afectan el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes. Algunas de estas huellas son visibles, otras invisibles. Este manual ofrece la oportunidad de empezar a trabajar el tema de forma integral haciendo énfasis en el manejo de emociones. Sin embargo, resulta necesario destacar que en la recuperación de traumas complejos como lo son en su mayoría los casos de agresiones sexuales, se requiere tratamiento a largo plazo. Para esto sugerimos posterior a una reevaluación, referir cuando es necesario, al niño, niña o adolescente a psicoterapia individual o grupal para continuar su proceso de superación del trauma y fortalecimiento personal, una vez que haya finalizado el trabajo de las doce (12) sesiones.

A través de la psicoterapia posterior a las doce (12) sesiones que plantea este manual el niño, niña o adolescente continuará el proceso de resignificación de la agresión sufrida integrándola a su historia vital de forma adaptativa. La psicoterapia posterior ayuda al niño, niña o adolescente a expresar, explorar, a manejar emociones y conflictos asociados a la experiencia traumática. Esta psicoterapia le permitirá continuar con el logro de sus tareas evolutivas de acuerdo con su edad cronológica conformando una identidad positiva e integrada para superar las secuelas ocasionadas por la experiencia de agresión sexual.

Con el apoyo de la psicoterapia el niño, niña o adolescente tiene la oportunidad de manejar apropiadamente detonantes asociados al trauma que pueden surgir en etapas posteriores de desarrollo. Esto cobra relevancia para la oferta de atención que se pone a disposición. La recuperación implica un proceso complejo permanente para las víctimas que se desarrolla en las distintas etapas de vida. El contar con espacios terapéuticos seguros les permite acceder al apoyo necesario para manejar las emociones que surjan e identificar recursos, fortalezas y estrategias que contribuyan al proceso de recuperación. Recuerde que no todos los niños, niñas o adolescentes sanan de la misma forma ni a la misma velocidad, pero la recuperación es posible.

10. Módulos

MÓDULO 1

Dirigido a niños y niñas de 4 a 6 años

SESIÓN 1 Presentación

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Bienvenida y presentación

Objetivos:

- Establecer normas de convivencia.
- Reforzar el respeto a los límites.
- Desarrollar habilidades sociales.

Recursos:

- Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales.

Instrucciones:

- De la bienvenida al grupo preséntese con su primer nombre y presente al coterapeuta.
- Explique con palabras sencillas el propósito de este grupo: "en este lugar ustedes van a realizar diferentes actividades y van a tener la oportunidad de conversar sobre situaciones difíciles para sentirse mejor".
- Explique la dinámica de trabajo: cantidad de sesiones, los días y las horas, etc.
- Informe a los niños o niñas que todos los trabajos que realicen en el grupo de terapia serán colocados en un mural y después serán guardados en una carpeta (folder) con el nombre de cada uno.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Normas de convivencia

Objetivos:

- Definir los comportamientos esperados en el grupo y necesarios para la sana convivencia.
- Promover el establecimiento de límites y desarrollar en los niños o niñas habilidades de autocontrol.

Recursos:

- Modelo de normas de convivencia ver **Anexo 1-1**.
- Cartulina o papel manila
- Lápices de colores
- Crayones
- Gomas
- Tijeras de punta redonda
- Papel de construcción
- Escarcha

Instrucciones:

- Escriba en letras gruesas en una cartulina cada una de las reglas con marcadores de colores.
- Divida en grupos de tres (3) niños o niñas.
- Entregue a cada grupo dos (2) o tres (3) figuras de las reglas, ver **Anexo 1-1**.
- Solicite a los niños o niñas que recorten, coloreen y peguen cada regla ilustrada sobre el papel de construcción dejando

Fase de proceso

suficiente espacio para hacerle un marco, luego péguenlo sobre la cartulina o papel manila y terminen de decorar la lámina.

- En las normas de convivencia incluya:
 - Llegamos a tiempo
 - Saludo al llegar
 - Me despido al terminar
 - Digo por favor
 - Doy las gracias
 - Participo
 - Realizo las actividades
 - Pido permiso
 - Alzo la mano para hablar
 - Hablamos uno a la vez y escuchamos con atención
 - Respetamos a nuestros compañeros (hablo en voz baja, le llamo por su nombre, no me burlo)
 - Mantengo limpio y ordenado el salón
- Una vez terminada la lámina de las normas de convivencia colóqueles en el mural para que sean leídas por turnos al inicio de cada sesión.

ACTIVIDAD 3: Juego y me presento

Objetivos:

- Conocer los miembros del grupo y promover la confianza.
- Desarrollar habilidades para trabajar en equipo y la cohesión grupal.
- Afianzar la atención y el seguimiento de instrucciones.
- Practicar la coordinación motora gruesa y la expresión oral.

Recursos:

- Papel periódico
- Cinta de enmascarar o masking tape
- Música instrumental infantil

Fase de proceso

Instrucciones:

- Reúna a los niños o niñas en una mesa de trabajo y explique que van a hacer una bola de papel periódico.
- Entregue a cada niño o niña una (1) o dos (2) hojas de papel periódico e indique que deben trabajar juntos para hacer la bola de papel periódico.
- Inicie la actividad arrugando la primera hoja de periódico, dándole la forma de bola.
- Pase la bola de papel al siguiente niño o niña quien colocará dentro de su hoja de periódico la bola de papel hecha por usted. El niño o niña también arrugará el periódico, siempre buscando darle forma de bola y la pasará al siguiente.
- Y así sucesivamente pasarán la bola de papel periódico, la que irá aumentando de tamaño a medida que cada niño o niña la cubre con su hoja de papel periódico y dándole siempre la forma de una bola.
- Entregue a cada niño o niña más hojas de periódico si considera necesario, hasta alcanzar el tamaño de la bola, que considere adecuado para el juego.
- Al conseguir el tamaño adecuado, coloque cinta de enmascarar (masking tape) alrededor para que quede bien sujeta y las hojas de periódico no se suelten.
- Con la bola de periódico lista, inicie el juego, explique a los niños o niñas que se colocarán en un círculo (de pie, sentados en sillas o en el piso).
- Mencione que van a jugar "Juego y me presento", que consiste en lo siguiente: al son de la música, los niños o niñas irán pasándose la bola uno a uno y al parar la música el niño o niña que tenga la bola en ese momento debe presentarse respondiendo tres (3) preguntas:

Fase de proceso

- Nombre
- Edad
- Pasatiempo favorito
- La bola de papel debe pasar por las manos de todos los participantes al son de la música infantil, hasta que todos se presenten.
- Esta bola deberá guardarse para usarla en la **Actividad 3** de la **Sesión 5**.

ACTIVIDAD 4: Mi cuerpo

Objetivos:

- Reconocer la imagen corporal.
- Reforzar el conocimiento de las distintas partes del cuerpo.
- Mejorar la concentración.
- Desarrollar la coordinación ojo mano.
- Fomentar la creatividad.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 1.1**
- Una (1) hoja blanca para cada niño o niña
- Tijeras de punta redonda
- Gomas
- Lápices de colores
- Crayones

Instrucciones:

- Entregue a cada niño o niña una copia del **Ejercicio 1.1** y una hoja blanca.
- Indíqueles que deben recortar las prendas para vestir al niño, pegándolas en el dibujo.
- Dígales que dibujen las partes de la cara y completen el cabello.
- Al terminar indíqueles que peguen la figura en una hoja blanca con su nombre.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

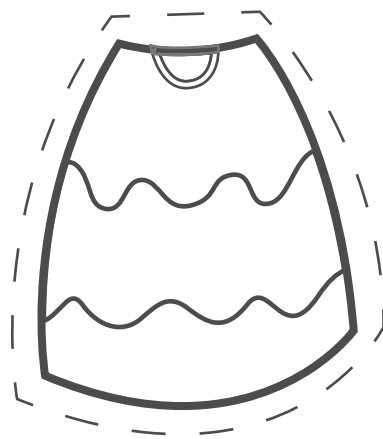
- Relajación del corazón. Vea el **Anexo 2-1**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 1.1 Mi cuerpo

Nombre: _____

Fecha: _____

Siguiendo las líneas punteadas, recorta, pega y colorea. Dibuja los ojos, nariz, boca, orejas y el cabello. Completa la figura.



SESIÓN 2 Autoestima

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema**Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: autoestima.
- Indíqueles que en esta sesión realizarán actividades para conocerse mejor y que a través de ellas podrán reconocer sus habilidades y capacidades. Esto es importante y necesario para aprender a quererse uno mismo y aceptarse.
- Puede continuar con la siguiente instrucción: "levanten las manos aquellos que desean conocerse mejor y quererse más a sí mismos".

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Las letras de mi nombre**Objetivos:**

- Reforzar el autoconocimiento.
- Desarrollar habilidades motoras finas.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 1.2** uno para cada niño o niña
- Mesa de trabajo
- Revistas para rasgar
- Gomas

Instrucciones:

- Explique a los niños o niñas de una forma sencilla que la autoestima es la forma en que las personas nos valoramos y nos apreciamos a nosotros mismos y nos sentimos capaces de afrontar las adversidades.
- Entregue a cada niño o niña copia del **Ejercicio 1.2**.
- Escriba con letras gruesas para rellenar el primer nombre del niño o niña, colocando una letra en cada globo del **Ejercicio 1.2**.
- Entrégueles las revistas y pídale que rasguen pedazos de papel pequeños para pegar y rellenar las letras de su nombre.
- Ofrezca su ayuda en caso de necesitarla.
- Motíuelos para que decoren el ejercicio.
- Recuerde felicitarlos por su participación.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 3: Mi Collage

Objetivos:

- Reforzar el autoconocimiento.
- Desarrollar habilidades motoras finas.

Recursos:

- Mesa de trabajo
- Revistas para recortar
- Tijeras de punta redonda
- Gomas
- Cartulina u hojas de papel blanco

Instrucciones:

- Reparta a cada niño o niña una hoja de papel en blanco o un pedazo de cartulina.
- Coloque en el centro de la mesa las revistas para recortar, las tijeras y gomas.
- Permita que los niños o niñas recorten de las revistas:
 - Imágenes de lugares parecidos a donde hayan ido o que les gustaría visitar
 - Comidas que les gustan
 - Vestidos y objetos que llamen su atención
 - Juguetes atractivos
- Cada niño o niña recortará las figuras y las pegará en la hoja o cartulina para realizar su collage.
- El terapeuta debe colocar el nombre de cada niño o niña en la parte de atrás de la hoja.
- Voluntarios podrán compartir sus collages con el grupo.
- Los niños o niñas de cuatro (4) y cinco (5) años necesitarán asistencia.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 4: Soy único

Objetivos:

- Reforzar el autoconocimiento.
- Desarrollar habilidades motoras finas.

Recursos:

- Fotocopiar el **Ejercicio 1.3** para cada niño o niña
- Mesa de trabajo
- Revistas para rasgar papel
- Gomas

Instrucciones:

- Indique a los niños o niñas que deben colocar su mano sobre el guante que aparece en el **Ejercicio 1.3** y que deben delinearla.
- Después la rellenarán con papel rasgado, dígalos: “esta es la forma de tu mano, eres único/a”.
- Resalte los rasgos de individualidad que los hacen únicos: tamaño de la mano, forma, color del papel elegido. También aquellas características que lo hacen parecido a los demás.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Relajación del globo. Vea el **Anexo 2-2**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 1.2**Las letras de mi nombre**

Nombre: _____

Fecha: _____

En cada globo rellena una letra de tu nombre.



EJERCICIO 1.3 Soy único

Nombre: _____

Fecha: _____

Coloca tu mano sobre este guante y delinéala. Rellénala con papel rasgado. “Esta es la huella de tu mano”. “Eres único”.



SESIÓN 3 Introducción a las emociones**Duración** 90 minutos**Fase social****ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema****Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: introducción de las emociones.
- Introduzca el tema preguntando si conocen las emociones y cuáles conocen.

Fase de proceso

- Palitos de paletas o baja lengua
- Gomas
- Tijeras de punta redonda
- Marcadores
- Lápices de colores

Instrucciones:

- Explique a los niños o niñas que existen muchas emociones como la alegría, enojo, tristeza y miedo que todas las personas las sienten en un determinado momento.
- Luego colocados en mesas de trabajo confeccionarán las máscaras de las cuatro (4) emociones básicas, alegría, tristeza, enojo y miedo.
- Reparta a cada niño o niña las fotocopias de las caras de las cuatro (4) emociones básicas del **Ejercicio 1.4**.
- Recorte cuatro (4) círculos de cartón para cada niño o niña. También puede utilizar platos de cartón.
- Pegue los palitos de paleta o baja lengua en el centro de los círculos de cartón, dejando un extremo para que el niño o niña pueda agarrarlo.
- Recorte cada emoción fotocopiada, para pegarla a cada círculo de cartón.
- Espere a que sequen para luego decorar al gusto.
- En la parte posterior del cartón escriba el nombre de la emoción y el nombre de cada niño o niña.
- Confeccione un juego para usted y solicite a los niños o niñas que armen su juego de emociones igual al modelo suyo.
- Los niños o niñas más pequeños requerirán apoyo para recortar las caritas y pegarlas al cartón.

Fase de proceso**ACTIVIDAD 2: Las máscaras de las emociones****Objetivo:**

- Identificar las emociones básicas: alegría, enojo, tristeza y miedo.

Recursos:

- Fotocopia de las cuatro (4) emociones básicas ver **Ejercicio 1.4**
- Cuatro (4) círculos de cartón o platos de cartón para cada niño o niña

Fase de proceso

- Estas máscaras de emociones usted las puede utilizar a lo largo de las sesiones para el reconocimiento de las distintas emociones que los niños o niñas experimenten durante el proceso terapéutico.
- Como introducción al reconocimiento de las emociones básicas, lea situaciones de la vida diaria para que el niño o niña, utilizando las máscaras de las emociones, seleccione la emoción correspondiente, se levante de la silla y se coloque la máscara frente a su cara.
- Cuando todos hayan respondido, confirmará la respuesta, alzando de su propio juego de máscaras de emociones, la máscara de la emoción que corresponde.
- Lea algunas situaciones de la vida diaria para que los niños o niñas puedan identificar la emoción correspondiente:
 - Estaba Pedrito en el parque y un perro grande comenzó a ladrarle enojado. Pedrito corrió lo más rápido que pudo y el perro siguió detrás. ¿Qué sintió Pedrito? (miedo)
 - Sonia es una niña de cinco (5) años a ella le gusta mucho ir a pasear y se va para la playa. ¿Qué sintió Sonia? (alegría)
 - Ricardo cumple años, llegó a su casa y se encontró una caja grande envuelta en papel de regalo, era la bicicleta que él tanto quería. ¿Qué sintió Ricardo? (alegría)
 - Mariela y Sonia son hermanas. En la playa Sonia hizo un castillo de arena y Mariela corriendo le pasó por encima. ¿Qué sintió Sonia? (enojo)
 - Peluchín es el perrito de Andrés, una visita dejó la puerta abierta y se escapó. Lo buscaron y no lo encuentran. ¿Qué sintió Andrés? (tristeza)

Fase de proceso

- Lilia quería ir a jugar en el recreo con dos compañeras de salón, pero ellas le dijeron que no quieren jugar con ella. ¿Qué sintió Lilia? (tristeza)
- Lorena no sabe nadar y otra niña la persigue para tirarla a la piscina. ¿Qué sintió Lorena? (miedo)
- José está comiendo un helado, pasó corriendo Juan y lo empujó, el helado se le cayó al piso. ¿Qué sintió José? (enojo)
- Explíqueles que una misma situación puede generar dos (2) emociones al mismo tiempo como por ejemplo tristeza y enojo.
- Guarde los juegos de las emociones de cada niño o niñas para utilizarlos posteriormente al hacer referencia a las mismas. Recomendamos usar un folder largo con el nombre del niño o niña, engrapado en los extremos para colocar cada juego de las emociones.

Cierre

ACTIVIDAD 3: Relajación y estabilización

- Relajación de la rana. Vea el **Anexo 2-3**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 1.4**Máscaras de las emociones**

Nombre: _____

Fecha: _____

Recorta la carita de la emoción de miedo para confeccionar tu juego de las máscaras de las emociones.



EJERCICIO 1.4

Máscaras de las emociones

Nombre: _____

Fecha: _____

Recorta la carita de la emoción de tristeza para confeccionar tu juego de las máscaras de las emociones.



EJERCICIO 1.4**Máscaras de las emociones**

Nombre: _____

Fecha: _____

Recorta la carita de la emoción de enojo para confeccionar tu juego de las máscaras de las emociones.



EJERCICIO 1.4

Máscaras de las emociones

Nombre: _____

Fecha: _____

Recorta la carita de la emoción de alegría para confeccionar tu juego de las máscaras de las emociones.



SESIÓN 4 Manejo de las emociones

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: manejo de emociones.
- Explique en detalle el tema a tratar y la importancia de las emociones.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Conozco las emociones

Objetivo:

- Reconocer, expresar y ventilar las emociones.

Recursos:

- Tijeras de punta redonda
- Gomas
- Lápices de colores o crayones
- Fotocopia del **Ejercicio 1.5** para cada niño o niña, consta de tres (3) páginas
- Fotocopia del **Ejercicio 1.6** el Pareo de las emociones

Fase de proceso

Instrucciones:

- Inicie comentando a los niños o niñas lo siguiente: "existen muchas emociones como la alegría, la tristeza, el enojo y el miedo, que todas las personas las sienten en determinado momento. Las emociones cambian, si se te rompe tu juguete favorito, está bien que te pongas triste; si te pones feliz porque vas al parque a jugar con tus amigos, eso está bien. Si te enojas porque tu hermano se comió el caramelo que te habían regalado, es esperable que te sientas enojado. Lo que debemos cuidar es como expresamos con nuestro comportamiento esas emociones"
- Reparta el **Ejercicio 1.5** compuesto por tres (3) hojas y el **Ejercicio 1.6** a cada niño o niña.
- Indíqueles que deben comenzar con el **Ejercicio 1.5**, recortando las emociones de dicho ejercicio.
- Al terminar el **Ejercicio 1.5** explíqueles el pareo del **Ejercicio 1.6**. "Observen la imagen de la izquierda (señálela) es una situación que produce una emoción y del lado derecho (señálela) están las emociones alegría, tristeza, enojo y miedo. Unan con una raya la situación con la emoción. Levanten la mano si necesitan ayuda"
- Pídales que se fijen bien en cada rostro y emoción y que los peguen debajo de la emoción correspondiente del **Ejercicio 1.5**.
- Una vez terminado los ejercicios motive a los niños o niñas para que comenten al respecto.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 3: Escoge y cuenta

Objetivo:

- Relatar situaciones que detonan distintas emociones.

Recursos:

- Una caja o una bolsa
- Una nueva fotocopia para cada niño o niña del **Ejercicio 1.5** Mis emociones
- Entregar a cada uno su juego de máscaras de las emociones confeccionadas en la **Sesión 3**

Instrucciones:

- Pídeles que recorten por las líneas punteadas las caritas del **Ejercicio 1.5**.
- Una vez recortadas indíqueles que las doblen y las coloquen dentro de la bolsa o caja que usted pasará.
- Reúnalos para que se formen en un círculo y explíqueles que van a jugar el juego “escoge y cuenta”.
- Todos tendrán su turno para sacar una emoción.
- El niño o niña sacará una emoción y mostrará la máscara que iguala la emoción.
- Con la máscara sobre su rostro contará una situación dónde haya sentido esa emoción.
- El juego terminará hasta que todos hayan participado.
- Observe y anote las reacciones emocionales si se dan.
- Escuche con atención los relatos, observe y anote.
- Felícitelos por su participación.

ACTIVIDAD 4: Detonantes de emociones

Objetivo:

- Reconocer, expresar y ventilar las emociones.

Fase de proceso

Instrucciones:

- Mencione que todas las personas de cualquier edad reaccionan con emociones a distintas situaciones que se presentan. Comparta y pregunte lo siguiente:
 - Cuando se te cae el helado del cono. ¿Cómo te sientes?
 - Cuando a una persona adulta se le daña el carro. ¿Cómo se siente?
 - Cuando el cuaderno se te cae en un charco de agua. ¿Cómo te sientes?
 - Cuando una persona adulta descubre que le han roto un adorno. ¿Cómo se siente?
 - Cuando te empujan en el recreo y te caes. ¿Cómo te sientes?
 - Cuando una persona adulta organiza una fiesta de cumpleaños y los invitados no llegan. ¿Cómo se siente?
- Explique que en algunas situaciones pueden sentirse dos emociones a la vez. Dígales que lo importante es saber expresar las emociones. “Si estamos bravos debemos reconocerlo y decirlo sin romper o dañar cosas o herir a otras personas. Si estamos tristes podemos sentirnos mejor si hablamos con una persona de confianza sobre lo que nos provoca esa tristeza. Contarlo siempre es importante”

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

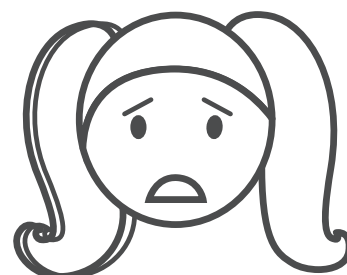
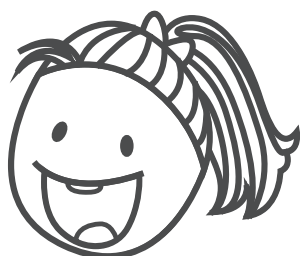
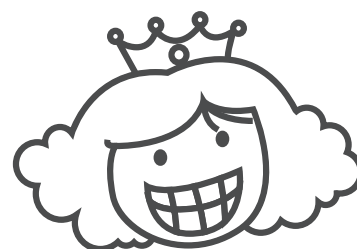
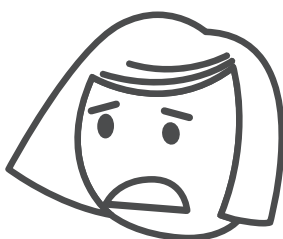
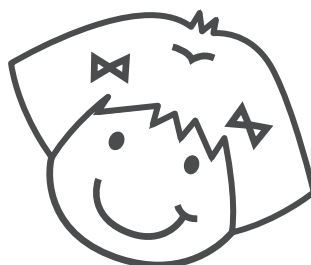
- Relajación El muñeco de trapo. Vea el **Anexo 2-4**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 1.5**Mis emociones**

Nombre: _____

Fecha: _____

Recorta las caritas y pégalas en la emoción que corresponde.



EJERCICIO 1.5

Mis emociones

Nombre: _____

Fecha: _____

Pega las caritas alegría, tristeza, enojo y miedo donde corresponde.



Alegría



Enojo

EJERCICIO 1.5**Mis emociones**

Nombre: _____

Fecha: _____

Pega las caritas alegría, tristeza, enojo y miedo donde corresponde.



Tristeza



Miedo

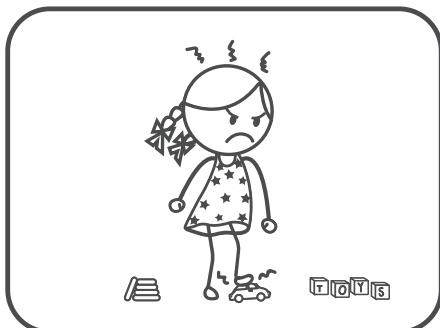
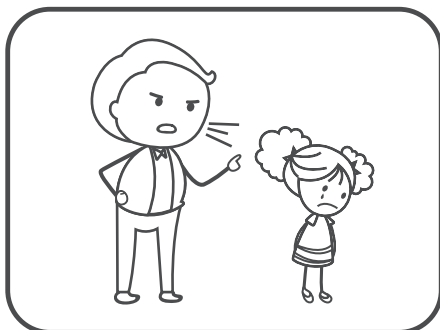
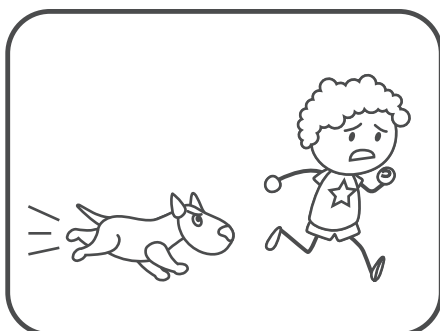
EJERCICIO 1.6

Pareo de las emociones

Nombre: _____

Fecha: _____

Une con una línea la situación con la emoción que corresponde.



SESIÓN 5 Abuso sexual

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: abuso sexual.
- Explique que la sesión tiene el propósito de ayudarles a comprender la situación difícil de abuso que han vivido. Acláreles que lo que sucedió no es su culpa. Utilice palabras sencillas para explicarles el significado de abuso sexual y las conductas que abarca. Asegúrese que hayan comprendido el concepto.
- Dígales que aprenderán a protegerse y que este grupo es un lugar seguro donde pueden compartir todas sus experiencias.

Nota al terapeuta

El abuso sexual infantil

El abuso sexual infantil se define como todo acto en el que una persona en una relación de poder involucra a un niño o adolescente

Fase social

en una actividad de contenido sexual que propicia su victimización y de la que el ofensor obtiene gratificación. Incluye toda una gama de conductas que pueden ser con contacto físico o sin él.

El incesto se refiere al contacto sexual con una persona con afinidad consanguínea y/o social con el sujeto o la familia. El abuso sexual infantil que se da dentro de la familia es considerado incesto. El término incesto puede perpetrarse a través de varios agresores: padres, padrastros, madrastras, abuelos, tíos, hermanos, hermanastros, primos, familiares políticos, o los que llamamos “cuasi familiares” o sea amigos cercanos de la familia. En esta categoría se incluye al compañero sexual del padre o la madre de quién el niño espera cariño y protección.

Conductas que incluye el abuso sexual infantil:

• **Abuso sexual sin contacto físico:**

comentarios de contenido sexual, exposición de las partes íntimas, voyerismo, fetichismo, llamadas obscenas, realizar el coito con otra persona a la vista del niño.

• **Manipulación de áreas sexuales:** *tocar las partes íntimas del niño, inducirlo para que toque partes íntimas del agresor, la manipulación puede ser sobre o debajo de la ropa, masturbarse a la vista del niño.*

• **Penetración digital o de objetos:** *colocar uno o varios dedos en el ano, la vagina de la víctima, inducir al niño para que coloque uno o varios dedos en la vagina o el ano del ofensor, colocar objetos en la vagina o en el ano de la víctima. Inducir al niño para que coloque objetos en la vagina o en el ano del ofensor.*

Fase social

• **Sexo oral:** besar al niño con la lengua; besar, lamer o morder otras partes del cuerpo; chupar, besar, lamer o morder los pechos de la víctima; cunnilingus, fellatio, anilingus. El ofensor puede hacerlo o solicitarlo.

• **Penetración del pene:** puede ser vaginal, anal u oral.

Tomado del Manual para el facilitador, Programa de prevención de abuso sexual, A salvo con Lolita.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Mis derechos

Objetivo:

- Conocer los Derechos de los niños y niñas.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 1.7** para cada niño o niña
- Lápices de colores
- Crayones

Instrucciones:

- Explique que todos los niños y niñas tienen derechos que deben ser respetados por todas las personas. Es importante conocerlos para poderlos cuidar y darse cuenta si les están quitando sus derechos.
- Dígales que cuando una persona les quita un derecho está abusando de ellos como cuando una persona toca sus partes privadas. "Las partes privadas son las que cubre el vestido de baño".
- Pregunte cuáles son.
- La persona que nos cuida puede tocar sus partes privadas solamente para bañarlos si son muy pequeños y no

Fase de proceso

saben bañarse solos. Pregunte ¿quiénes se saben bañar solos? Añada: "también la persona que los cuida puede tocar las partes privadas si están lastimados o heridos y tiene que ponerles medicina"

- Todos deben saber bañarse solos.
- Tenga en cuenta que los niños o niñas pequeños tienen el pensamiento todavía muy centrado en ellos mismos y creen que son la causa de todo lo que les sucede. Explíqueles que si una persona adulta toca sus partes privadas por otras razones no es su culpa, nunca sería su culpa.
- Dígales que si eso sucede deben pedir ayuda a personas en las que confían.
- Entregue a cada niño o niña el **Ejercicio 1.7** que contiene diez (10) derechos de los niños y niñas.
- Explíqueles cada uno de ellos y pídale que los coloreen.
- Los niños o niñas más pequeños necesitarán su apoyo para realizar la actividad.
- Al finalizar el ejercicio solicite voluntarios para que expliquen con sus palabras los diez (10) derechos.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.

ACTIVIDAD 3: Vamos a practicar a decir NO

Objetivo:

- Aprender a decir NO en situaciones de riesgo.

Recursos:

- Bola de papel utilizada en la **Actividad 3** de la **Sesión 1**
- Música infantil
- Bolsa con tiras de papel con las siguientes preguntas:

Fase de proceso

- 1-¿Te quieres tomar un batido de lodo?
- 2-¿Me puedes regalar los zapatos que tienes puestos?
- 3-¿Te gustaría hacerte un champú de arena?
- 4-¿Te gustaría saborear una galleta de plástico?
- 5-¿Te comerías una lombriz?
- 6-¿Me das tu familia?
- 7-¿Me dejas que te pegue bien fuerte?
- 8-¿Me regalas todos tus libros y cuadernos?
- 9-¿Te puedo tocar en tus partes privadas o íntimas?
- 10-¿Me dejas quitarte la ropa?

Instrucciones:

- Dígales que ellos tienen derecho a decir “NO” en situaciones de peligro, si algo no les gusta y los hace sentir mal, pueden decir “NO”, cuando alguien les pide que hagan algo que no quieren hacer o si alguien les quiere quitar sus derechos.
- Pregúnteles cuáles son las cualidades que deben tener las personas de confianza. “Las personas de confianza los cuidan, los quieren, no les harían daño y los ayudarían si lo necesitan”.
- Explíqueles que su cuerpo es suyo y nadie tiene derecho a tocarlos e manera que les haga sentir mal y que tienen derecho a decir “NO” y contarlo a las personas adultas en quien ellos confían.
- Recalque que contarlo es muy importante.
- Pídales que se formen en círculo para jugar “vamos a practicar a decir NO”.
- Con la bola de papel periódico al son de la música infantil se pasarán la bola unos a otros y cuando pare de sonar la música, el niño o niña que tenga la bola en ese momento sacará una pregunta de la bolsa que el coterapeuta leerá en voz alta para que el niño o niña responda “NO” con voz fuerte y clara.

Fase de proceso

- Todos los niños o niñas deben participar hasta terminar la ronda.
- Al final del ejercicio pregúnteles ¿cómo se sintieron?

ACTIVIDAD 4: Mis personas de confianza

Objetivo:

- Aumentar los recursos para su seguridad.

Recursos:

- Presentar el video Súper héroe de UNICEF para prevenir el abuso sexual contra los niños y niñas, ver el enlace <https://youtu.be/UeqV9KytKr4>
 - **Ejercicio 1.8** para cada niño o niña
 - Lápices de escribir
 - Lápices de colores
 - Crayones

Instrucciones:

- Muestre el video Superhéroe.
- Después que vean el video, coménteles la importancia de que nadie toque sus partes privadas o íntimas, tampoco les deben pedir guardar secretos malos.
- Explique que si les pasa algo parecido deben contarlo a las personas adultas de su confianza.
- Refuerce el concepto de confianza y cuáles son las cualidades que deben tener estas personas.
- Pídales que mencionen a las personas en las que ellos pueden confiar.
- Entréguele a cada uno el **Ejercicio 1.8** y pídale que dibujen una persona en la que confían en cada flor.
- Con el apoyo del coterapeuta escriban su nombre en las etiquetas.
- Al finalizar solicíteles que los coloreen.
- Ofrezca ayuda si lo requiere.

Fase de proceso

- Explíqueles que a las personas de su confianza les pueden contar cualquier cosa que les pase, estas personas los pueden ayudar para que no se repita.
- Recuérdeles que es importante contarles a sus personas de confianza si les ha sucedido algo que les ha incomodado, molestado o les ha dado miedo.
- Coloque los trabajos en el mural hasta la próxima clase. Posteriormente guárdelos en la carpeta o folder del niño o niña.
- Repase los nombres frecuentemente a lo largo del programa.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Limpieza profunda. **Anexo 2-9.**
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 1.7**Mis derechos**

Nombre: _____

Fecha: _____

Colorea y aprende tus derechos.

**Derecho de alimentación****Derecho a la educación****Derecho a decir lo que piensan****Derecho a la salud**

EJERCICIO 1.7

Mis derechos

Nombre: _____

Fecha: _____

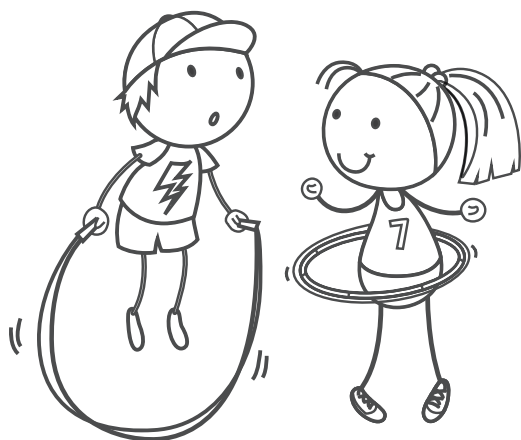
Colorea y aprende tus derechos.



**Derecho a tener un nombre
y un apellido**



Derecho a ser protegidos



Derecho a jugar



Derecho a tener una familia

EJERCICIO 1.7**Mis derechos**

Nombre: _____

Fecha: _____

Colorea y aprende tus derechos.



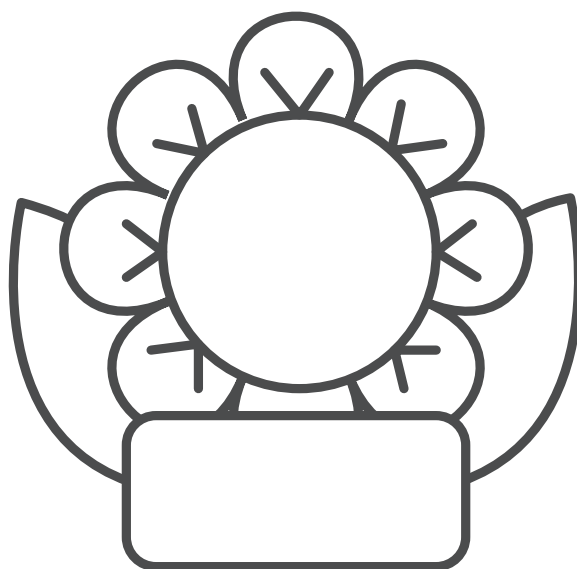
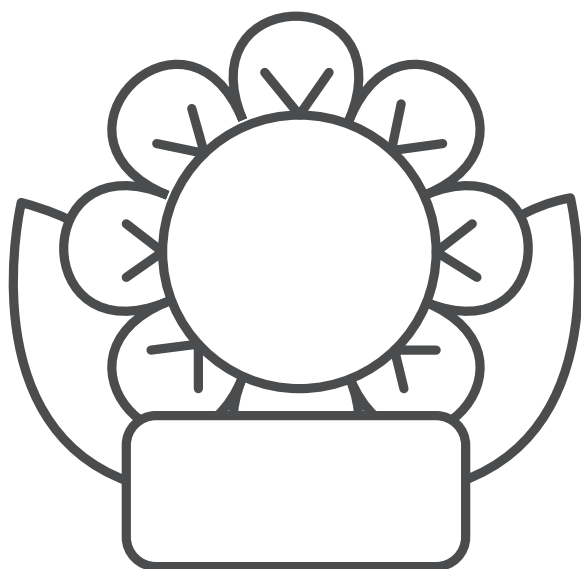
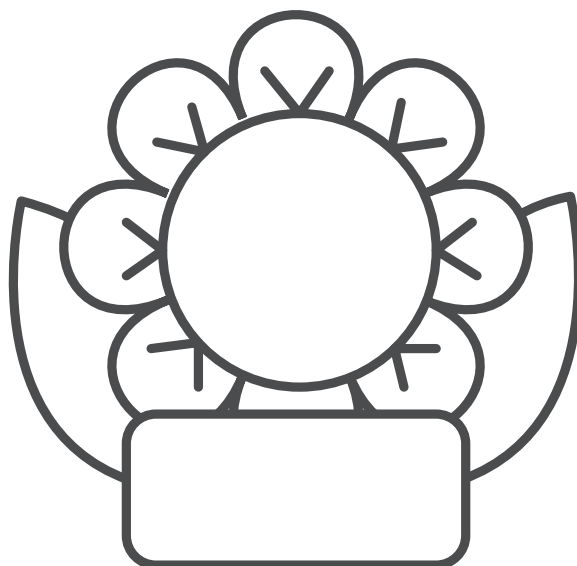
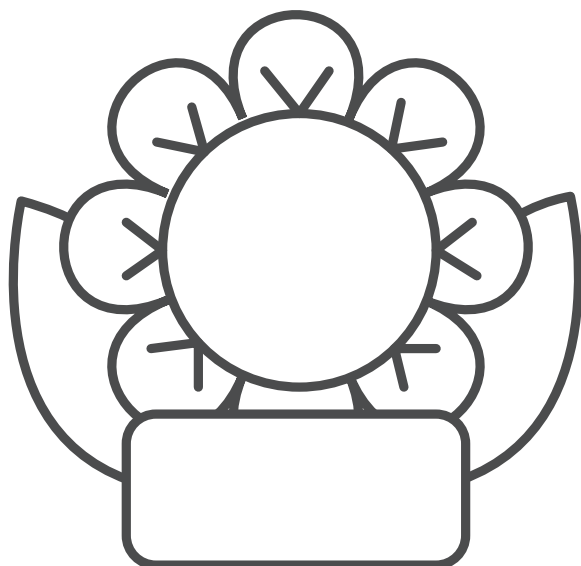
EJERCICIO 1.8

Mis personas de confianza

Nombre: _____

Fecha: _____

Dibuja dentro de cada flor a los adultos de tu confianza. Puedes compartir sus nombres con el terapeuta y el los escribirá en la etiqueta por ti.



SESIÓN 6 Tristeza y ansiedad

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente y explique brevemente el tema que se trabajará: la tristeza y la ansiedad.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: El rincón de la calma

Objetivos:

- Reconocer la emoción de la tristeza y la ansiedad.
- Conocer técnicas para manejar la tristeza y la ansiedad.

Recursos:

- Caja de arena
 - Una (1) caja de cartón
 - Papel manila o papel periódico
 - Cinta adhesiva
 - Arena
 - Tarjetas del Rincón de la calma ver **Anexo 1-5**

Fase de proceso

- Botella de la calma
 - Una botella plástica transparente
 - Agua
 - Escarcha
 - Colorante vegetal
 - Goma
 - Cinta adhesiva
- Un peluche mediano
- Cuatro (4) pelotas antiestrés
 - Ocho (8) globos
 - Arroz, lentejas, arvejas
- Tarjetas de las emociones ansiedad y tristeza
 - Lápices de colores
 - Crayones
 - Marcadores de colores
 - Cartulina, cartón o papel de construcción
 - Gomas y tijeras punta redonda

Instrucciones:

- Prepare con anticipación a la sesión, con la ayuda del coterapeuta, el "Rincón de la calma" y sus tarjetas, ver **Anexo 1-5**.

El Rincón de la calma incluye los siguientes elementos:

1. **La caja de arena:** forre la caja de cartón con papel manila o papel periódico de manera que la arena no se salga use cinta adhesiva para asegurarla. Llénela de arena. Decórela con figuras e imágenes de revistas o periódicos.

Uso: los niños o niñas aprenderán que pueden manejar emociones de ansiedad y tristeza a través de la manipulación de la arena contenida en la caja de arena, mientras lo hacen usted puede guiarlos con ejercicios de respiración diafragmática que provoca

Fase de proceso

que el estómago suba en cada inhalación y baje en cada exhalación.

2. *La botella de la calma:* mezcle dentro de una botella plástica transparente agua, el colorante vegetal y la escarcha, hasta que la mezcla quede uniforme. Coloque goma a la rosca y cinta adhesiva a la tapa para asegurarla.

Uso: los niños o niñas podrán agitar la botella de la calma y observar el movimiento mientras toda la escarcha cae al fondo de la botella. Puede guiarlos con ejercicios de respiración diafragmática que provoca que el estómago suba en cada inhalación y baje en cada exhalación.

3. *El peluche:*

Uso: los niños y niñas podrán abrazar el peluche, mientras usted los guía para hacer ejercicios de respiración diafragmática que provoca que el estómago suba en cada inhalación y baje en cada exhalación.

4. *Pelotas antiestrés:* coloque un globo dentro de otro, llénelo con arroz, lentejas o arvejas. Amarre el extremo de ambos globos de manera segura.

Uso: los niños o niñas podrán apretar o manipular las pelotas antiestrés mientras usted los guía con un ejercicio de respiración diafragmática que provoca que el estómago suba en cada inhalación y baje en cada exhalación.

5. *Las tarjetas:* para hacer las tarjetas para el manejo de la tristeza y la ansiedad y las del rincón de la calma, recorte, coloree y pegue sobre cartulina, cartón o papel de construcción las imágenes del **Anexo 1-5** y confeccione los dos (2) juegos de tarjetas.

- Inicie la intervención explicándole a los niños o niñas qué es la tristeza y las formas como se puede sentir en el

Fase de proceso

cuerpo. Dígales que la tristeza es una emoción que a veces solo dura un rato y otras veces dura mucho más o se siente más fuerte. Que algunas veces aparece con llanto o sin deseos de querer jugar y queriendo estar solos.

- Dígales con palabras sencillas que la ansiedad es preocuparse demasiado por algo con muchos pensamientos inquietos en nuestra cabeza como si se esperara que algo malo va a pasar. La ansiedad es una emoción desagradable.
- Comparta que existen algunas situaciones por las que los niños o niñas se pueden sentir preocupados o ansiosos:
 - Cuando los padres pelean
 - Cuando ocurren cambios importantes, como mudarse a una nueva ciudad o de escuela
 - Si alguien los ha abusado
- Motive a los niños o niñas para que compartan como experimentan ellos estas emociones, cómo las sienten en sus cuerpos y pregúnteles qué piensan o qué actividades hacen para sentirse mejor.
- Dígales que es muy importante que puedan reconocer sus emociones y así hablar de ellas con las personas de su confianza.
- Pídales que tomen por turno una tarjeta del juego, luego de tomarla realicen la actividad descrita en ella. Luego de realizar la actividad deberán devolver la tarjeta al juego para que otro repita lo mismo hasta que todos hayan participado. Asegúrese de revolver las tarjetas.

Cierre

ACTIVIDAD 3: Relajación y estabilización

- Meditación de sanación con cuencos tibetanos. Vea el **Anexo 2-7**.
- Ordenar el salón.

SESIÓN 7 Enojo y miedo

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: enojo y miedo.
- Explique que todas las personas sentimos diferentes emociones entre ellas el enojo. Pregúnteles ¿qué sienten en el cuerpo cuando están enojados? Hágalas saber que es muy importante reconocer las señales que les da el cuerpo cuando se sienten enojados. Así pueden darse cuenta fácilmente que están bravos y expresarlo positivamente.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Qué siento cuando me enojo y cómo controlo mi enojo

Objetivos:

- Identificar las señales del cuerpo cuando sienten enojo.
- Aprender estrategias para controlar el enojo.

Fase de proceso

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 1.9** para cada uno
- Lápices de escribir
- Lápices de colores
- Crayones
- Cartulina o cartón
- Gomas
- Tijeras punta redonda

Instrucciones:

- Explíqueles las distintas sensaciones corporales cuando se está enojado: el cuerpo se siente más caliente, el corazón se acelera, los músculos se aprietan, la respiración es más rápida, la voz cambia y se sube, la cara se enrojece, se elevan las cejas, los movimientos son más rápidos y más fuertes, algunos lloran o gritan otros sienten deseos de romper cosas o de pelear y aprietan los puños.
- Pregunte, una vez que ha explicado las sensaciones corporales del enojo, "¿cuáles de estas señales del enojo han sentido ustedes?" Pídales que piensen muy bien.
- Al terminar de mencionar todas las señales, pregunte: "¿destruir algo ha ayudado a resolver el problema?" NO.
- Proceda a entregar a cada uno el **Ejercicio 1.9**, pídale que coloreen las casillas correspondientes a las señales que han sentido cuando están enojados.
- Al terminar de marcar todas las señales, pregúnteles ¿qué pueden hacer cuando están enojados en lugar de romper, llorar o gritar? Motive la participación de los niños o niñas.
- Dígalas que pueden bañarse, jugar con la pelota, correr, saltar, escuchar música o cantar. Pida otros ejemplos.

Fase de proceso

- Todos sentimos enojo algunas veces lo que no se puede aceptar destruir, pelear, llamar por nombres, insultar, romper y golpear. Estos son comportamientos dañinos.
- Una vez terminada esta explicación dígales que para manejar la emoción del enojo deben aprender a reconocerla para luego controlarla. Para ello trabajarán en el semáforo de la segunda página del **Ejercicio 1.9**.
- Pídales que pinten el semáforo, después lo recortarán para luego pegarlo sobre cartulina o cartón.
- Explíqueles que usarán la técnica del semáforo para controlar el enojo:
 - *Rojo-para:* no gritar, no golpear, no romper cosas, no pelear, no insultar.
 - *Amarillo-calmarse:* respirar profundamente y relajarse
 - *Verde-hablar:* hablar de forma calmada sobre lo que ocasionó el enojo y buscar una solución.
- Coloque el semáforo a la vista de los niños o niñas y utilícelo para manejar el comportamiento del grupo. Se recomienda que haga una lámina del semáforo que permanezca en el salón.

ACTIVIDAD 3: La escalera del miedo

Objetivo:

- Identificar la emoción del miedo.
- Conocer diferentes situaciones que les hacen sentir miedo.
- Reforzar estrategias para enfrentar sus miedos a través de las personas de confianza.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 1.10** para cada uno
- Cartón o cartulina

Fase de proceso

- Gomas
- Tijeras punta redonda

Instrucciones:

- Explique a los niños o niñas la emoción del miedo. Dígales que algunas veces al sentir miedo nuestro cuerpo puede reaccionar de la siguiente forma:
 - Respirar muy rápido como si estuvieran agitados después de correr
 - Les sudan mucho las manos
 - Les duele el estómago
 - Les late el corazón muy rápido
 - Les dan ganas de ir al baño
 - Sienten deseo de llorar
- El miedo es una emoción que, aunque es incomoda sentirla, nos alerta ante lo que puede representar un peligro.
- Explíqueles con palabras sencillas, algunos miedos que sienten los niños y niñas:
 - Separación de los padres
 - Oscuridad
 - A los truenos y relámpagos
 - Ciertos animales
 - Gente extraña
 - Caerse o golpearse
 - A monstruos imaginarios
 - A dormir solos
 - A estar solos
 - A que alguien les haga daño
- Pídales que compartan tres (3) cosas que les causan miedo, en el siguiente orden:
 - Lo que me da un poco de miedo
 - Lo que me da algo de miedo
 - Lo que me da mucho miedo
- En el **Ejercicio 1.10** dibujarán en el escalón bajo lo que les da un poco de miedo, en el segundo escalón lo que les da algo de miedo y en el tercer escalón lo que les da mucho miedo.
- Luego de identificar los miedos, pregúnteles ¿qué hacen ellos para enfrentar a esos miedos?

Fase de proceso

- Explíqueles que van a confeccionar un “escudo personal contra los miedos”. Entrégueles la página 2 del **Ejercicio 1.10**.
- Indíqueles que deben pintar el escudo, recortarlo y pegarlo sobre cartulina o cartón.
- En la parte interna del escudo ayúdelos para que escriban los nombres de todas las personas de su confianza y dígales “estas personas representan tu escudo”.
- Recalque que siempre que sientan miedo deben recurrir a sus personas de confianza y contarles la situación que les provoca esos miedos, estas personas podrán protegerlos como un escudo y ayudarlos.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Relajando el enojo. Vea el **Anexo 2-12**.
- Ordenar el salón.

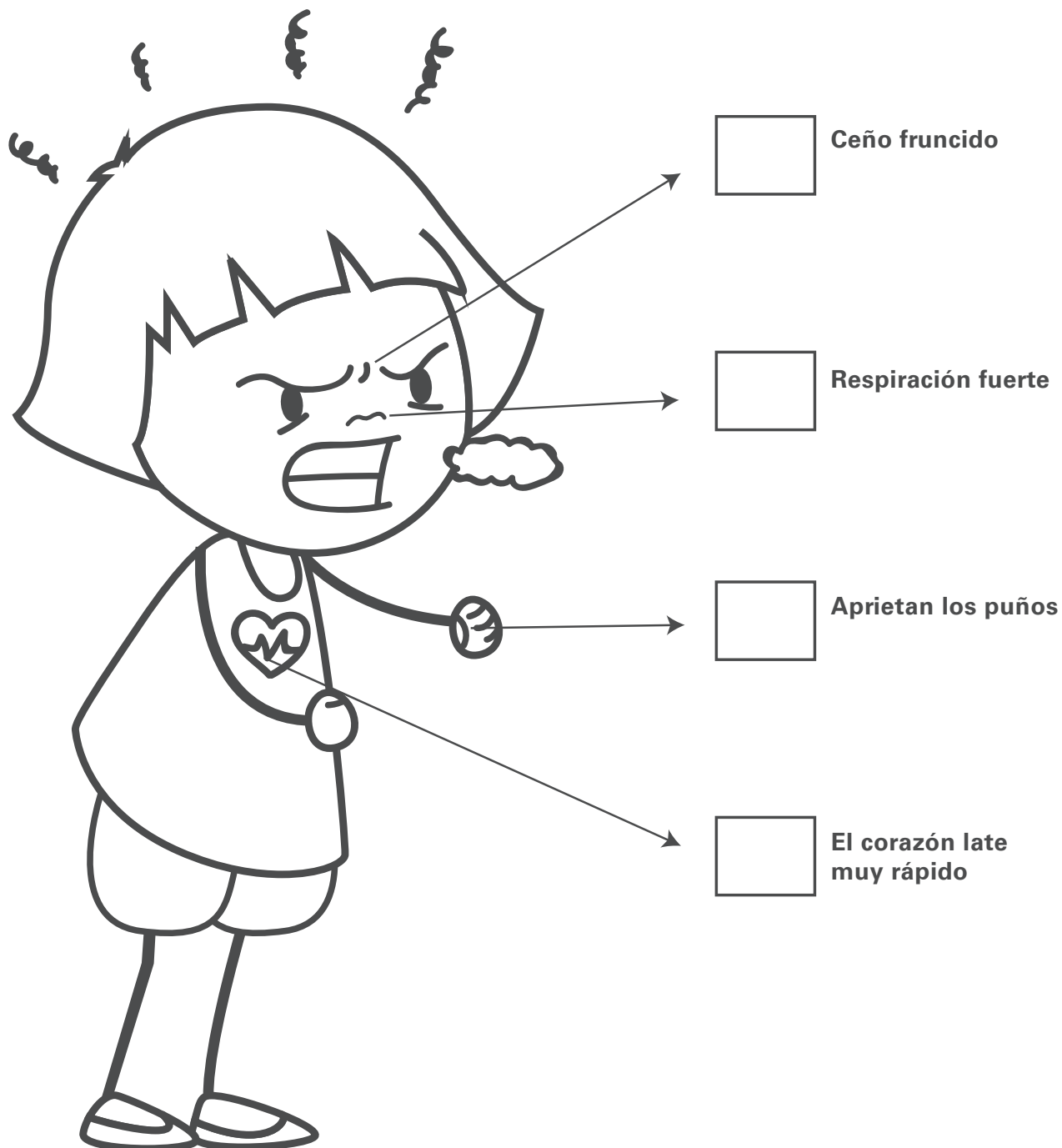
EJERCICIO 1.9

¿Qué siento cuando me enojo?

Nombre: _____

Fecha: _____

Colorea las casillas marcando las señales del enojo que has sentido en tu cuerpo.

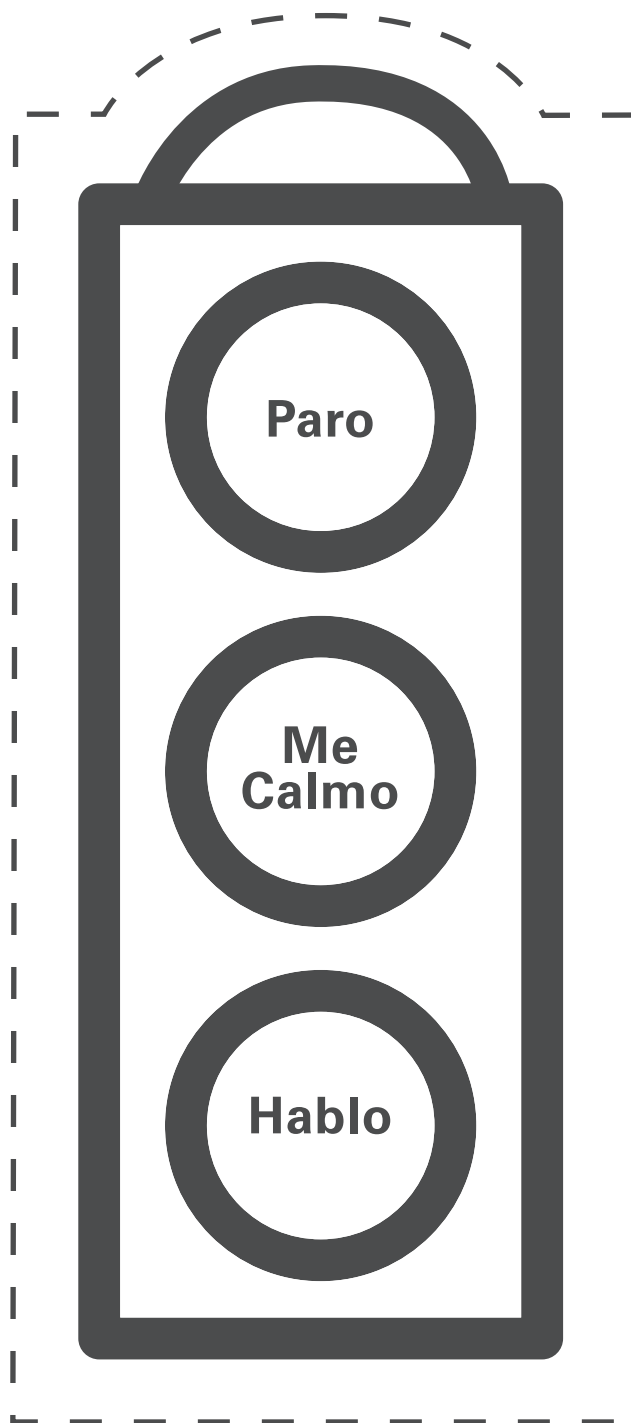


EJERCICIO 1.9**¿Cómo controlo mi enojo?**

Nombre: _____

Fecha: _____

Recorta el semáforo, coloréalo y pégalo sobre una cartulina.



EJERCICIO 1.10

La escalera de mis miedos

Nombre: _____

Fecha: _____

Dibuja tres (3) cosas que te causan miedo, en el siguiente orden, lo que me da poco de miedo, lo que me da algo de miedo y lo que me da mucho miedo.



Lo que me da mucho miedo

Lo que me da algo de miedo

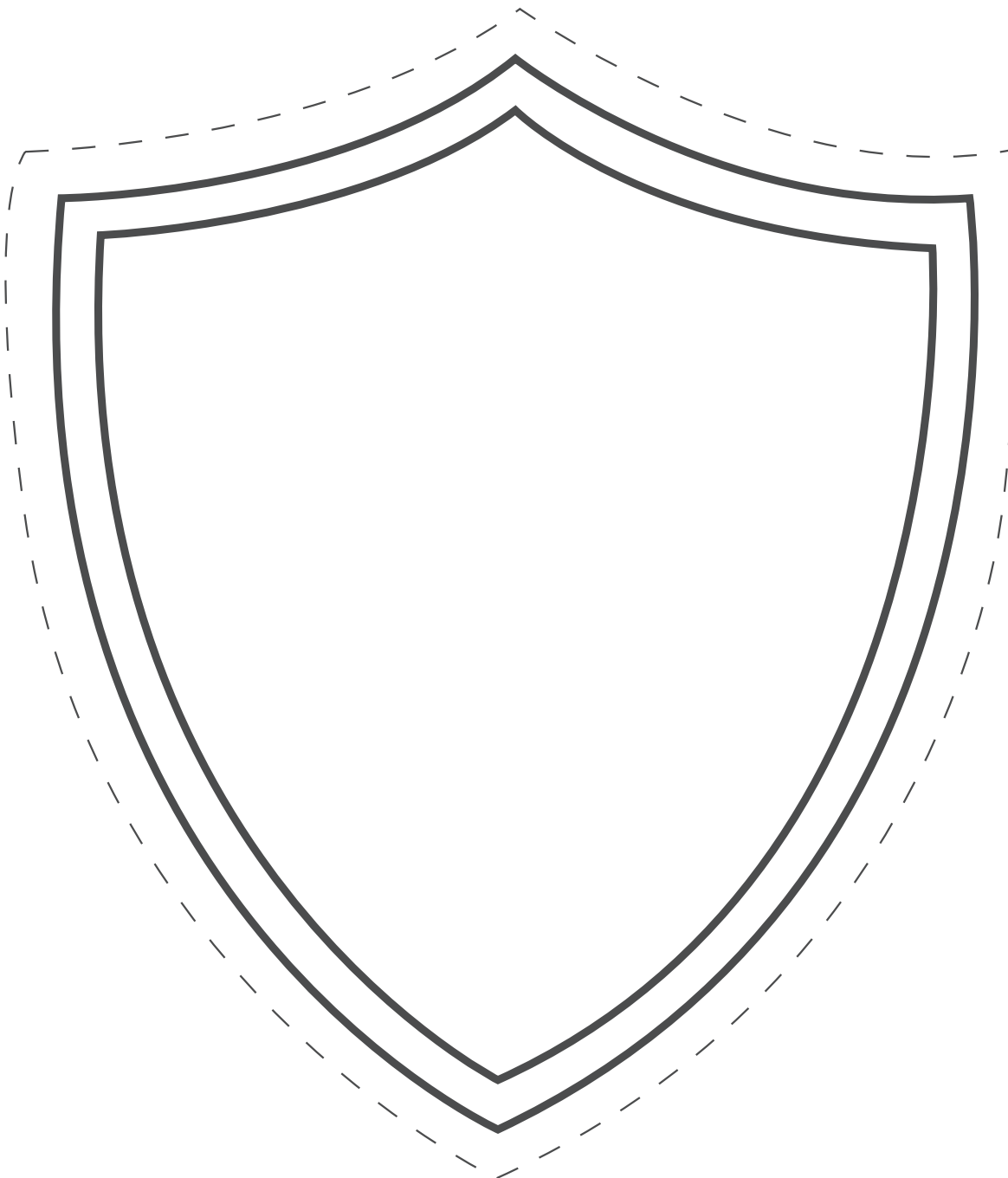
Lo que me da un poco de miedo

EJERCICIO 1.10**Escudo personal
contra los miedos**

Nombre: _____

Fecha: _____

Colorea, recorta y pega sobre una base de cartón. Con la ayuda del terapeuta escribe los nombres de las personas de tu confianza. "Estas personas representan tu escudo".



SESIÓN 8 Culpa y vergüenza

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: culpa y vergüenza.
- Dígales que en esta sesión verán dos (2) emociones que tal vez son nuevas para ellos, que hacen sentir incomodidad, pero es importante conocerlas, identificarlas y aprender a manejarlas.

Fase de Proceso

ACTIVIDAD 2: Marín, pimpón; culpa y vergüenza son

Objetivo:

- Entender, identificar y manejar las emociones secundarias de culpa y vergüenza.

Fase de proceso

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 1.11** para cada uno
- Lápices de colores
- Crayones

Instrucciones:

- Dígale a los niños o niñas que aprenderán a reconocer la culpa y la vergüenza tratando de adivinar qué situaciones las pueden provocar.
- Presente el tema a través de dos (2) ejemplos:
 - “Imaginen que están jugando con un amiguito o amiguita, ambos quieren el mismo juguete, tú se lo arrebatas de la mano y lo rompes. La mamá de tu amigo o amiga no vio lo que sucedió, pero al ver el juguete roto regañó fuertemente a tu amigo o amiga. Esto puede hacerte sentir culpable por ser el responsable de que el juguete se haya dañado al tratar de quitárselo de la mano y que lo hayan regañado por algo que no hizo”
 - “En casa compraron un dulce para unos invitados. Este dulce es tu preferido. Tu deseo por probarlo es tan grande que te acercas pensando que probarás sólo un pellizco, al probarlo no puedes soportar no comerlo y terminas comiendo un pedazo grande. Llegó tu familia y te ven comiendo el dulce, tus cachetes se ponen colorados. En este momento pudieras sentir vergüenza, es parecido a sentir pena”
- Entregue a cada participante la fotocopia del **Ejercicio 1.11**.

Fase de proceso

- Pida que observen cuidadosamente las ilustraciones de culpa y vergüenza y encierren en un círculo rojo aquellas ilustraciones de culpa y en un círculo azul las ilustraciones de vergüenza.
- Cuando todos tengan el ejercicio completo, solicite voluntarios que compartan con el grupo que entienden por culpa y vergüenza.
- Evalúe si están claros los conceptos que identifican cada emoción. Retroalimente la información que faciliten los niños o niñas. Explique que a veces podemos sentir ambas emociones en una misma situación.
- Recalque que pueden ocurrir situaciones donde otra persona es responsable. Por ejemplo, si un adulto toca tus partes privadas, nunca es tu culpa, siempre es culpa del adulto.

Observación:

Aprender y reconocer las emociones secundarias de culpa y vergüenza, les permitirá a los niños o niñas, verbalizarlas posteriormente en el contexto del abuso sexual. Es importante que en esta sesión pueda conocerse y comprenderse ambas emociones.

ACTIVIDAD 3: Rincón de la calma

Objetivo:

- Reforzar el uso de estrategias para el manejo de las emociones.
- Disminuir las distintas emociones desagradables incluyendo culpa y vergüenza.

Recursos:

- Rincón de la calma

Fase de proceso

Instrucciones:

- Pídale a los niños o niñas que recuerden una situación donde sintieron culpa o vergüenza.
- Explíqueles que las actividades del Rincón de la calma también los ayuda reducir la intensidad de estas emociones cuando recuerdan las situaciones que las provocaron.
- Solicite voluntarios para hablar sobre la situación que han recordado.
- Pregúnteles quienes necesitan usar el Rincón de la calma para sentirse mejor y disminuir las emociones provocadas por el recuerdo.
- Invítelos a visitar el Rincón de la calma y a manipular los objetos que los componen hasta sentirse mejor.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Deshaciéndonos de la culpa y vergüenza. Vea el **Anexo 2-10**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 1.11

Marín, pimpón; culpa y vergüenza son

Nombre: _____

Fecha: _____

Observen cuidadosamente las ilustraciones de culpa y vergüenza y encierren en un círculo rojo aquellas ilustraciones de culpa y en un círculo azul las ilustraciones de vergüenza.



SESIÓN 9 Romper el secreto

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: romper el secreto y reescribir la historia de abuso sexual.
- Dígales que en esta sesión reconocerán la importancia y la necesidad de sentir las emociones que provocaron momentos difíciles. Como cuando una persona toca las partes privadas. Estas situaciones provocan un dolor que muchas veces se queda con nosotros.

Fase de proceso

- Desarrollar autoconciencia.
- Reducir la estigmatización.
- Disminuir la vergüenza al hablar sobre el abuso sexual.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 1.12** para cada uno
- Lápices de colores
- Crayones

Instrucciones:

- Lea en voz alta La historia de Elena que aparece a continuación. El coterapeuta deberá tomar nota de las reacciones, conductas y lenguaje no verbal de los participantes.

La historia de Elena

Elena es una linda niña de cabello largo y cara redonda tiene muchos amigos, con ellos juega a la pelota, a las escondidas y hace carreras. Elena tiene una perrita que se llama Lulú, es una perrita peludita como un peluche y le gusta peinarla y ponerle lazos. Elena vive con su mamá, su papá, su hermano Pancho que es más chiquito que ella y su abuela Josefa que le encanta cocinar los platos favoritos de Elena.

Todo parecía estar bien en su vida hasta que una persona que siempre iba a visitar a la familia le hizo daño. Ella creía que esa persona la quería porque a veces era cariñosa con ella, pero un día esa persona comenzó a hacerle caricias a Elena que no le gustaban. Cuando esa persona la tocaba el corazón de Elena latía muy rápido, las manos le sudaban y le daban ganas de llorar. Ella no sabía qué hacer. Esta persona era grande, era importante y pensó que si lo contaba nadie le iba a creer. Un día esa persona le dijo que no se lo contara a nadie, que ese era un secreto que ella tenía que guardar. Elena sabía que las

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: La historia de Elena

Objetivos:

- Identificar la historia personal de abuso sexual a través del cuento, La historia de Elena.

Fase de proceso

caricias secretas siempre son malas. Cuando estaba asustada se acostaba con Lulú quien se convirtió en su compañera favorita, ya no quería salir a jugar. Y todo parecía tener menos color, Elena estaba triste. Una tarde tomó una decisión importante, se vio en el espejo y se dijo a sí misma “soy una niña valiente y este secreto no lo voy a guardar más”.

Fue al patio donde estaba su mamá y le dijo todo lo que esta persona le hacía, lloró, su mamá la abrazó y le dijo: “eso no te va a volver a pasar”. Y así fue, Elena no supo qué le pasó a esta persona, pero nunca más volvió a su casa ni volvió a hacerle caricias secretas.

- Al terminar de leer el cuento, pregunte a los niños o niñas si les ha sucedido lo mismo que a Elena o algo parecido. Invite a los participantes a compartir sus propias historias en voz alta para todo el grupo.
- Para facilitar el intercambio de experiencias, puede hacer uso de la técnica del “Portavoz”, en donde el niño o niña que no quiera hablar por sí mismo le pueda decir a usted al oído y usted compartirlo con el grupo. Luego usted le debe preguntar al niño o niña si dijo exactamente lo que él o ella le compartió.
- Reparta a cada niño o niña el **Ejercicio 1.12** y dele las instrucciones para completarlo, pídale que señalen las emociones que sintió Elena en el cuento y en la situación que experimentó.
- Solicite a los niños o niñas que digan verbalmente un final o una parte II del cuento en donde se describa que Elena, la niña del cuento, ha podido continuar la vida demostrando

Fase de proceso

habilidades, relacionándose y confiando en los demás, adaptándose a nuevas oportunidades, sintiéndose querida y protegida por sus familiares.

- Mantenga en todo momento; actitud de escucha, valide las emociones de los participantes del grupo, contenga, refuerce información, reafirme que no tienen la culpa de lo sucedido. Resalte que el evento de abuso sexual representa un momento de la vida, no la vida entera.

Cierre

ACTIVIDAD 3: Relajación y estabilización

- Soy como la planta que florece. Vea el **Anexo 2-15**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 1.12**Hablando como lo hizo
Elena, me siento mejor**

Nombre: _____

Fecha: _____

Una vez escuchado el cuento de Elena con mucha atención, traza una línea desde Elena hasta las emociones que ella sintió en el cuento.



Enojo



Miedo



Culpa



Vergüenza



Soledad



Tristeza

SESIÓN 10 Ventilando emociones hacia el agresor o agresora

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: ventilando emociones hacia el agresor.
- Explíqueles que el agresor es la persona que comete el abuso hacia otras personas.
- Dígales que abuso sexual es cuando una persona agresora toca las partes privadas y les pide que guarden el secreto.
- Aclare que hablar de esta persona puede ser difícil pero los ayudará a sentirse mejor.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Reconociendo las emociones hacia el agresor

Objetivo:

- Tomar conciencia de las emociones que le produce el agresor.

Recursos:

- Hojas blancas
- Fotocopia de la primera página del **Ejercicio 1.5**
- Lápices de escribir
- Crayones
- Gomas
- Tijeras punta redonda

Instrucciones:

- Explíquelo a los niños o niñas utilizando el cuento la historia de Elena como referencia ¿quién es una persona agresora?
- Dígales que cuando tocan sus partes privadas o íntimas o les piden que toquen las de otra persona, los están abusando sexualmente. Esa persona es un agresor o agresora.
- Haga énfasis en que únicamente hay dos (2) razones para tocar las partes privadas o íntimas de los niños y niñas, bañarlos si no pueden bañarse solos, o ponerles medicina si están heridos o lastimados. Cuando el doctor o la enfermera toca las partes privadas de un niño o niña, siempre debe estar con ellos una persona de su confianza.
- Pregúnteles quiénes saben bañarse solos y motive a los niños o niñas para que lo hagan solos. Fomente la independencia. La hora del baño es aprovechada por muchos agresores para abusar de los niños y niñas.

Fase de proceso

- Dígales que todos están aquí porque una persona agresora abusó sexualmente de ellos. Enfatice que la culpa siempre es del agresor.
- Entregue una hoja blanca a cada niño o niña.
- Solicítele que dibujen al agresor o agresora que los abusó sexualmente.
- Entrégueles una copia de la primera página del **Ejercicio 1.5** Mis emociones.
- Pídales que observen con cuidado cada carita de emoción y recorten y peguen alrededor del dibujo o por encima del dibujo, aquellas emociones que sienten por el agresor o agresora. Permítales que ellos y ellas decidan.
- Dígale a los niños o niñas que los que quieran compartir con el grupo acerca de su experiencia pueden hacerlo.
- Felicítelos por su valentía y recálqueles que no tienen la culpa.
- Observe reacciones emocionales y de apoyo de necesitarlo.

ACTIVIDAD 3: Confrontando al agresor

Objetivo:

- Ventilar emociones de enojo, miedo y tristeza hacia el agresor.
- Empoderar al niño o niña disminuyendo la omnipotencia del agresor.
- Manejar el enojo y la rabia hacia el agresor.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 1.13** para cada uno
- Revistas y periódicos para rasgar
- Gomas

Fase de proceso

Instrucciones:

- Ubique a los niños o niñas en mesas de trabajo y dígales que en esta actividad van a trabajar las emociones de enojo hacia la persona que los ha abusado.
- Entrégueles la fotocopia del **Ejercicio 1.13**.
- Dígales que imaginen que esa es la silueta del agresor. Que van a rasgar trozos de papel de las revistas y los periódicos sintiendo el enojo mientras lo hacen. Luego pegarán estos pedazos de papel cubriendo toda la figura.
- Al finalizar cada niño o niña tendrá la silueta del agresor para hacer lo que quieran con ella. Podrán romperla, arrugarla, pisarla y finalmente depositarla en el canasto de la basura.
- Cuando todos los niños o niñas hayan realizado el ejercicio se solicitarán voluntarios para que digan cómo se sintieron. Usted debe dirigir los comentarios para que los niños o niñas se sientan empoderados y más aliviados al descargar parte de su rabia.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- La esponja mágica. Vea el **Anexo 2-19**.
- Ordenar el salón.

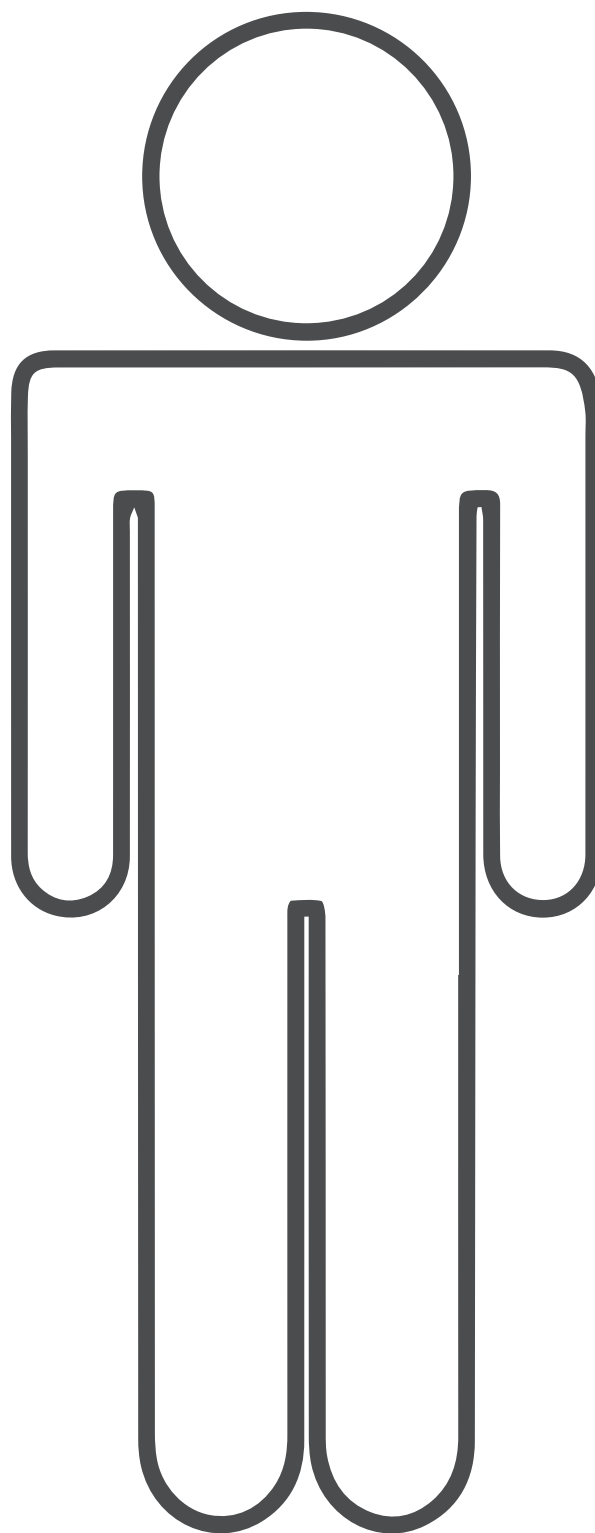
EJERCICIO 1.13

Silueta del agresor

Nombre: _____

Fecha: _____

Imaginen que esta es la silueta del agresor. Van a rasgar trozos de papel de las revistas y los periódicos sintiendo el enojo mientras lo hacen. Luego pegarán estos pedazos de papel cubriendo toda la figura.



SESIÓN 11 **Personas de confianza****Duración** 90 minutos**Fase social****ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema****Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: personas de confianza.
- Explique que hay lugares seguros y otros que no son seguros.
- Describirá que un lugar seguro es un lugar cómodo, en donde sienten que hay tranquilidad. Dígales que las personas de confianza son aquellas que los escuchan, los respetan y no les hacen daño, por ejemplo: no los golpean, no tocan sus partes privadas, ni les hacen caricias incómodas, tampoco los obligan a guardar secretos.
- Nada de esto pasa cuando están con personas de confianza en lugares seguros.

Fase de proceso**ACTIVIDAD 2: Mis lugares seguros****Objetivo:**

- Detectar y listar lugares seguros.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 1.14** para cada uno
- Lápices de colores
- Crayones

Instrucciones:

- Entregue a cada niño o niña la fotocopia del **Ejercicio 1.14**.
- Dígales que coloreen los dibujos de los lugares donde se sienten seguros y pongan una X encima de los dibujos de los lugares donde no se sienten seguros.
- Explíqueles que pueden dibujar otro lugar seguro que no aparezca en el dibujo en el cuadro ubicado en la parte de abajo.

ACTIVIDAD 3: Mis personas de confianza**Objetivo:**

- Identificar figuras protectoras.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 1.15** para cada niño o niña
- Lápices de colores
- Crayones

Instrucciones:

- Entregue a cada niño o niña el **Ejercicio 1.15** donde verán imágenes de distintas personas.
- Dígales que observen muy bien cada imagen y que encierren en un círculo a las personas de confianza.

Fase de proceso

- Solicite voluntarios para que compartan con el grupo cómo se comportan las personas seleccionadas que les brindan protección.
- Aproveche ese espacio de intercambio de experiencias e información para retroalimentar el tema de seguridad y protección ante situaciones de riesgo de abuso sexual.

ACTIVIDAD 4: Aprendiendo a decir No

Objetivo:

- Brindar estrategias de afrontamiento en situaciones de vulnerabilidad de abuso sexual infantil.

Recursos:

- Hojas blancas
- Lápices de colores
- Crayones
- Tijeras punta redonda

Instrucciones:

- Doble a la mitad la hoja de cada niño o niña y escriba en una mitad Sí y en la otra No, pídale a los niños o niñas que recorten la hoja a la mitad para separar el Sí y el No haciendo dos (2) carteles.
- Cada niño o niña tendrá un juego de carteles del Sí y el No.
- Con los niños o niñas sentados en un círculo, colóquese donde pueda verlos a todos y todas. Pídales que tengan los dos (2) carteles en la mano y que escuchen con atención las preguntas que usted leerá en voz alta. Dígales que después de cada pregunta hará una pausa para que cada uno levante el cartel correspondiente a su respuesta. Observe las respuestas de cada niño o niña y repita la pregunta si algún niño o niña se equivoca de respuesta.

Fase de proceso

- A continuación, lea las siguientes preguntas de una serie de situaciones:
 - ¿Me pueden saludar sin tocarme? Sí
 - ¿Cualquier persona puede tocarme el cabello? No
 - ¿Puedo guardar secretos que me hacen sentir mal? No
 - ¿Puedo dejar que toquen las partes privadas de mi cuerpo? No
 - ¿Tengo que saludar con abrazos y besos? No
 - ¿Debo obedecer todas las órdenes de los adultos? No
 - ¿Puedo hablar con desconocidos? No
 - ¿Pueden hacerme un regalo en el día de mi cumpleaños? Sí
 - ¿Qué debo decir si una persona a quien yo quiero toca mis partes privadas? No
 - ¿Y si me pide que guarde el secreto, debo hacerlo? No
 - ¿Puedo pedir ayuda a una persona desconocida si estoy solo o sola en problemas? Sí (preferiblemente a una señora con niños o niñas)
 - ¿Debo abrazar a las personas, aunque no quiera hacerlo? No
- Los niños o niñas responderán a la vez, recuerde ver todas las respuestas antes de hacer la próxima pregunta.
- De ser necesario haga preguntas adicionales.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Mi sol. Vea el **Anexo 2-13**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 1.14**Mis lugares seguros**

Nombre: _____

Fecha: _____

Colorea los lugares que consideras seguros y coloca una X a los lugares donde no te sientes seguro. Puedes dibujar en el cuadro otro lugar seguro que no aparezca.



Mi casa



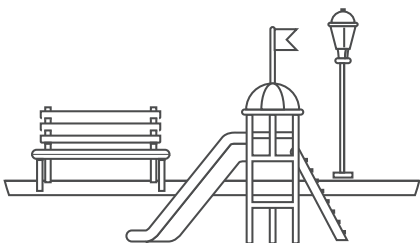
La casa de los abuelos



La escuela



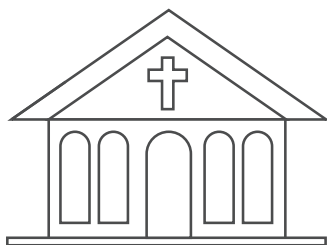
La casa de los vecinos



El parque



Donde haces deportes



La iglesia



EJERCICIO 1.15

Mis personas de confianza

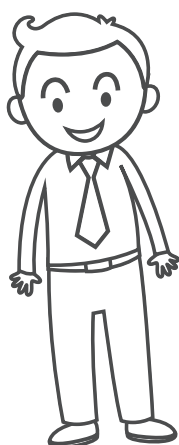
Nombre: _____

Fecha: _____

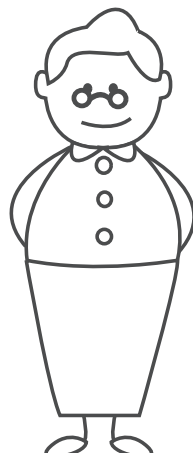
Encierra en un círculo las personas en quienes confías y puedes contarle cualquier cosa que te pase sabiendo que te protegerán.



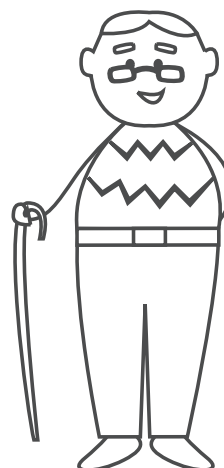
mamá



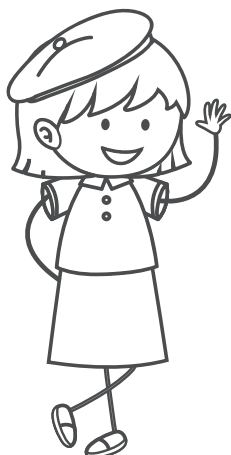
papá



abuela



abuelo



tía



tío



vecinos



maestros

SESIÓN 12 Autocuidado, empoderamiento y fijación de metas

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: autocuidado, empoderamiento y fijación de metas. Indique que el tema que vamos a conversar es muy importante.
- Dígales que han trabajado recuerdos que traen emociones difíciles y que muchas veces esto nos deja sentimientos de dolor. Haga énfasis que todos esos eventos de abuso ya pasaron. Y ahora hay que seguir adelante aceptando que no podemos cambiar lo que pasó, pero sí podemos hacer lo mejor posible cada día por sentirnos mejor.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Cuando me cuido me amo

Objetivos:

- Reconocer la importancia del autocuidado y del amor hacia sí mismo.
- Identificar acciones internas y externas que demuestran autocuidado.
- Revisar las acciones de autocuidado que practica e incluir nuevas.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 1.16** para cada niño o niña
- Lápices de colores
- Crayones

Instrucciones:

- Entregue a cada niño o niña fotocopia del **Ejercicio 1.16**. Explique que todos los dibujos demuestran formas de autocuidado. "Es decir cosas que debemos hacer cada uno para mantenerse saludable física y emocionalmente".
- Dígales que observen cada imagen y señálelas solicitándoles que adivinen que situación ilustra cada dibujo. Para mantener el orden en la participación, recuerde a los participantes alzar la mano para pedir la palabra. Dé la oportunidad para que todos puedan responder y participar.
- Luego de la participación de todos los niños o niñas, invítelos a colorear cada imagen de las formas de cuidado que realiza. De un ejemplo: si te bañas solo, colorea la imagen, si no lo haces no la colorea. No sucede nada si dejan dibujos sin colorear. Eso les ayudará

Fase de proceso

a saber qué otras cosas pueden hacer para mejorar su autocuidado de aquí en adelante.

- Con palabras sencillas explíqueles que la situación de abuso dañó sólo “un pedacito” de su vida que también tienen muchas otras cosas buenas que agradecer y valorar. Pida ejemplos de las cosas buenas que cada uno tiene en su vida.
- Refuerce nuevamente las medidas de autocuidado que cada niño o niña debe practicar: dormir lo suficiente, comer sus tres (3) comidas a tiempo, bañarse y vestirse solos, hacer ejercicio, jugar, lavarse las manos con jabón frecuentemente, sobre todo antes de comer y después de ir al baño y muy importante contarles a personas adultas de confianza cualquier cosa que les pase. Dígales que nunca deben olvidar que nadie debe tocar sus partes privadas, si eso sucede deben decir no, alejarse y contarlo a sus personas de confianza.
- Resalte las cualidades positivas del grupo y las individuales. Su rol es demostrar la confianza en las capacidades y habilidades de todos los participantes.

ACTIVIDAD 3: Eres una estrella

Objetivos:

- Fortalecer la autoconfianza y la percepción positiva de sí mismos.
- Promover estrategias de empoderamiento.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 1.17**
- Lápices de colores
- Crayones
- Papelitos con los nombres de los participantes

Fase de proceso

Instrucciones:

- Dirija a los participantes a sentarse en el suelo en forma circular.
- Entréguele a cada niño o niña una fotocopia del **Ejercicio 1.17**.
- Dígales que la actividad se llama “Eres una estrella”.
- Pídales que colorean lo mejor que puedan las cuatro (4) estrellas que aparecen en el ejercicio. Después de colorearlas, deberán recortar con cuidado cada estrella.
- Cada niño o niña deberá pensar en dos (2) cualidades positivas de los dos (2) compañeros o compañeras que tiene al lado (en su derecha y en su izquierda) y por cada cualidad que diga de ellos les entregará una estrella.
- Explíqueles que pueden ser cualidades sencillas, por ejemplo: me gusta tu cabello, tienes una linda sonrisa, pintas bonito, ayudas a tus compañeros o compañeras, etc.
- Indíqueles que al usted mencionar su nombre deberá ponerse de pie y colocarse frente a cada uno de sus compañeros o compañeras. Primero frente al de la derecha y después frente al de su izquierda, estando frente a cada uno de ellos dirá: “Eres una estrella” porque_____, mientras dice esta frase dirá en voz alta una cualidad de él o ella y les entregará una estrella por cada cualidad que les diga.

ACTIVIDAD 4: Mi futuro

Objetivos:

- Incentivar el proyecto de vida y la visión a futuro.
- Visualizar y resaltar aspectos positivos a futuro.

Fase de proceso

Recursos:

- Hojas blancas
- Revistas para recortar
- Lápices de colores
- Crayones
- Tijeras
- Gomas

Instrucciones:

- Explíqueles a los niños o niñas el concepto de futuro. Dígales que el futuro es un momento que está por venir; en los próximos días, meses o años.
- Pídales que se imaginen que ya son grandes, que compartan con el grupo cómo se ven a sí mismos siendo grandes. Pida voluntarios.
- Dígales que para llegar allá y para ser grandes tienen que hacer muchas cosas antes.
- Entrégueles una hoja en blanco con su nombre a cada niño o niña y las revistas para recortar.
- Pídales que recorten todas las cosas y actividades que les gustaría hacer o tener en el futuro. Recuérdeles que el futuro son momentos por venir.
- Pida voluntarios que compartan con el grupo y felicite a todos por su participación.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Repaso de los puntos importantes aprendidos

- Motive la discusión sobre los aspectos más importantes que aprendieron durante la terapia. Recuérdeles las herramientas que pueden utilizar en situaciones de riesgo, cuando sientan emociones desagradables (ejercicios de relajación) y entrégueles la carpeta con todos sus trabajos, para que la lleven a casa.
- Felicítelos por su trabajo y su participación. Hágales saber que pueden participar en el grupo de manejo de emociones para esto su acudiente o tutor deberá inscribirlos.
- Ordenar el salón.

Nota importante: recordar reevaluar y referir al que lo requiera, a psicoterapia individual o grupal.

EJERCICIO 1.16

Cuando me cuido me amo

Nombre: _____

Fecha: _____

A continuación, verás dibujos que demuestran formas de autocuidado. Colorea aquellos que tu realizas.



me baño



me lavo
las manos



como
saludable



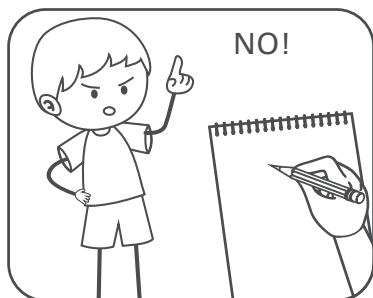
comparto
mis emociones



expreso
mis emociones



no acepto regalos de
personas desconocidas



digo no, cuando algo
no me gusta



soy capaz



hago deporte

EJERCICIO 1.17**Eres una estrella**

Nombre: _____

Fecha: _____

Colorea las estrellas y después recórtalas.



MÓDULO 2

Dirigido a niños y niñas de 7 a 10 años

SESIÓN 1 Presentación

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Bienvenida y presentación

Objetivos:

- Establecer normas de convivencia.
- Reforzar el respeto a los límites.
- Desarrollar habilidades sociales.

Recursos:

- Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales

Instrucciones:

- Dé la bienvenida, preséntese con su primer nombre y presente al coterapeuta.
- Explíqueles con palabras sencillas el propósito de este grupo: “en este lugar ustedes van a realizar diferentes actividades en conjunto y van a tener la oportunidad de conversar sobre situaciones difíciles para sentirse mejor”.
- Explique la dinámica de trabajo: cantidad de sesiones, los días y las horas, etc.
- Infórmele a los niños o niñas que todos los trabajos que realicen en el grupo de terapia serán colocados en un mural y después serán guardados en una carpeta o folder con el nombre de cada uno.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Normas de convivencia

Objetivos:

- Definir los comportamientos esperados en el grupo y necesarios para la sana convivencia.
- Promover el establecimiento de límites y desarrollar habilidades de autocontrol.
- Promover la confianza y el conocimiento del grupo.

Recursos:

- Cartulina o papel manila
- Gomas
- Marcadores
- Escarchas
- Papel de construcción
- Dibujos del **Anexo 1-1**

Instrucciones:

- Prepare junto con los niños o niñas preparará la lámina de las normas de convivencia, ver **Anexo 1-1**. Los niños o niñas participarán en la decoración, mientras aprenden las normas de convivencia.
- Entre las normas de convivencia se incluyen:
 - Llegamos a tiempo
 - Saludo al llegar
 - Me despido al terminar
 - Digo por favor
 - Doy las gracias

Fase de proceso

- Participo
- Realizo las actividades
- Pido permiso
- Alzo la mano para hablar
- Hablamos uno a la vez
- Escuchamos con atención
- Respetamos a nuestros compañeros (hablo en voz baja, le llamo por su nombre, no me burlo)
- Mantengo limpio y ordenado el salón

ACTIVIDAD 3: Adivina ¿qué actúo?

Objetivos:

- Desarrollar la cohesión de grupo.
- Reforzar la concentración y la atención.
- Seguir instrucciones.
- Mostrar una forma buena de tocar.

Recursos:

- Doce (12) tiras de papel con las siguientes acciones escritas:
 - Jugando béisbol
 - Nadando
 - Jugando fútbol
 - Montando bicicleta
 - Patinando
 - Paseando al perro
 - Bañándose
 - Barriendo y limpiando la casa
 - Pintando la pared
 - Caminando con un paraguas
 - Pisando la caca de un perro
 - Haciendo ejercicio
- Una bolsa de papel

Instrucciones:

- Inicie la actividad explicándole que jugarán Adivina ¿qué actúo?
- Coloque las tiras de papel dentro de una bolsa a manera de tómbola.
- Con los niños o niñas sentados en círculo, formando usted parte de este, dígales que también jugará.

Fase de proceso

- Explíqueles que cada uno sacará de la bolsa una tira de papel que tiene escrita una acción. Guardará la tira hasta que le toque su turno sin compartirlo con nadie. Cuando llegue su turno actuará la acción escrita mientras que los demás adivinan cuál es. Después que el grupo adivina, será el turno del siguiente niño o niña.
- Pase la bolsa para que cada niño o niña saque su tira de papel.
- Usted iniciará el juego y cuando el grupo adivine su acción actuada usted tocará el brazo del niño o niña sentado a su derecha quien continuará, hasta que todos participen.
- Se podrán repetir las tiras de papel si hay más de doce (12) niños o niñas.

ACTIVIDAD 4: Mi autorretrato

Objetivos:

- Reconocer los gustos e intereses.
- Promover la confianza y el autoconocimiento.
- Desarrollar la expresión verbal.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.1**, uno para cada participante
- Lápices de escribir
- Lápices de colores

Instrucciones:

- Reparta el **Ejercicio 2.1**, "mi autorretrato" a cada participante y explique cómo completar y colorear el mismo.
- Indique que deben hacer un dibujo de sí mismos y escribir en los corazones cuatro cualidades con las que cuentan.
- Una vez terminado, voluntarios compartirán con el grupo.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

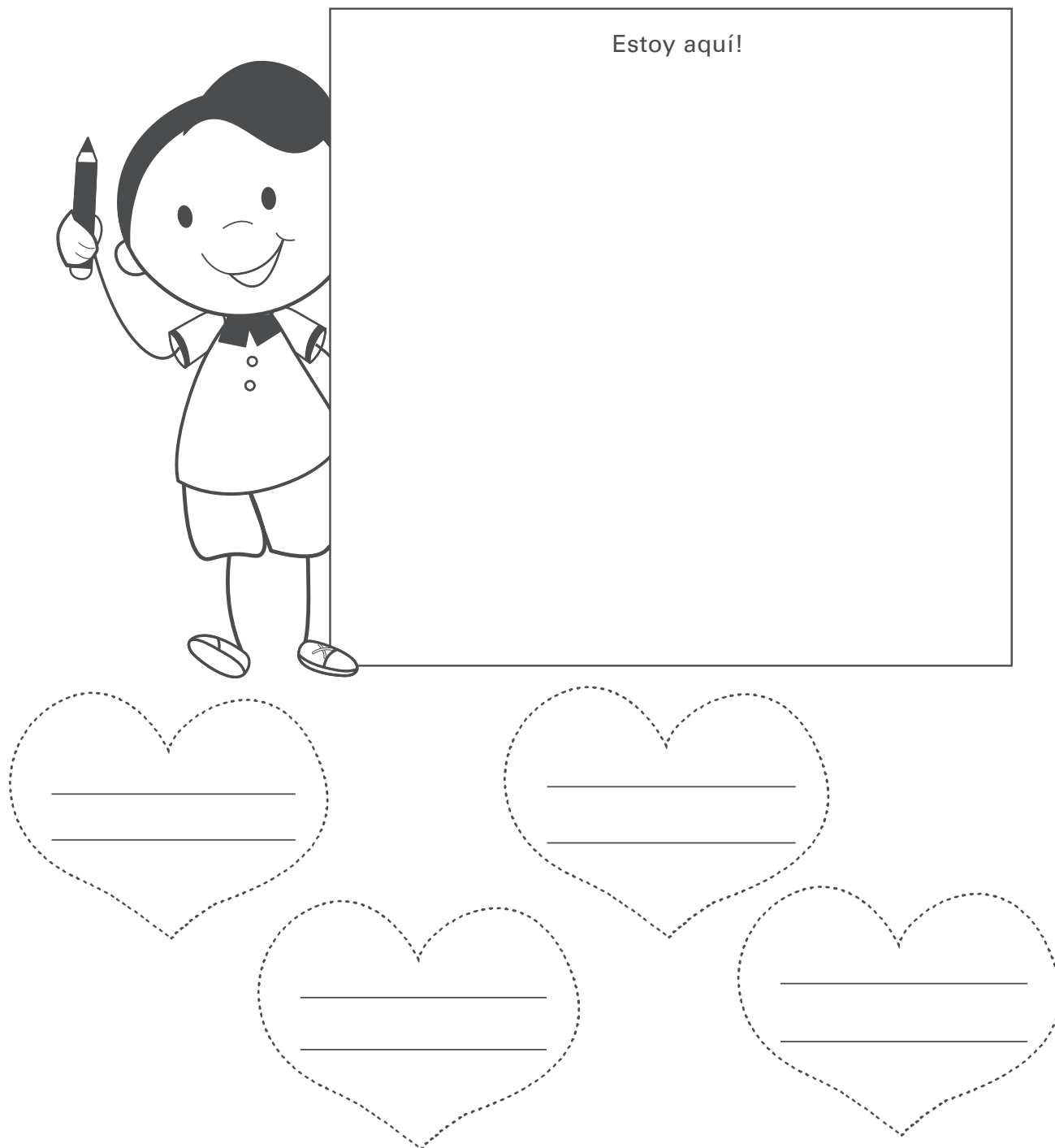
- Relajación del corazón. Vea el **Anexo 2-1**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 2.1**Mi autorretrato**

Nombre: _____

Fecha: _____

Dibújate a ti mismo y colorea tu autorretrato. Escribe en los corazones cuatro cualidades con las que cuentas.



Estoy aquí!

SESIÓN 2 Autoestima

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: autoestima, autoconcepto, autoconocimiento y autoevaluación.
- Indíqueles que en esta sesión realizarán actividades para conocerse mejor y que a través de ellas podrán reconocer sus habilidades y capacidades. Esto es importante y necesario para quererse y aceptarse.
- Puede continuar con la siguiente instrucción: “levanten las manos aquellos que desean conocerse y quererse mucho”

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Así soy yo

Objetivo:

- Desarrollar el autoconocimiento.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.2** para cada uno
- Lápices de escribir
- Lápices de colores

Instrucciones:

- Explíqueles el concepto de autoestima.
- “La autoestima es cuando uno se siente bien consigo mismo, los niños o niñas con una buena autoestima: se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer, creen en sí mismos, incluso cuando a veces no tienen éxito, saben que son capaces de lograr las tareas que se les asignan. Se sienten valorados y aceptados, se aceptan a sí mismos, aunque cometan errores. Si no se tiene una buena autoestima uno no se siente bien consigo mismo”
- Después de explicarles lo que es la autoestima, indique que trabajarán en el **Ejercicio 2.2**. Entrégueles una copia a cada uno.
- Solicite que completen la información llenando las líneas en blanco con información personal, al lado derecho en el cuadro, pida que dibujen su autorretrato de cuerpo entero lo mejor posible acentuando los rasgos más sobresalientes, por ejemplo, tipo de cabello, si usan lentes, etc.
- Al finalizar solicite voluntarios para compartir con el grupo y felicítelos por su participación.

Fase de proceso

- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.

ACTIVIDAD 3: Pertenezco a grupos

Objetivo:

- Comparar las experiencias de los diferentes grupos a los que pertenece.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.3** para cada uno
- Lápices para escribir

Instrucciones:

- Dígales que en el **Ejercicio 2.3** deben observar los parecidos y las diferencias de los grupos a los cuales pertenecen.
- Motive una discusión grupal sobre las expectativas acerca de cada grupo sobre todo el grupo de psicoterapia.
- Explíqueles que escriban en los espacios lo qué hacen, cómo se sienten, cómo los tratan y lo que esperan, en cada uno de estos grupos.
- Solicite voluntarios para que compartan con el grupo.

ACTIVIDAD 4: Somos parecidos y diferentes

Objetivo:

- Reconocer diferencias y similitudes respetando la unicidad de cada uno.

Fase de proceso

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.4** para cada uno
- Lápices de escribir
- Lápices de colores

Instrucciones:

- Entregue copia del **Ejercicio 2.4** a cada niño o niña.
- Explíqueles que todos tenemos parecidos entre nosotros pero que también tenemos diferencias. Nadie es igual a otra persona.
- Dígales que es importante respetar las diferencias de los demás, ya sean físicas o en opiniones, ideas o actitudes.
- Pídales que lean cuidadosamente cada oración y completen la información en los espacios en blanco.
- Posteriormente podrán colorear a su gusto los pétalos de la flor con las frases en la parte inferior del ejercicio.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Relajación El muñeco de trapo. Vea el **Anexo 2-4**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 2.2

Así soy yo

Nombre: _____

Fecha: _____

Completa las líneas en blanco con tu información personal, en el cuadro dibújate a ti mismo de cuerpo entero lo mejor posible.

Mi nombre es

Mi escuela se llama

estoy en _____ grado



★ MIS COSAS FAVORITAS

Deporte



Mascota



Color



Comida

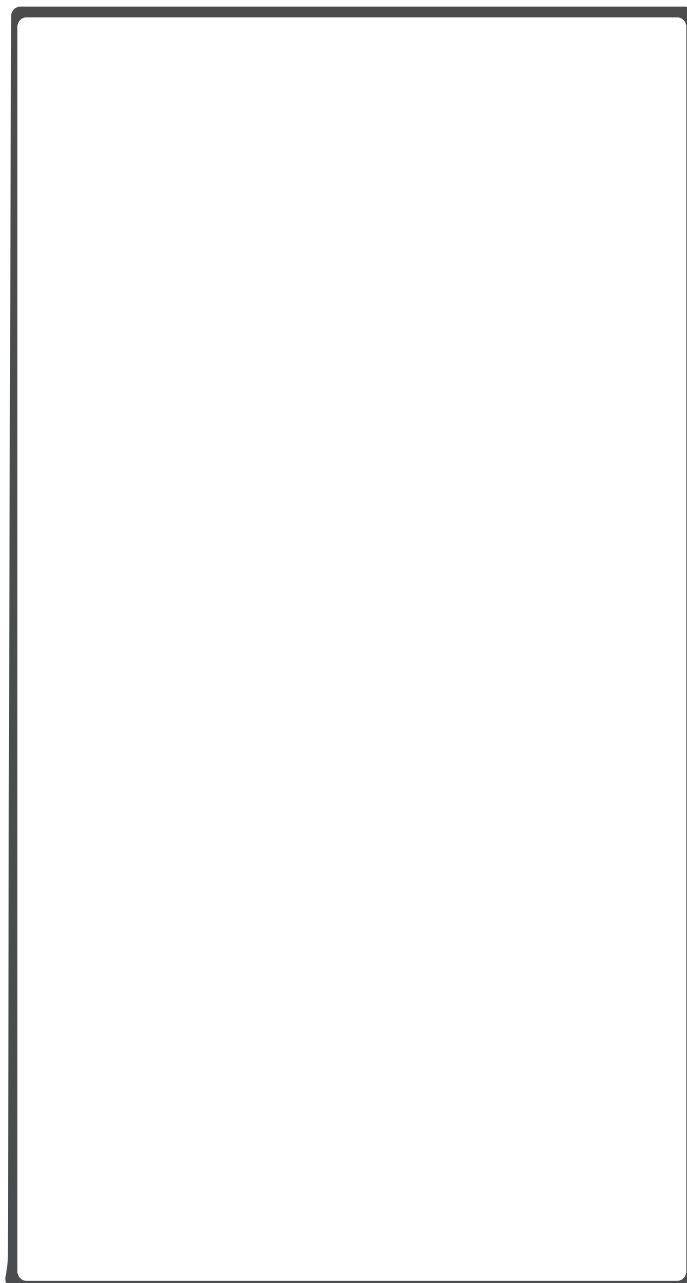


Juguete





Así me veo



EJERCICIO 2.3**Pertenezco a grupos**

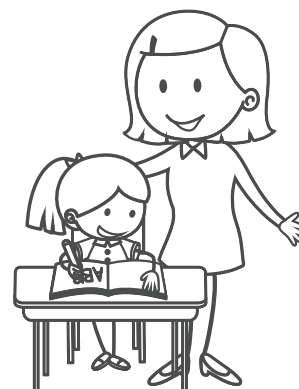
Nombre: _____

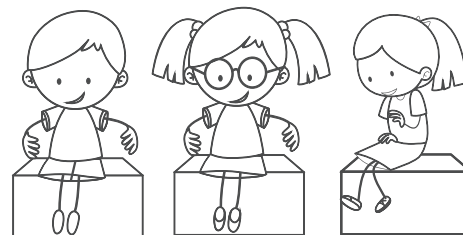
Fecha: _____

“Formas parte de diferentes grupos”. Anota en las líneas las cosas que haces, cómo te sientes, cómo eres tratado y lo que esperas, en cada grupo.

La familia

**Salón de clases**

**Grupo de terapia**



EJERCICIO 2.4

Somos diferentes y parecidos

Nombre: _____

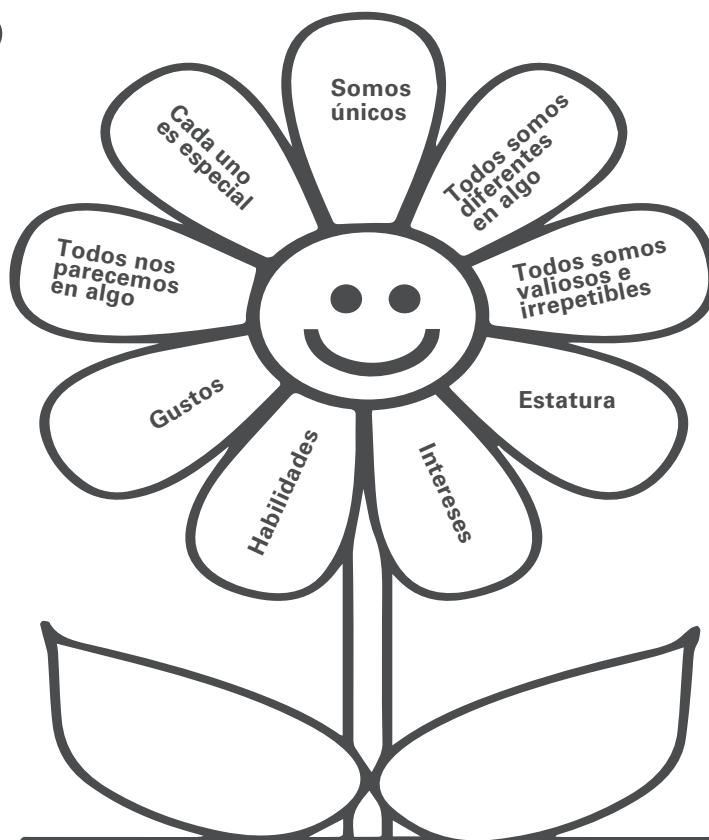
Fecha: _____

Eres parte de varios grupos. En cada uno de ellos haces cosas diferentes y esperas distintas cosas, pensando en esto, responde las siguientes preguntas y colorea las frases que aparecen al final.

A todos en el grupo les gusta

A algunos en el grupo les gusta

A mi me gusta



SESIÓN 3 Introducción a las emociones**Duración** 90 minutos**Fase social****ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema****Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: introducción a las emociones.

Fase de proceso**ACTIVIDAD 2: Coloreo mis emociones****Objetivo:**

- Identificar las emociones que pueden producir las situaciones de la vida diaria.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.5** para cada uno
- Lápices de colores o pilotos de colores

Instrucciones:

- Explíqueles que todas las personas experimentan emociones a diario y que en el día de hoy trabajarán cuatro (4): enojo, miedo, alegría y tristeza.

Fase de proceso

- Entregue a cada niño o niña la copia del **Ejercicio 2.5** y dígales que cada emoción estará representada por un color: alegría-amarillo, tristeza-azul, enojo-rojo y miedo-morado y que también encontrarán distintas situaciones que producen estas emociones.
- Dígales que deben leer cuidadosamente la situación e identificar la emoción que produce y colorearla.
- Solicite voluntarios para que compartan cómo son sus emociones en situaciones similares.

ACTIVIDAD 3: El dado de las emociones I parte**Objetivos:**

- Reconocer nuevas emociones como la sorpresa y vergüenza.
- Expresar las emociones.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.6** para cada uno
- Lápices para escribir

Instrucciones:

- Explíqueles las emociones: sorpresa y vergüenza.
- Entrégueles el **Ejercicio 2.6** para que los niños o niñas llenen los espacios en blanco con las situaciones donde han sentido una emoción similar a las ilustradas.
- Solicite que respondan con honestidad. Más adelante pídale que compartan con el grupo.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 4: El dado de las emociones II parte

Objetivos:

- Expresar y ventilar las emociones.
- Desarrollar la cohesión del grupo y el trabajo en equipo.

Recursos:

- Fotocopia del **Anexo 1-2** de las emociones para recortar
- **Ejercicio 2.6** terminado por cada uno
- Caja cuadrada pequeña de cartón (cubo)
- Papel periódico, manila o de construcción
- Cinta pegante
- Tijeras punta redonda
- Gomas
- Lápices de colores o marcadores
- Opcional: foami de colores, pinceles, témpera, papel contacto transparente

Instrucciones:

- Incluya al grupo para que todos trabajen en la confección del “dado de las emociones”.
- Forre la caja con ayuda de los niños o niñas, pídales que pinten las caritas de las emociones del **Anexo 1-2** y luego las recorten.
- Dígales que decoren cada carita de la emoción de una manera vistosa y colorida.
- Explíqueles que este es el juego del dado de las emociones.
- Cada uno va a tirar el dado de las emociones seis (6) veces por turno.

Fase de proceso

- Cada niño o niña deberá tener a mano su **Ejercicio 2.6** (completo) y de acuerdo con la emoción que salga al tirar el dado, deben compartir con el grupo lo que escribieron en el **Ejercicio 2.6** de acuerdo con la emoción.
- Asegúrese que todos los niños o niñas participen y compartan.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del niño o niña.
- Guarde el dado para su uso en la siguiente sesión.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Meditación de sanación con cuencos tibetanos. Vea el **Anexo 2-7**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 2.5**Coloreo mis emociones**

Nombre: _____

Fecha: _____

Colorea las caritas del color correspondiente. Lee cuidadosamente la situación e identifica la emoción y colorea la casilla del color que la representa.



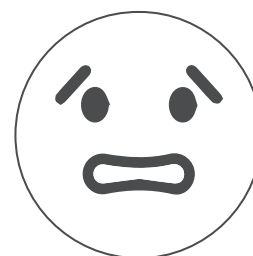
ALEGRÍA
amarillo



TRISTEZA
azul



ENOJO
rojo



MIEDO
morado

☐

Te invitan a una fiesta de cumpleaños.

☐

No te prestan los juguetes.

☐

Estas comiendo tu helado favorito, te tropiezan y se te cae al suelo.

☐

Estás en el parque y pierdes de vista a tus compañeros.

☐

Ves a alguien que quieres mucho.

☐

Alguien dejó la puerta abierta y mi perrito se perdió.

☐

Un perro bravo te persigue.

☐

Mis compañeros no quieren jugar conmigo en el recreo.

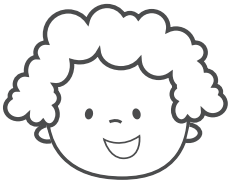
EJERCICIO 2.6

El dado de las emociones I Parte

Nombre: _____

Fecha: _____

Observa las caritas de las emociones, recuerda alguna situación en donde has experimentado cada emoción y escríbelo en las líneas.

	_____ _____
	_____ _____
	_____ _____
	_____ _____
	_____ _____
	_____ _____

SESIÓN 4 Manejo de emociones**Duración** 90 minutos**Fase social****ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema****Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: manejo de emociones.
- Dígales que manejar las emociones les permite conocerse, automotivarse y valorarse como personas únicas.

Fase de proceso**ACTIVIDAD 2: El Mural de las emociones****Objetivo:**

- Identificar y reconocer las emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, vergüenza o sorpresa.

Recursos:

- Papel manila o cartulina
- Tijeras de punta redonda
- Gomas
- Revistas y periódicos para recortar

Fase de proceso**Instrucciones:**

- Inicie explicándoles que existen muchas emociones y que todas las personas las sienten en determinado momento. Las emociones existen para experimentarlas y sentirlas: "si se te rompe tu juguete favorito, está bien que te pongas triste; si te pones feliz porque vas al parque a jugar con tus amigos, eso también está bien. Si te enojas porque tu hermano se comió el caramelo que te habían regalado, es esperable que te sientas enojado".
- Divídalos en grupos de tres (3) participantes, cada grupo trabajará una emoción, que usted asignará.
- Reparta a cada grupo varias revistas, gomas, tijeras y papel manila o cartulina.
- Coménteles que la actividad consiste en hacer un mural de las emociones.
- Los diferentes equipos buscarán en las revistas y periódicos las letras del nombre de la emoción que les haya tocado, las recortarán y pegarán en la parte superior de la cartulina o papel manila completando la palabra de la emoción.
- Indíqueles que deben buscar figuras que coincidan con la emoción que les haya tocado, las recortarán y las pegarán formando un collage. Dígales que entre más figuras pongan en su collage es mejor.
- Cada grupo deberá discutir entre ellos o ellas sobre cómo se manifiesta la emoción que les tocó y luego un vocero compartirá con todos.
- Todos los trabajos deben colocarse en el mural.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 3: Mis emociones y el lugar donde estoy

Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar las emociones.

Recursos:

- El Dado de las emociones confeccionado en la **Sesión 3**
- Caja cuadrada pequeña de cartón (cubo)
- Papel periódico, papel manila o de construcción
- Tijeras punta redonda
- Gomas
- Lápices de colores o marcadores
- Opcional: foami de colores, pinceles, témpera, papel contacto transparente
- Fotocopias del **Anexo 1-3**

Instrucciones:

- Inicie expresándoles que, en todo momento, sentimos emociones y que entenderlas nos ayudan a relacionarnos con otras personas, a saber que queremos y a tomar decisiones.
- Dígales que entre todos confeccionarán un nuevo dado similar al de las emociones, pero con ilustraciones de lugares.
 - Entrégueles los materiales listados para que confeccionen el dado.
 - Indíqueles que forrarán la caja con papel manila, papel de construcción o papel periódico. Asístalos en la actividad.
 - Solicíteles que recorten las figuras del **Anexo 1-3**, las coloreen y las peguen una en cada lado de la caja. Procure que todos los niños o niñas participen en la confección del dado.
- Después de terminar de confeccionar el dado, iniciará el juego.

Fase de proceso

- Ubique a todos los niños o niñas en un círculo, entrégueles ambos dados, el dado de emociones y el dado de lugares que confeccionaron.
- Pídales que por turnos tiren los dados arrojarán los dados, primero arrojarán el dado de los lugares. Una vez que salga el lugar: casa, escuela, bus escolar, calle o parque, entonces arrojarán el dado de las emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, vergüenza y sorpresa.
- Luego de arrojar el segundo dado (emociones), contarán una historia que involucre la emoción y el lugar. La historia puede ser real o imaginaria. Lo importante es que cuenten una historia que contenga ambos: lugar y emoción.
- Usted debe observar las emociones del niño o niña al momento de relatar la historia. Si algún niño o niña relata un evento de abuso ofrézcale apoyo emocional individual.
- Pregúnteles ¿cómo se sintieron?
- Felicítelos por su participación

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Soy como la planta que florece. Vea el **Anexo 2-15**.
- Ordenar el salón.

SESIÓN 5 Abuso sexual

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo presentación del tema**Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: abuso sexual.
- Explíqueles que la sesión tiene el propósito de ayudarles a comprender la situación de abuso y maltrato han vivido. Acláreles que lo que sucedió no es su culpa. Utilice palabras sencillas para explicarles el significado de abuso sexual y las conductas que abarca. Asegúrese que hayan comprendido el concepto.
- Dígales que aprenderán a protegerse y que el grupo de terapia es un lugar seguro donde pueden compartir sus experiencias.
- Explíqueles con palabras sencillas el significado de abuso sexual y las conductas que abarca.

Nota al terapeuta**El abuso sexual infantil**

El abuso sexual infantil se define como todo acto en el que una persona en una relación de poder

Fase social

involucra a un niño o adolescente en una actividad de contenido sexual que propicia su victimización y de la que el ofensor obtiene gratificación. Incluye toda una gama de conductas que pueden ser con contacto físico o sin él.

El incesto se refiere al contacto sexual con una persona con afinidad consanguínea y/o social con el sujeto o la familia. El abuso sexual infantil que se da dentro de la familia es considerado incesto. El término incesto puede perpetrarse a través de varios agresores: padres, padrastros, madrastras, abuelos, tíos, hermanos, hermanastros, primos, familiares políticos, o los que llamamos "cuasi familiares" o sea amigos cercanos de la familia. En esta categoría se incluye al compañero sexual del padre o la madre de quién el niño espera cariño y protección.

Conductas que incluye el abuso sexual infantil:

- **Abuso sexual sin contacto físico:**

comentarios de contenido sexual, exposición de las partes íntimas, voyerismo, fetichismo, llamadas obscenas, realizar el coito con otra persona a la vista del niño.

- **Manipulación de áreas sexuales:** *tocar las partes íntimas del niño, inducirlo para que toque partes íntimas del agresor, la manipulación puede ser sobre o debajo de la ropa, masturbarse a la vista del niño.*

- **Penetración digital o de objetos:** *colocar uno o varios dedos en el ano, la vagina de la víctima, inducir al niño para que coloque uno o varios dedos en la vagina o el ano del ofensor, colocar objetos en la vagina o en el ano de la víctima. Inducir al niño para que*

Fase social

coloque objetos en la vagina o en el ano del ofensor.

• **Sexo oral:** besar al niño con la lengua; besar, lamer o morder otras partes del cuerpo; chupar, besar, lamer o morder los pechos de la víctima; cunnilingus, fellatio, anilingus. El ofensor puede hacerlo o solicitarlo.

• **Penetración del pene:** puede ser vaginal, anal u oral.

Tomado del Manual para el facilitador, Programa de prevención de abuso sexual, A salvo con Lolita.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Mi directorio de confianza

Objetivos:

- Aprender qué es confianza.
- Identificar a las personas en las que podemos confiar.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.7** para cada uno
- Lápices o bolígrafos
- Revistas y periódicos
- Tijeras punta redonda
- Gomas
- Opcional: escarcha y marcadores

Instrucciones:

- Pídales que se sienten en círculo.
- Pregunte a cada uno de los niños o niñas, ¿qué es para ti la confianza?
- Procure la participación de todos.
- Luego de obtener las respuestas de cada uno de los niños o niñas, explique de forma clara y sencilla que significa la confianza.

Fase de proceso

- Dígales que deben completar el directorio de las personas de su confianza, para ello llenarán el **Ejercicio 2.7** con los nombres de esas personas adultas en las que ellos confían, colocando su nombre, dirección y teléfono:
 - En la familia
 - En la escuela
 - En la comunidad
 - Otro lugar
- Explique que a estas personas de confianza les pueden contar cualquier cosa que les pase, situaciones donde se sienten incomodos o con miedo, sabiendo que estas personas los ayudarán y los protegerán.
- Mencione que pueden decorar su directorio de confianza como deseen.
- Su directorio de confianza es un instrumento para darles acceso a estas personas en cualquiera situación donde necesiten su ayuda.

ACTIVIDAD 3: Yo pido ayuda

Objetivos:

- Aprender a pedir ayuda.
- Reconocer la ayuda como mecanismo de resolución, comunicación y protección.

Recursos:

- Recorte de papel manila o cartulina con siluetas punteadas de los siguientes animales un perro, un conejo, un gato y un pájaro
- Lápices de escribir
- Lápices de colores
- Marcadores de colores

Instrucciones:

- Comience diciéndoles que es importante poder identificar a las personas adultas de nuestra confianza para pedirles ayuda cuando necesiten protección y apoyo.

Fase de proceso

- Pídeles formarse en grupos de tres (3) miembros, en el grupo cada niño o niña deberá enumerarse del uno (1) al tres (3).
- Díales que jugarán el juego de pedir ayuda.
- El juego se desarrollará de ésta forma:
 - Los niños o niñas enumerados con el uno (1) en cada grupo iniciarán el dibujo delineando la silueta punteada, mientras todos los demás niños o niñas aplauden para darles ánimo. Y se detendrán al decirles ¡paren!, aunque el dibujo aún no esté terminado.
 - Explíqueles que para continuar el dibujo los niños o niñas uno (1) deben pedir ayuda a los niños o niñas dos (2) diciendo “¡Ayúdame!” y entregándole el lápiz o marcador. El resto de los niños o niñas vuelven a aplaudir para dar ánimo al que dibuja.
 - A la voz de ¡paren! si no han terminado de dibujar los niños o niñas numerados con el dos (2) también deben decir “¡Ayúdame!” a los niños o niñas con el tres (3) y estos continuarán. Los demás aplauden.
 - La secuencia debe continuar hasta terminar el dibujo que finalizará cuando terminen de colorearlo.
- Explíqueles a los niños o niñas que el resultado final del dibujo se debió al esfuerzo y la colaboración de todos. Pregúnteles cómo se sintieron pidiendo ayuda. Refuerce que buscar ayuda ofrece confianza y seguridad.
- Díales que en situaciones difíciles para los niños o niñas siempre deben pedir ayuda a los adultos de su confianza. Vuelva a explicar lo que es la confianza, díales que estas personas los cuidan y los protegen.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 4: ¡Una ayuda por favor!

Objetivos:

- Aprender a pedir ayuda en momentos de vulnerabilidad y riesgos.
- Reconocer la ayuda como mecanismo de comunicación y confianza hacia el otro.

Recursos:

- Tablero
- Tizas o marcadores

Instrucciones:

- Explíqueles la importancia de pedir ayuda.
- Díales que hay ocasiones en que los niños o niñas necesitan pedir ayuda a personas que no conocen. Esto aparte de sus personas de confianza que identificaron en los ejercicios anteriores.
- Solicite ejemplos de situaciones en las cuales pueden pedir ayuda a una persona desconocida. Díales que siempre es preferible abordar en casos como este, a señoras con niños o niñas.
- Escriba los ejemplos en el tablero. Complete los ejemplos hasta tener suficientes de acuerdo con el número de niños o niñas.
- Luego les pedirá a los niños o niñas que se coloquen en un círculo para dramatizar cada uno de los ejemplos. Todos los niños o niñas deben participar.
- Solicite voluntarios para que compartan con el grupo cómo se sintieron pidiendo ayuda.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Limpieza profunda. Vea el **Anexo 2-9**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 2.7 Mi directorio de confianza

Nombre: _____

Fecha: _____

Escribe en cada cuadrante el nombre de la persona de confianza, relación con la persona, su dirección y su teléfono.

Nombre 

¿Quién es? 

Dirección 

Teléfono 

Nombre 

¿Quién es? 

Dirección 

Teléfono 

Nombre 

¿Quién es? 

Dirección 

Teléfono 

Nombre 

¿Quién es? 

Dirección 

Teléfono 

Nombre 

¿Quién es? 

Dirección 

Teléfono 

Nombre 

¿Quién es? 

Dirección 

Teléfono 

SESIÓN 6 Tristeza y ansiedad**Duración** 90 minutos**Fase social****ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema****Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: tristeza y ansiedad.

Fase de proceso**ACTIVIDAD 2: Cuando estoy triste****Objetivos:**

- Reconocer la emoción de la tristeza.
- Aprender diferentes maneras de ayudar a manejar la tristeza.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.8** para cada uno
- Lápices para escribir
- Lápices de colores

Instrucciones:

- Comience la actividad diciéndoles que la tristeza es una emoción que todos

Fase de proceso

sentimos alguna vez, así como la alegría, el enojo y el miedo. Y que cuando uno está triste no tiene ánimos para jugar, siente que no es bueno para hacer las cosas, se siente solo y siente que el problema no se va a resolver.

- Mencíóneles que algunos desencadenantes más comunes de la tristeza pueden ser:
 - La pérdida de una mascota, de algo importante, como el juguete favorito o la bicicleta.
 - También las personas se sienten tristes cuando las tratan mal o les hacen daño.
- Para realizar la actividad entregue a cada niño o niña fotocopia del **Ejercicio 2.8**.
- Pida que en la nube que aparece en el ejercicio hagan un dibujo de sí mismos cuando están tristes.
- Al finalizar el dibujo lea las preguntas en voz alta y pídale que las respondan.
- Luego solicite voluntarios para compartir con el grupo. Motíveles para que todos participen.

ACTIVIDAD 3: Dibujo y pienso**Objetivos:**

- Reconocer la ansiedad.
- Identificar los pensamientos cuando se está ansioso.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.9** para cada uno
- Lápices de escribir
- Lápices de colorear
- Tablero
- Marcadores o tiza

Fase de proceso

Instrucciones:

- Para iniciar la actividad explíqueles que la ansiedad es una emoción que produce inquietud, nerviosismo y preocupación. Es como si sintiéramos miedo por algo que pensamos que puede ocurrir.
- Explíqueles que la ansiedad puede aparecer como temor a la oscuridad, a los monstruos imaginarios o una situación difícil como caerse de una bicicleta.
- Solicite ejemplos y escríbalos en el tablero.
- Mencíneles algunas señales corporales que aparecen con la ansiedad como, la sudoración en las manos, agitación, nerviosismo, sensación de peligro, movimientos constantes de pies y manos, comerse las uñas, palpitaciones, dolor de estómago, ganas de ir al baño, etc.
- Entrégueles el **Ejercicio 2.9**, lápices para escribir y de colores. En este ejercicio instrúyales que deben pensar en una situación que les produce ansiedad y realizar un dibujo de sí mismos cuando están ansiosos. En la burbuja de pensamientos pídale que escriban sus pensamientos en ese momento cuando estaban ansiosos.
- Voluntarios compartirán con el grupo.

ACTIVIDAD 4: La ansiedad en mi cuerpo

Objetivo:

- Reconocer los signos de la ansiedad en el cuerpo.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.10** para cada uno
- Lápices de escribir

Fase de proceso

Instrucciones:

- Entrégueles la fotocopia del **Ejercicio 2.10**. Explíqueles que en este ejercicio aparecen señales que nos da el cuerpo cuando estamos ansiosos.
- Indíqueles que lean cuidadosamente cada oración y que marquen con un gancho la casilla de las señales que han sentido cuando han estado ansiosos. Solamente deben marcar las señales que han sentido. En el espacio en blanco podrán agregar otras señales que no aparecen en la lista.
- Voluntarios podrán compartir.

ACTIVIDAD 5: Mido y afronto mi ansiedad

Objetivo:

- Reconocer y medir intensidad de la ansiedad.
- Aprender estrategias de afrontamiento para el manejo de la ansiedad.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.11** para cada uno
- Lápices de escribir

Instrucciones:

- Pregúnteles si alguna vez cuando han estado ansiosos han medido ¿qué tan grande es su ansiedad?
- Dígales que cuando están ansiosos pueden realizar diferentes actividades para bajar la intensidad de esa emoción y sentirse mejor. Pregúnteles ¿qué hacen ellos para sentirse mejor cuando se sienten ansiosos?
- Explíqueles que para disminuir la ansiedad pueden realizar las siguientes actividades:
 - Conversar de lo que le preocupa con personas de confianza.

Fase de proceso

- Relajarse, tomarse el tiempo para hacer ejercicios de respiración y actividades de relajación como las realizadas en las sesiones anteriores y pensar en cosas agradables.
 - Escuchar música y si le gusta, cantar.
 - Realizar actividades físicas como jugar, practicar un deporte, correr, hacer una caminata.
 - Leer un libro de cuentos u otro de tu interés.
 - Mirar tú programa favorito de televisión.
 - Entretenerse ayudando con las labores del hogar.
- Entrégueles el **Ejercicio 2.11**.
 - Explíqueles que en la parte superior hay una barra numerada donde deberán medir la intensidad de su ansiedad cuando más ansiosos han estado. Asegúrese que hayan comprendido la escala.
 - Explíqueles que en la parte inferior hay una lista de actividades que ayudan a disminuir la ansiedad, pídales que lean cada una cuidadosamente y marquen aquellas actividades que pueden practicar cuando están ansiosos.
 - Dígales que además cuentan con espacio para que escriban otras actividades adicionales a las listadas que los ayudan a sentirse mejor cuando están ansiosos.

Cierre

ACTIVIDAD 6: Relajación y estabilización

- Mi cuerpo es luz. Vea el **Anexo 2-14**.
- Ordenar el salón.

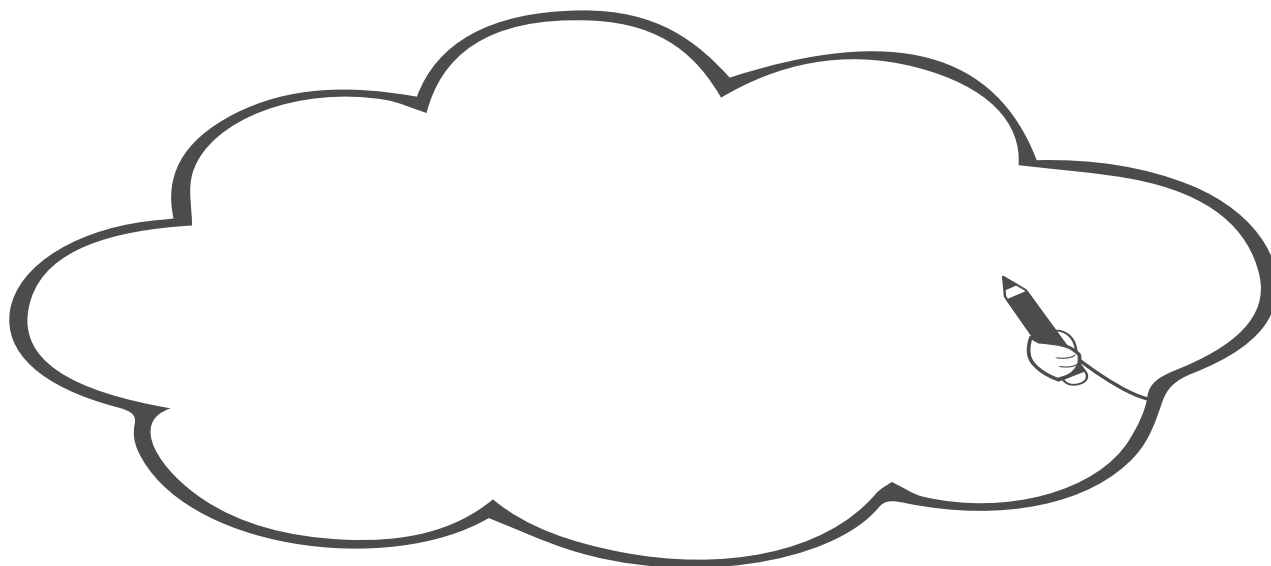
EJERCICIO 2.8

Cuando estoy triste

Nombre: _____

Fecha: _____

Haz un dibujo de ti mismo, de cómo te ves cuándo estás triste y responde las siguientes preguntas.



¿Qué te pone triste? _____

¿Qué haces cuando estás triste? _____

¿Qué piensas cuando estás triste? _____

¿Qué piensas cuando estás triste? _____

¿Qué observan los demás de tí cuando estás triste? _____

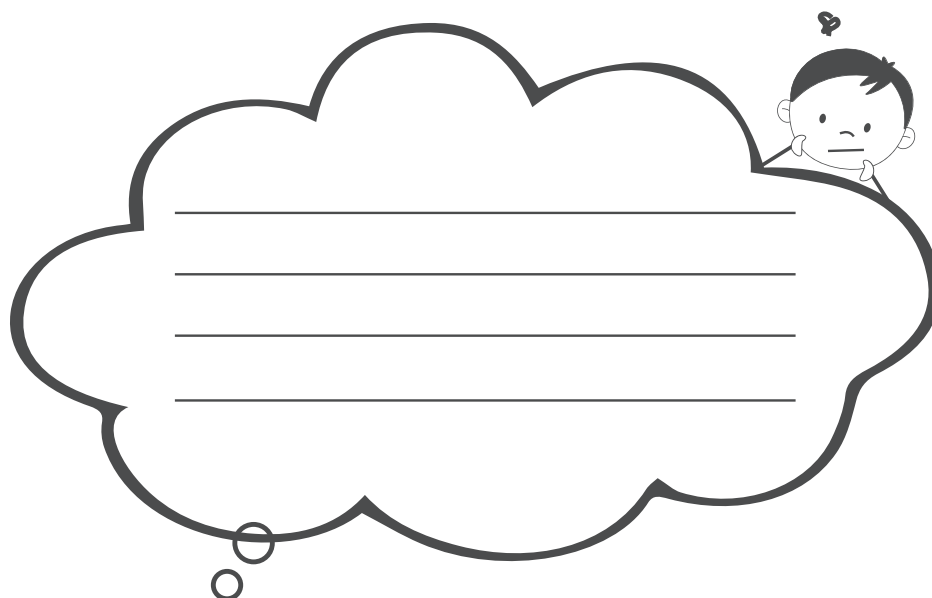
¿Qué te ayudará a sentirte mejor? _____

EJERCICIO 2.9**Dibujo y pienso**

Nombre: _____

Fecha: _____

Piensa en una situación que te produce ansiedad, dibújate y en la burbuja del pensamiento escribe ¿qué pensabas en ese momento?



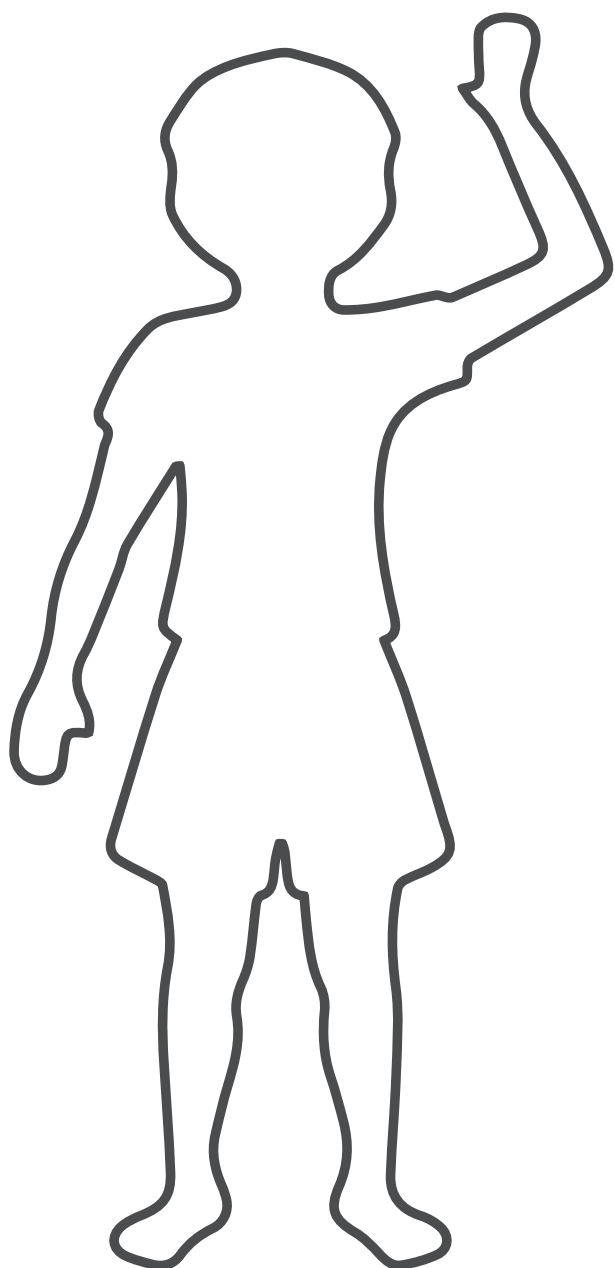
EJERCICIO 2.10

La ansiedad en mi cuerpo

Nombre: _____

Fecha: _____

Marca colocando un gancho ✓ las reacciones que has experimentado cuando tienes ansiedad. Puedes agregar otras reacciones que hayas experimentado y que no se encuentran en la lista. Colorea en la silueta las zonas de tu cuerpo donde se refleja la ansiedad.



Me duele la cabeza

☐

Me dan ganas de vomitar

☐

No puedo respirar

☐

Me sudan las manos

☐

Mi corazón late muy deprisa

☐

Muevo constantemente los pies

☐

Me como las uñas

☐

Me duele la barriga

☐

Me dan ganas de ir al baño

☐

No puedo dormir

☐

¿Qué otra cosa puedes mencionar
que sientes en tu cuerpo?

EJERCICIO 2.11**Mido y afronto mi ansiedad**

Nombre: _____

Fecha: _____

I parte. Piensa en el momento en que más ansioso te has sentido y marca en la barra el número que representa esa intensidad de la ansiedad en ese momento y responde la pregunta.



¿Qué situación provocó ese nivel de ansiedad?

II partes. Marca con un gancho las actividades que pueden ayudarte a disminuir esa ansiedad.

- | | |
|--|-------|
| 1) Jugar a la pelota con mis amigos | _____ |
| 2) Ver televisión | _____ |
| 3) Escuchar música y cantar | _____ |
| 4) Hacer ejercicios de respiración | _____ |
| 5) Hablar sobre lo que me preocupa | _____ |
| 6) Ayudar con las labores del hogar | _____ |
| 7) Pensar que estas en un lugar seguro | _____ |

¿Qué otras cosas puedes hacer para sentirte mejor?

8) _____

9) _____

10) _____

SESIÓN 7 Enojo y miedo

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: enojo y miedo.

Fase de proceso

personas se han sentido enojadas. Añada que estar enojados no es malo, que el enojo es la forma como nuestro cuerpo reacciona frente a algo que no nos gusta.

- Lo negativo no es la emoción del enojo es cuando las personas no son capaces de controlarlo y reaccionan golpeando, gritando, rompiendo cosas, etc. Eso no está bien.
- Pídeles que en el **Ejercicio 2.12** escriban una lista de cuatro (4) cosas que los enojan, de menor a mayor: me enoja poco, me enoja bastante, me enoja mucho, me enoja demasiado.
- Explíqueles que también deben responder qué los ha hecho enojar recientemente y hacer un dibujo de un animal que represente ese enojo.
- Al finalizar compartirán su trabajo con el grupo.

ACTIVIDAD 3: Cómo controló mi enojo

Objetivo:

- Aprender control de enojo.

Recursos:

- Una (1) tira de papel en blanco para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos
- Bolsa de papel o bolsa plástica

Instrucciones:

- Coloque en la bolsa las siete (7) tiras de papel escritas con las siguientes opciones para calmarse:
 - Respirar lentamente
 - Escuchar o cantar una canción agradable
 - Estar solo un rato
 - Jugar pelota

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Mi enojo

Objetivos:

- Identificar la emoción del enojo.
- Reconocer las sensaciones cuando se está enojado.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.12** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Inicie la actividad explicándoles la emoción del enojo. Dígalos que todas las

Fase de proceso

- Saltar soga
- Golpear una almohada
- Darse un baño
- Entrégueles la tira de papel para cada uno.
- Solicítele que mencionen una forma adicional que utilizan para calmar su enojo.
- Pídales que las introduzcan en la bolsa junto con las otras siete (7).
- Pase la bolsa para que cada niño o niña escoja una tira de papel, la lea en voz alta y explique en sus palabras cómo y en qué situaciones utilizaría esa opción para calmarse.

ACTIVIDAD 4: Miedo

Objetivos:

- Reconocer e identificar diferentes situaciones que les hacen sentir miedo.
- Aprender a enfrentar los miedos con diferentes estrategias para reducirlos.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.13** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Inicie la actividad explicándoles ¿qué es la emoción del miedo?, ¿cómo se manifiesta?, ¿cuáles son las señales que nos da el cuerpo?
- Dígales que el miedo es una emoción incómoda que muchas veces nos paraliza y en otras ocasiones nos cuida alertándonos de una situación de peligro.
- Mencione algunas sensaciones corporales cuando sentimos miedo.
 - El corazón puede latir muy rápido
 - Puede comenzar a sudar

Fase de proceso

- El cuerpo puede temblar
- La piel palidece
- Pregúnteles ¿qué sienten en sus cuerpos cuando tienen miedo? ¿en qué situaciones lo han sentido? y ¿qué han hecho para manejarlo?
- Motíveles para que todos compartan sus respuestas.
- Reparta el **Ejercicio 2.13**. Lea en voz alta las instrucciones.
- Explíquelo y aclare dudas.
- Motíveles a compartir.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Relajando el enojo. Vea el **Anexo 2-12**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 2.12 Mi enojo

Nombre: _____

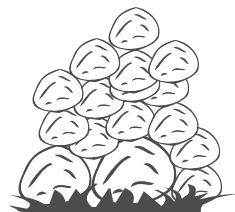
Fecha: _____



me enoja poco



me enoja bastante



me enoja mucho



me enoja demasiado

1. _____

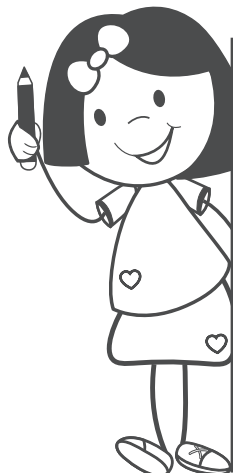
2. _____

3. _____

4. _____

¿Qué te ha hecho enojar recientemente?

Si pudieras convertir tu enojo en un animal ¿qué animal sería? Dibújalo.

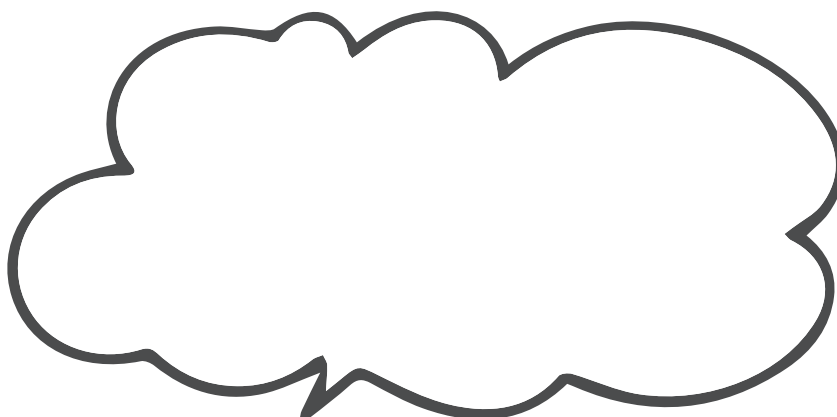
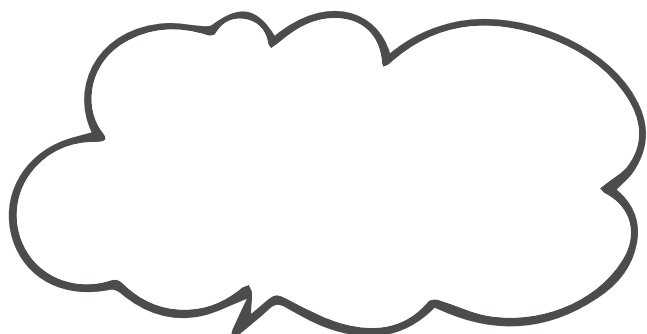
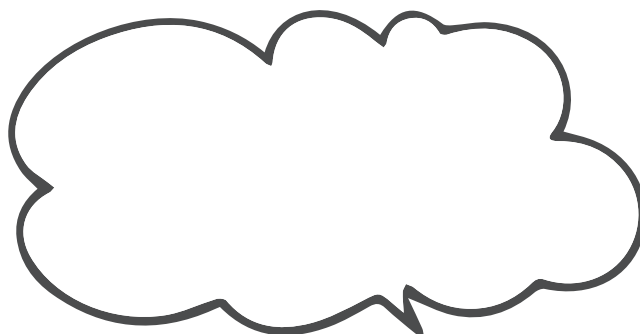
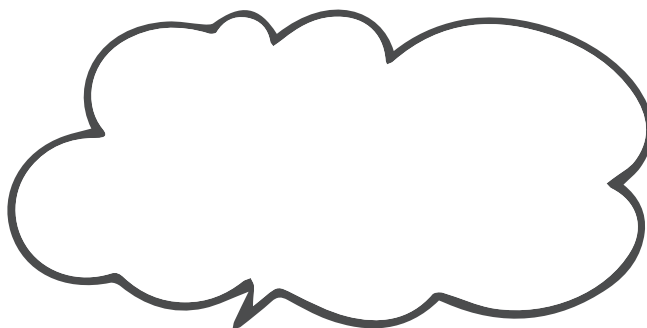
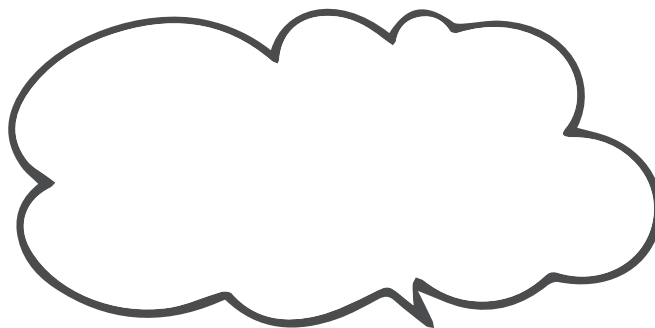


EJERCICIO 2.13**Mis miedos**

Nombre: _____

Fecha: _____

Dibuja tu miedo, lee cuidadosamente y responde las preguntas.

Haz un dibujo
de tu miedo¿Puedes mencionar tres (3) situaciones
que te dan miedo?¿En qué piensas
cuando sientes miedo?Escribe ¿qué sientes en tu cuerpo
cuando tienes miedo?¿Puedes mencionar 3 cosas
que te ayudarían a sentirte mejor?

SESIÓN 8 Culpa y vergüenza

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: culpa y vergüenza.
- Mencione que esta sesión va a requerir que piensen en momentos dolorosos como lo fue la experiencia de abuso sexual. También dígales que van a revisar cómo se han sentido a partir de la experiencia.
- Reitéreles que ellos no son responsables del abuso sexual que sufrieron, siempre es culpa de la persona agresora. Deben recordar que eso ya pasó, que para dejar atrás el recuerdo es importante hablarlo y compartir sus emociones, en un lugar seguro como este. Finalmente recuérdelos que en su relato tendrán su apoyo y que no estarán solos.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Reconociendo la culpa y la vergüenza

Objetivo:

- Reconocer las emociones de culpa y vergüenza y situaciones detonantes.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.14** para cada uno
- Lápices de escribir

Instrucciones:

- Entregue a cada participante la fotocopia del **Ejercicio 2.14**. Lea las instrucciones en voz alta.
- Explíqueles que deberán resolver un pareo en donde asociarán la emoción de culpa y vergüenza a situaciones de la vida diaria.
- Cuando todos hayan terminado, pedirá a voluntarios que lean sus respuestas.
- Corrija aquellas respuestas equivocadas explicándoles la razón.
- Aproveche el desarrollo de la actividad para reforzar las diferencias conceptuales de ambas emociones.
- Refuerce la desculpabilización del abuso sexual sufrido.

ACTIVIDAD 3: Dibujando la culpa

Objetivos:

- Ventilar a través del dibujo la culpa en la experiencia del abuso sexual.
- Disminuir la culpa.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 2.15** para cada uno
- Lápices de escribir
- Lápices de colores

Fase de proceso

Instrucciones:

- Entregue fotocopia del **Ejercicio 2.15** a cada participante.
- Lea en voz alta las instrucciones que aparecen en el **Ejercicio 2.15**. Dígales que esta es una oportunidad para que expresen sentimientos difíciles ocasionados por la experiencia de abuso sexual.
- Dígales que muchos niños y niñas se sienten culpables pero deben saber que la culpa siempre es de la persona agresora. “ustedes no tienen la culpa”.
- Indíqueles que en el espacio en blanco del **Ejercicio 2.15** deben hacer un dibujo que represente la emoción de la culpa. Al finalizarlo deberán hacer un relato o historia del dibujo.
- Voluntarios compartirán con el grupo.
- Refuerce que este trabajo artístico y del relato de la historia, los ayudará a comprender que hay comportamientos que son el resultado de esta emoción como: guardar silencio, aislarse, sentirse menos o no querer su cuerpo, etc.
- Discuta con el grupo formas de superar la emoción de la culpa. Sugiera que pueden destruir, arrugar, rasgar, tirar a la basura su dibujo y la historia de la situación para simbolizar que vencen esta emoción.

ACTIVIDAD 4: Dibujando la vergüenza

Objetivos:

- Ventilar a través del dibujo la vergüenza en la experiencia del abuso sexual.
- Disminuir la vergüenza.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 2.16** para cada uno
- Lápices de escribir
- Lápices de colores

Fase de proceso

Instrucciones:

- Entregue fotocopia del **Ejercicio 2.16** a cada participante.
- Lea en voz alta las instrucciones que aparecen en el **Ejercicio 2.16**. Dígales que esta es una oportunidad para que expresen sentimientos difíciles ocasionados por la experiencia del abuso sexual. Explíqueles que muchos niños y niñas se sienten avergonzados y que esta es una emoción común producida por el abuso. Recuérdeles que no tienen culpa.
- Indíqueles que en el espacio en blanco deben hacer un dibujo que represente la emoción de la vergüenza. Al finalizarlo deberán hacer un relato o historia del dibujo.
- Voluntarios compartirán con el grupo.
- Refuerce que este trabajo artístico y del relato de la historia, los ayudará a comprender que hay comportamientos que son el resultado de esta emoción como: guardar silencio, aislarse, sentirse menos o diferente y no querer su cuerpo.
- Discuta con el grupo formas de superar la emoción de la vergüenza. Sugiera que pueden destruir, arrugar, rasgar, tirar a la basura su dibujo y la historia de la situación para simbolizar que vencen esta emoción.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Deshaciéndonos de la culpa y la vergüenza. Vea el **Anexo 2-10**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 2.14

Reconociendo la culpa y la vergüenza

Nombre: _____

Fecha: _____

Une con una línea las emociones de culpa y vergüenza con las situaciones descritas.

Castigaron a mi mejor amigo porque me prestó su bicicleta y no se la devolví a tiempo.

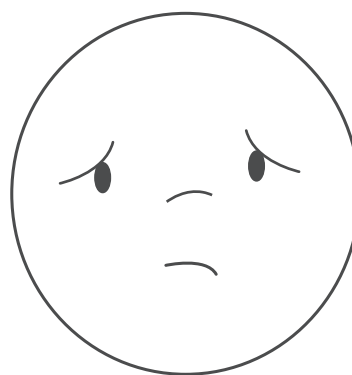
Tomé la pelota de mi amigo sin permiso y me descubrieron.

Un compañero me prestó su tarea me la copie igual y nos fracasaron a los dos.

Tenía tantas ganas de orinar que no aguanté llegar al baño y me oriné en la ropa.

Toda mi familia sabe que me abusaron sexualmente.

Me caí y todos se rieron de mí.



Culpa



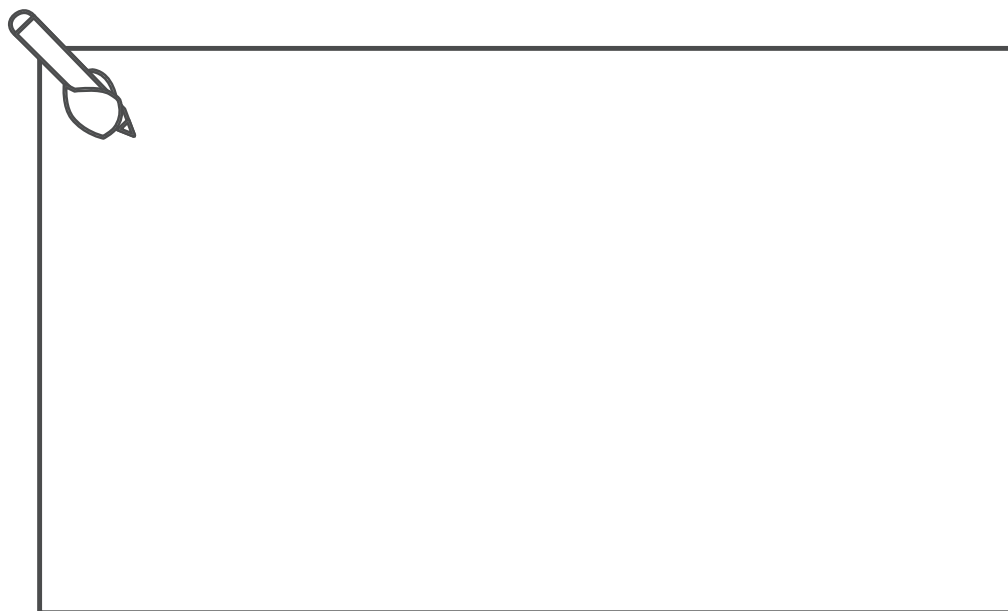
Vergüenza

EJERCICIO 2.15 Dibujando la culpa

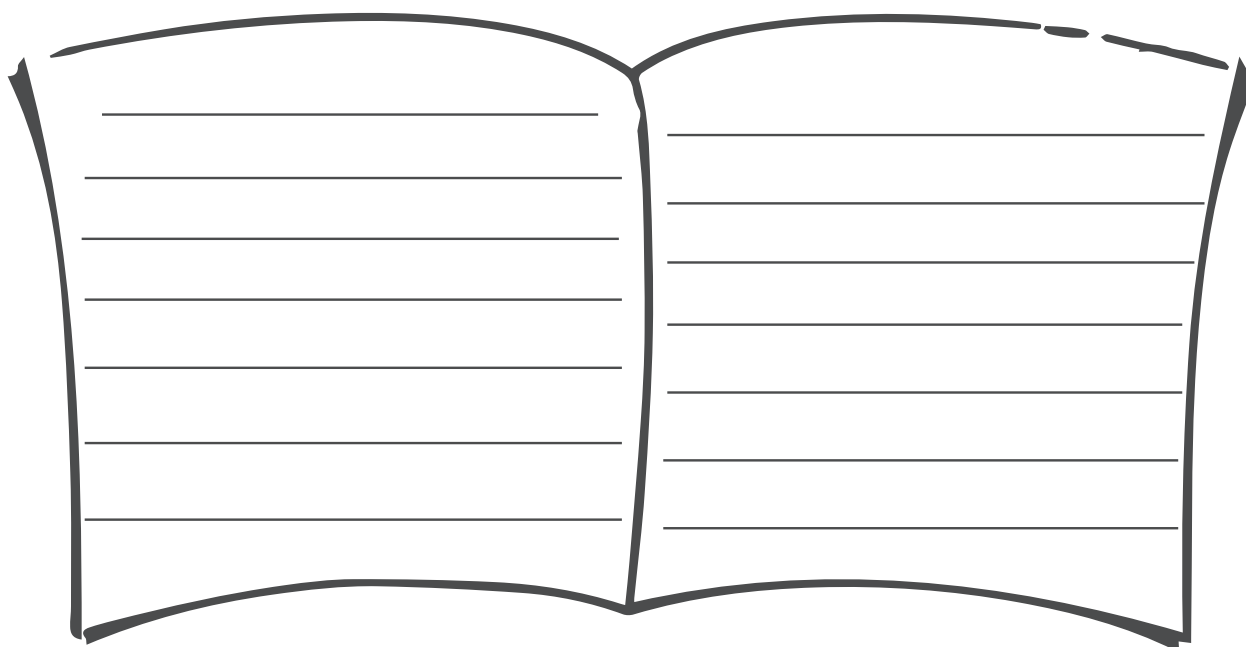
Nombre: _____

Fecha: _____

Piensa en una situación donde sentiste culpa. Haz un dibujo que represente esta emoción.



Relata la historia



EJERCICIO 2.16 Dibujando la vergüenza

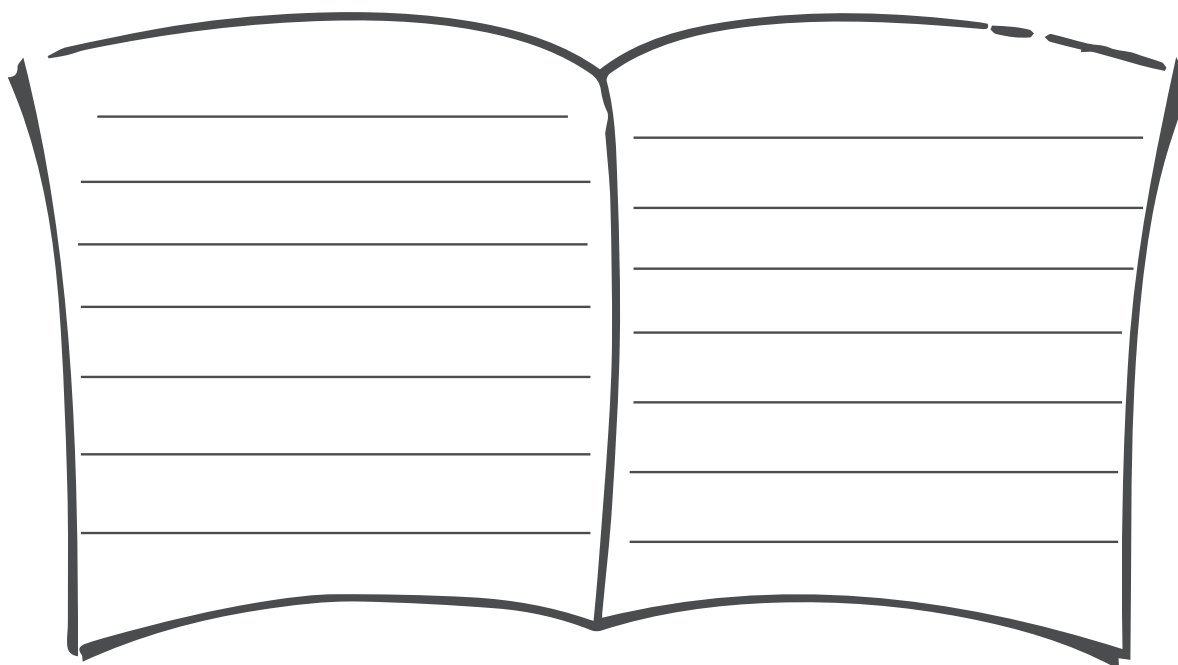
Nombre: _____

Fecha: _____

Piensa en una situación donde sentiste vergüenza. Haz un dibujo que represente esta emoción.



Relata la historia



SESIÓN 9 Romper el secreto**Duración** 90 minutos**Fase social****ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema****Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: romper el secreto y reescribir la historia de abuso sexual.

Nota al terapeuta

Frecuentemente cuando un niño ha sido víctima de abuso sexual tiende a guardar el secreto. Esta es una característica importante del abuso sexual. Se guarda el secreto por la coerción o manipulación por parte del perpetrador, los sentimientos de culpa, los sentimientos mixtos, la estigmatización, el miedo, la preocupación, etc. Los niños generalmente NO hablan sobre el abuso. Algunos niños, niñas o adolescentes lo esconden, aprenden a vivir con este secreto y únicamente podemos ver las evidencias conductuales y emocionales indicadoras de que

Fase social

se sufre un trauma. El secreto intensifica el trauma e impide la recuperación de la víctima. El perpetrador, confunde a la víctima, transforma la percepción real del mundo y de las relaciones, la víctima empieza a definir la realidad de la experiencia a través de los ojos de su agresor, quien es fuente de miedo. "Si NO dices nada, nada va a pasar." El secreto perpetúa el abuso y es una forma en la que el agresor se protege.

Tomado del Manual para el facilitador, Programa de prevención de abuso sexual, A salvo con Lolita.

- Explíqueles: "cuando los niños o niñas que han sido víctimas de abuso sexual, rompen el secreto y lo cuentan a sus personas de confianza sienten alivio porque este es un secreto que preocupa y les produce angustia. Hablarlo es muy importante. Vamos a conversar sobre esa experiencia de abuso que cuesta tanto compartir. Recuerden siempre que este es un lugar seguro donde pueden contar cualquier cosa que sientan. Hablar sobre el abuso es una forma de superar la experiencia".
- Explique que hoy hablarán sobre esa parte de su vida, de la experiencia del abuso sexual en donde una persona no respetó su cuerpo. Recuerden que siempre es culpa de la persona que abusa.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Nubes en mis pensamientos

Objetivos:

- Aclarar emociones confusas acerca de la experiencia traumática del abuso.
- Reducir conductas inapropiadas provocadas por emociones incómodas.
- Validar y normalizar las emociones acerca del abuso.
- Brindar apoyo emocional.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 2.17** para cada uno
- Bolígrafos
- Lápices para escribir

Instrucciones:

- Inicie explicando que todos los que están en el grupo tienen una situación dolorosa en común; el abuso sexual.
- Dígales que hablar del abuso puede ser muy difícil y que para facilitarles les hará unas preguntas.
- Pídales que levanten la mano si han vivido algunas de las experiencias que menciona. Anímelos para que contesten de manera sincera y honesta.
 - ¿Alguien los abusó sexualmente?
 - ¿Quiénes contaron lo que pasaba?
 - ¿Quiénes sintieron vergüenza?
 - ¿A quiénes les es muy difícil hablar del abuso?
 - ¿Quiénes sienten tristeza cuando recuerdan el abuso?
 - ¿Quiénes están de acuerdo que hablar de esto les ayudará a sanar?
- Cuando los niños o niñas hayan respondido a las preguntas dígales, "ustedes no son los únicos que han vivido una experiencia de abuso sexual. Esto debe ayudarles a normalizar sus

Fase de proceso

sentimientos y a sentir más confianza para hablar de situaciones difíciles"

- Facilite una copia del **Ejercicio 2.17** a cada niño o niña.
- Explique que cuando un niño o niña sufre un abuso sexual, tiene muchos pensamientos confusos y que esos pensamientos deben aclararse para poder soltarlos y disminuir la preocupación que provocan.
- Esté pendiente de las emociones que este ejercicio puede producir en los miembros del grupo para ofrecer apoyo individual de ser necesario.
- Pida que lean cuidadosamente cada frase para que puedan completarla en las líneas que aparecen dentro de cada nube.
- Voluntarios compartirán con el grupo.

ACTIVIDAD 3: Rompiendo el secreto

Objetivos:

- Ventilar emociones referentes al secreto.
- Reforzar la ruptura del silencio.
- Disminuir el impacto emocional que produjo el secreto.
- Aliviar emociones de culpa, normalizando la experiencia.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 2.18** para cada uno
- Bolígrafos
- Lápices para escribir

Instrucciones:

- Este ejercicio provee la oportunidad de expresar las emociones acerca de la apertura del secreto.
- Comente que muchos niños o niñas sienten emociones negativas al guardar secretos que preocupan.

Fase de proceso

- Aproveche la oportunidad para explicarles la diferencia entre secretos buenos y secretos malos. Los secretos buenos producen emociones positivas como alegría, curiosidad, sorpresa, etc. Los secretos malos detonan emociones negativas como preocupación, miedo, tristeza, ansiedad, enojo etc.
- Asegúrese de que los niños o niñas comprendan que los secretos malos nunca se deben guardar.
- Explique que puede ser difícil contarlos, pero que es muy importante que los cuenten a personas adultas de confianza para que puedan ayudarlos.
- Reparta una copia del **Ejercicio 2.18** a cada participante y solicíteles que contesten cada pregunta lo mejor que puedan y de forma honesta.
- Al finalizar el ejercicio motive para que compartan sus respuestas con el grupo.
- Ofrezca apoyo de ser necesario.

Cierre

ACTIVIDAD 3: Relajación y estabilización

- Mi cuerpo y yo. Vea el **Anexo 2-17**.
- Ordenar el salón.

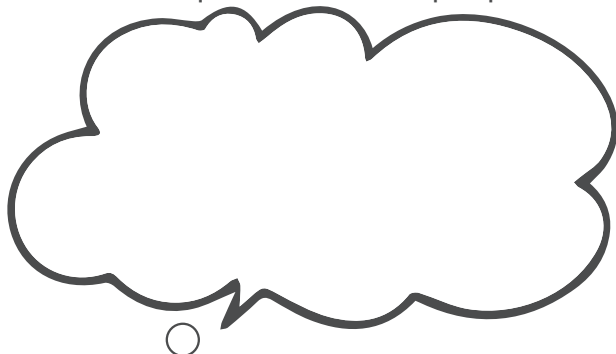
EJERCICIO 2.17 Hablando del abuso

Nombre: _____

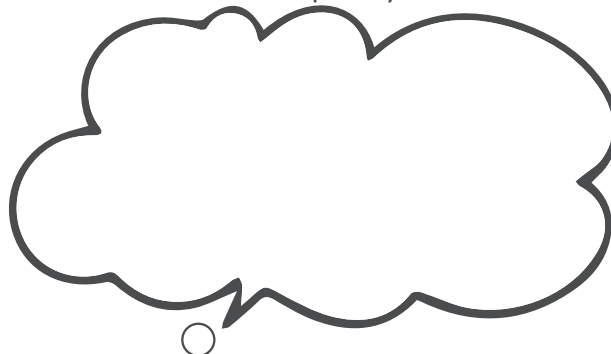
Fecha: _____

Lea cuidadosamente y complete la frase en cada nube.

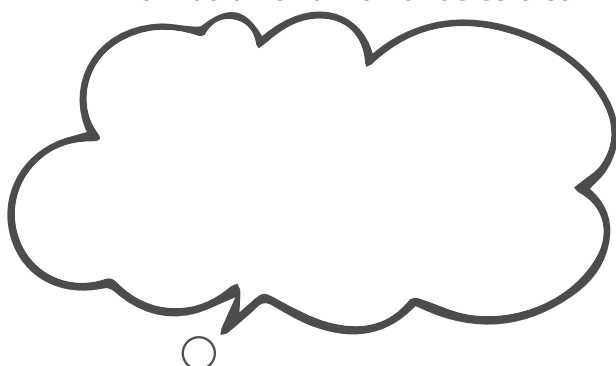
Creo que me abusaron porque...



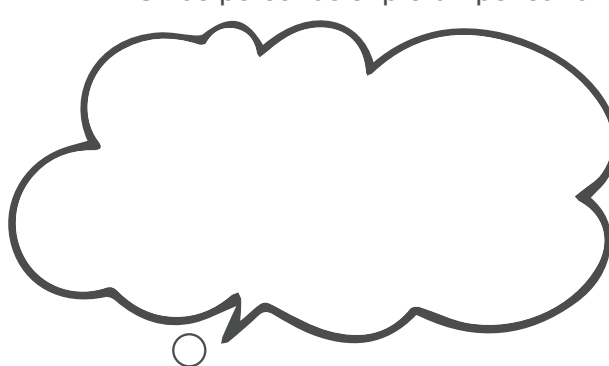
Cuando esto pasó yo sentía...



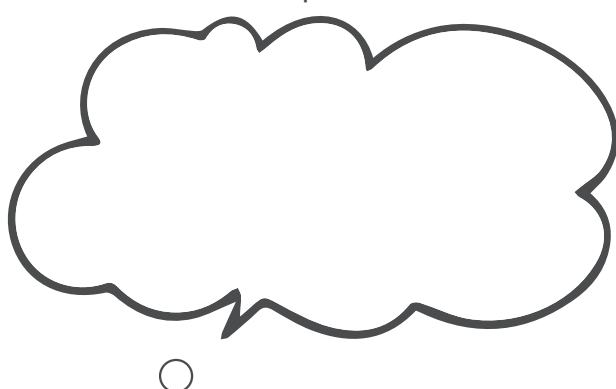
Lo más difícil al hablar de esto es...



Si las personas supieran pensarían...



Si muestro a mis amigos mis
miedos ellos pensarían...



Yo me sentiré mejor si hablo de
esto porque...



EJERCICIO 2.18**Rompiendo el secreto**

Nombre: _____

Fecha: _____

Responde las siguientes preguntas.

1- ¿El abusador/a te pidió que guardaras el secreto? ¿qué te dijo? _____

2- ¿Intentaste contarlo a alguna persona? ¿a quién y cómo? _____

3- ¿Cómo te sentiste guardando ese secreto? _____

4- ¿Cuántos años tenías cuando se supo lo del abuso? _____

5- ¿Cómo te sentiste cuando el abuso se supo? _____

6- ¿Cómo reaccionaron tus padres o familiares? ¿te creyeron? _____

7- ¿Qué pasó después que supieron del abuso? _____

8- ¿Hubo cambios en tu casa después que supieron del abuso? ¿cuáles? _____

9- ¿Sabes qué pasó con el abusador/a? _____

10- ¿Cómo te sientes ahora que ya no guardas ese secreto? _____

SESIÓN 10 Ventilando emociones hacia el agresor o agresora

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: ventilando las emociones hacia el agresor.
- Explique que hoy hablarán sobre la persona que cometió el abuso, el agresor o agresora.
- Dígales que recordar lo que hizo esta persona puede traer emociones muy fuertes y dolorosas.
- Coménteles que en esta sesión descubrirán sus sentimientos hacia esta persona.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: El agresor o agresora

Objetivos:

- Afrontar a la persona agresora a través del dibujo.
- Disminuir su omnipotencia.
- Empoderar.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 2.19** para cada niño o niña
- Lápiz de escribir
- Lápices de colores

Instrucciones:

- Revise la nota al terapeuta para aclarar y explicar los conceptos.

Nota al terapeuta

El pederasta se caracteriza por tener distorsiones cognoscitivas o pensamientos erróneos para justificar su comportamiento abusivo. Trata de explicar estas conductas agresivas sexuales con racionalizaciones: el abuso es una forma de educar, el niño víctima disfruta el acto, el niño fue sexualmente provocativo, etc. Estas distorsiones cognitivas las utiliza para evadir su responsabilidad ante el acto y para manejar los sentimientos de culpabilidad y angustia. La pederastia fluctúa con el estrés psicosocial. La cronicidad de este acto, las distorsiones cognitivas, la relación interpersonal manipulativa y destructiva hacia el niño, tienden a prolongar el abuso sexual, aumentando en severidad y frecuencia. La

Fase de proceso

pederastia es la acción de cometer el abuso sexual de un niño. Por lo tanto, no todos los pedófilos son pederastas, pero muchos pederastas son pedófilos.

Tomado del Manual para el facilitador, Programa de prevención de abuso sexual, A salvo con Lolita.

- Entregue a cada niño o niña la fotocopia del **Ejercicio 2.19**.
- Explíqueles que alrededor del dibujo pueden escribir todo lo que quieran acerca de la persona agresora. Este ejercicio les permitirá descargar las emociones de enojo hacia esta persona.
- Permítales decidir que van a hacer con su dibujo, ofrézcales las siguientes opciones:
 - Romperlo y botar los pedazos a la basura.
 - Tirarlo al piso y pisarlo varias veces.
 - Arrugarlo y estrellar la bola de papel contra la pared o el piso.
 - Ponerse de pie y compartir todo lo que quieran sobre la persona agresora.
 - Guardar el dibujo en el salón hasta cuando estén listos para realizar alguna de las opciones anteriores.
- Pregunte al final cómo se sintieron durante la sesión y abra un espacio para que voluntarios compartan.
- Tenga en cuenta la presencia de sentimientos mixtos o ambivalentes hacia la persona agresora, sobre todo si es un familiar como papá, abuelo, tío, etc.
- Para los varones es muy difícil abordar este tema cuando el abuso sexual se ha dado por otra persona del mismo sexo, ya que causa mucha vergüenza. Por esta razón deberá observar sus reacciones y ofrecerles la opción de conversar sobre esto de manera individual.

Cierre

ACTIVIDAD 3: Relajación y estabilización

- La Montaña. Vea el **Anexo 2-11**.
- Ordenar el salón.

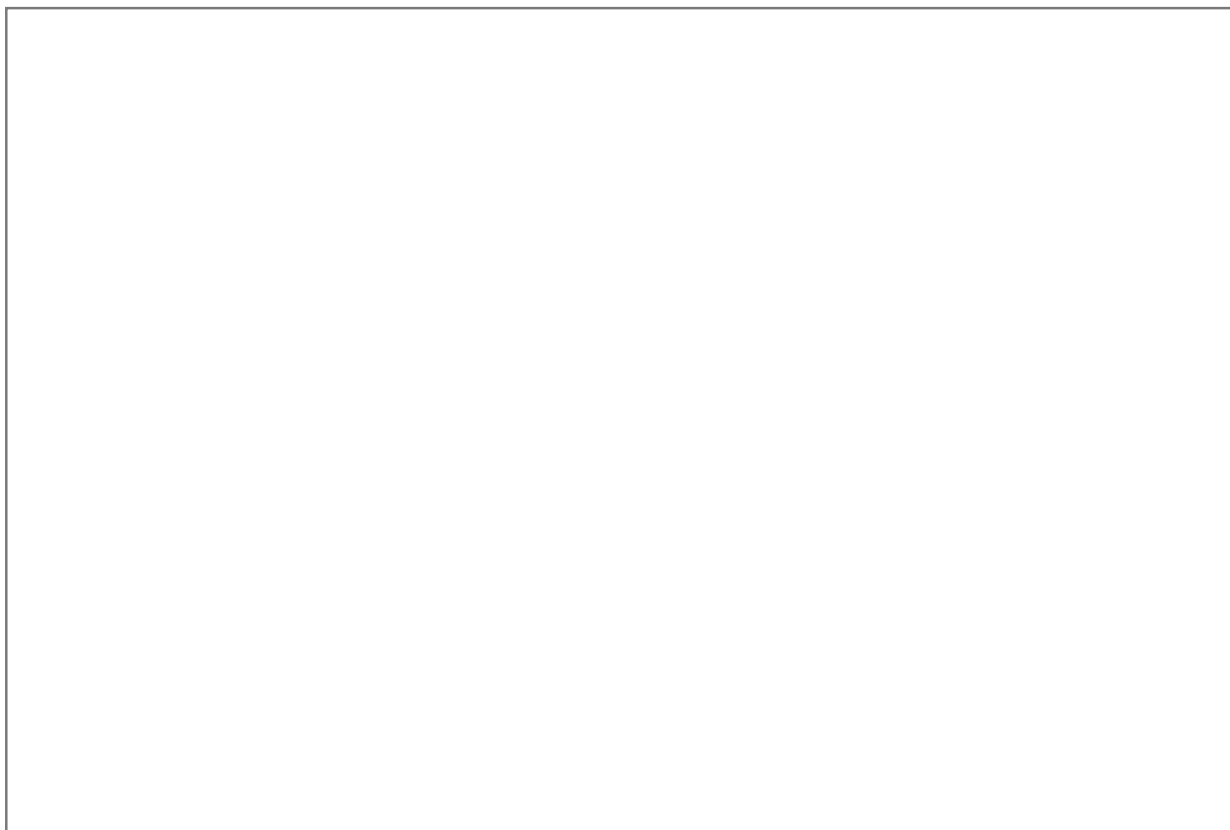
EJERCICIO 2.19

El agresor o agresora

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Dibuja a la persona agresora y coloca su nombre
2. Alrededor del dibujo escriban todo lo que quieran acerca de la persona agresora



3. Completa lo siguiente: hacia esta persona siento...

SESIÓN 11 Personas de confianza**Duración** 90 minutos**Fase social****ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema****Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: personas de confianza.
- Explíqueles que hay lugares seguros y lugares inseguros. Describales que en un lugar seguro se sentirán cómodos y sentirán tranquilidad.
- Dígales que deben identificar sus personas de confianza. Estas personas respetan sus necesidades, los escuchan y no les harían daño, como: pegarles de manera intencional, golpearlos, abusarlos sexualmente u obligarlos a guardar secretos que preocupan. Nada de esto pasa en lugares seguros.
- Recuérdeles que si alguien hace o dice algo que los hace sentir incómodos y con miedo deben contarlo a una persona adulta de confianza.

Fase de proceso**ACTIVIDAD 2: Mis personas y lugares de confianza****Objetivos:**

- Identificar lugares seguros y personas protectoras de confianza.
- Proveer herramientas de seguridad ante una situación de riesgo de abuso sexual.
- Fortalecer sentimientos de seguridad y confianza como parte del proceso reparador del abuso sexual.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 2.20** para cada uno
- Tijeras de punta redonda
- Dos (2) sobres para cada niño o niña
- Lápices de escribir
- Lápices de colores

Instrucciones:

- Entregue a cada niño o niña el **Ejercicio 2.20** para que seleccionen aquellas imágenes que representan sus personas de confianza y sus lugares seguros, los coloreen y los recorten en las líneas punteadas.
- Recuérdeles que sus personas de confianza deben ser personas adultas.
- Entregue a cada niño o niña los dos (2) sobres y pídales que escriban en uno el título: "Personas de confianza" y otro con el título: "Mis lugares seguros".
- Pídales que clasifiquen e introduzcan las imágenes recortadas en el sobre correspondiente.
- Solicite voluntarios que quieran compartir el contenido de sus sobres con el grupo.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 3: Adivina con Adela

Objetivos:

- Discutir estrategias de autoprotección en situaciones de riesgo de abuso sexual.
- Identificar las emociones asociadas a eventos de abuso sexual.
- Reconocer situaciones de riesgo de abuso sexual.
- Aprender recursos de protección en situaciones de riesgo de abuso sexual.
- Desestigmatizar.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 2.21** para cada uno
- Lápices para escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Ubique al grupo sentados en círculo.
- Lea en voz alta “La historia de Adela”. Pídales que presten atención porque van a hacer un ejercicio con esta historia.

“La historia de Adela”

Me llamo Adela, tengo 9 años, vivo en una ciudad que se llama Campito....es un lugar muy lindo, en donde tengo muchos amigos. Vivo con mi papá, mi mamá, y mis hermanos, Claudia de 11 años, Viviana de 15 años, y Sergio de 6 años... además vive con nosotros mi abuela Rosa...o sea la mamá de mi mamá. Yo voy en séptimo grado...la verdad es que no me va muy bien en el colegio, y repetí el año pasado...y casi siempre mejoro las notas al final del año...lo que pasa es que no soy muy buena para estudiar... eso dicen todos...por eso me saco puros 2.0 y a veces 3.0.... En mi casa a la que más retan es a la Viviana porque sale y no dice a donde va...a mí también me retan pero menos...casi siempre por lo de la escuela...el más enojón es mi papá porque si uno lo molesta pega una cachetada o un coscorrón...mi mamá es también enojona

Fase de proceso

pero ella no nos pega....sólo grita y dice que nos va a castigar...pero se le olvida y nosotros no hacemos caso, y al final salimos igual a la calle a jugar.

Yo tengo muchos amigos, algunos en la escuela, como el Juan y la Denis, con ellos jugamos la queda, videojuegos y cambiamos láminas de Pokémon, que son unos monitos de la tele que a mí me gustan mucho. Mis otros amigos son de mi barriada: Rocío, Julio, Susi y Pedro. A ellos los conozco de chica porque vivimos cerca. Lo que más me gusta es jugar a la escondida, a veces nos quedamos hasta tarde jugando y chateando.

En mi casa yo me llevo super bien es con la abuelita Rosa. A ella yo le cuento todo lo que hago y le digo la verdad cuando me porto mal y ella también me dice cosas de cuando ella era más joven y vivía todavía el abuelo Raúl. Ella está viejita así que no puede salir sola porque se puede caer dice mi mamá, así que yo la acompaño a comprar el pan y a la feria.

Hace como un mes me pasó algo que no se lo he contado a nadie...es que me da vergüenza, hay un hombre que se llama Don Mario que vive a dos casas de la mía, es medio amigo de mi papá y juegan a la pelota a veces. Él vive con la Señora Pilar que vende en el kiosco, ese caballero es medio raro, siempre cuando andábamos con las chiquillas nos miraba y nos decía cosas raras como “que andan bonitas chiquillas” o preguntaba si estaban mis papás en la casa. Un día a mi amiga Susi le dijo que, si la acompañaba a su casa a ver unas revistas, él le iba a dar un regalo que tenía, Susi se asustó y no fue.

Otro día lo fuimos con Susi a molestarlo al kiosco cuando no estaba la Señora Pilar y salíamos corriendo sin que se diera cuenta.

La otra tarde yo iba sola a comprar, mi papá no había llegado todavía a la casa y sólo estaba

Fase de proceso

mi mamá que me mandó a comprar huevos. De vuelta me encontré con Don Mario, él iba medio tomado parece porque hablaba raro, me dijo que lo acompañara su casa porque ahí estaba mi papá y que después me venía con él. Yo me asusté un poco, pero lo acompañé a su casa; cuando llegamos no estaba mi papá y me quise ir, pero él se enojó y me dijo que lo esperaríamos ahí...yo no dije nada...me agarró el brazo fuerte y me tiró al sillón...él se sentó al lado mío y me empezó a decir cosas cochinas.

Yo me asusté mucho...porque creía que me iba a pegar...me subió el vestido y me empezó a tocar...yo me puse a llorar pero me apretó el brazo más fuerte que me llegó a dejar marcado...y me dijo que no llorara ni tuviera miedo...porque eso no era nada malo y nadie lo iba a saber...pero yo tenía miedo igual...y lloraba...así que le dije que me iba a ir y me traté de arrancar.. ahí se enojó y me pegó una cachetada...me empujó y empezó a abrazarme, a tocarme y moverse raro, además decía puras cosas cochinas.... y garabatos.... después se quedó tranquilo y me dijo que si yo le decía a alguien lo que había pasado mi papá se iba a enojar y me iba a pegar, después dejó que me fuera.... yo todavía lloraba.

Cuando llegué a mi casa dije que me había caído que por eso estaba cochina y se me habían roto los huevos y que como me iban a regañar no quería llegar a la casa, mi papá y mi mamá me castigaron y me mandaron a acostar. Yo me fui a acostar enseguida y esa noche tuve puras pesadillas con Don Mario. Al otro día me hice la enferma para no ir a la escuela, no quise salir a jugar tampoco. Ahora ya casi no salgo a jugar con los chiquillos y le pregunto a las chiquillas si han visto a Don Mario. A veces cuando estoy en la casa y tocan la puerta yo me escondo por si es él...mi mamá me dice que estoy rara y que si sigo así me va a castigar. Susi dijo el otro día que algo me pasaba con ella que por eso ya no jugaba con ellas que estaba enojada, pero yo no me atrevo a decirle a nadie porque no me van

Fase de proceso

a creer y me van a pegar y no quiero ir mas a la escuela porque me lo puedo encontrar en el camino. A veces sueño que se lo cuento a mi abuelita Rosa y ella no me regaña, pero no se lo voy a decir nunca a nadie.

Cuento tomado de la Guía Básica del Abuso Sexual Infantil, Corporación de Promoción y Apoyo a la Infancia ONG Paicabí.

- Entrégueles el **Ejercicio 2.21**. Pregúnteles si comprendieron lo que le pasó a Adela. Aclare dudas.
- Explíqueles que deben leer cuidadosamente cada pregunta recordando La historia de Adela. Si es necesario vuélvala a leer mientras realizan el ejercicio.
- Guíe al grupo a través de esta historia a identificar estrategias de afrontamiento y autoprotección, a reconocer a las personas de confianza y lugares que les ofrecen seguridad, a ventilar emociones y refuerce la importancia de contarle para que puedan ayudarlos. Discuta las posibles consecuencias de quedarse callados.
- Voluntarios podrán compartir con el grupo.
- Felicítelos por su trabajo y participación.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Mi sol. Vea el **Anexo 2-13**.
- Ordenar el salón.

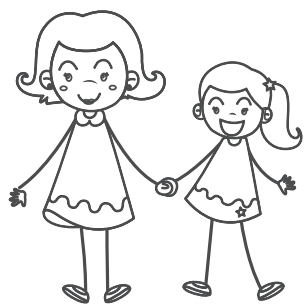
EJERCICIO 2.20

Mis personas de confianza

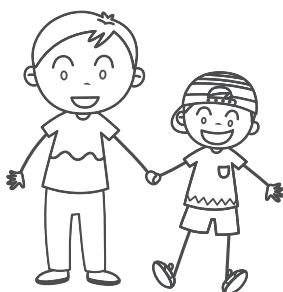
Nombre: _____

Fecha: _____

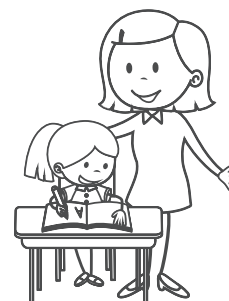
Selecciona sólo aquellas imágenes que representan tus personas de confianza, coloréalas y recórtalas en las líneas punteadas. Procede a meterlas en el sobre rotulado “mis personas de confianza”



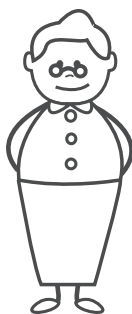
Mamá



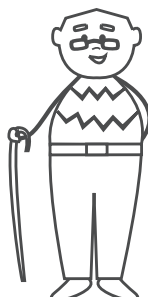
Papá



Maestra



Abuela



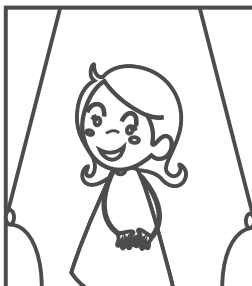
Abuelo



Tío



Tía



Vecina



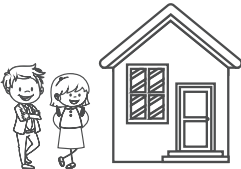
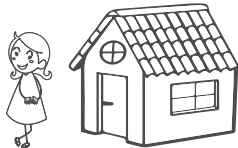
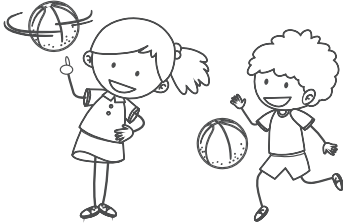
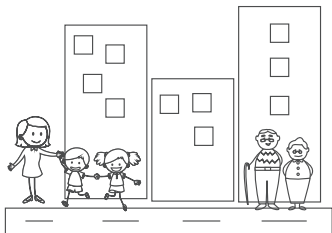
Niñera

EJERCICIO 2.20**Mis lugares seguros**

Nombre: _____

Fecha: _____

Selecciona sólo aquellas imágenes que representan tus lugares seguros, coloréalos y recórtalas en las líneas punteadas y procede a meterlas en el sobre rotulado "mis lugares seguros".

 Mi casa	 La casa de los abuelos	 La casa de los tíos	 La casa de los vecinos
 La iglesia	 La escuela	 El parque	
 El supermercado	 La cancha deportiva	 La calle	

EJERCICIO 2.21

La historia de Adela

Nombre: _____

Fecha: _____

Lee las siguientes preguntas y contéstalas.

¿Qué le sucedió a Adela?

¿Qué pudo haber hecho Adela diferente para evitar lo que le sucedió?

¿Qué creen que sintió Adela?

¿Qué puede hacer Adela ahora para resolver el problema?

¿Si pudieran cambiar algo de esta historia, qué cambiarían?

Escribe un mensaje para Adela:

SESIÓN 12 Autocuidado, empoderamiento y fijación de metas

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los niños o niñas para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: autocuidado, empoderamiento y fijación de metas.
- Indíqueles que el tema a desarrollar en esta sesión es muy importante. “La experiencia de abuso sexual que ustedes han tenido representa únicamente un pedacito de sus vidas, esto no debe interrumpirles sus metas futuras. Esta es la última sesión de este grupo. Han hecho un trabajo extraordinario ahora corresponde mirar hacia el futuro y reconstruir su proyecto de vida”.
- Dígales que es necesario pensar en el autocuidado y en el amor propio para poder pensar en el futuro. También es necesario destacar que, así como cuidamos el cuerpo también podemos cuidar como pensamos y actuamos.

Fase social

- Transmítales que su vida no se resume exclusivamente al abuso sexual, va más allá de eso. Cada uno/a tiene la posibilidad de imaginar, soñar, tener anhelos y lo más importante, esforzarse por lograrlo.
- Resaltar las cualidades y características positivas del grupo y las individuales. Su rol, es demostrarles confianza en sus capacidades y habilidades.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Cuidarme es amarme

Objetivos:

- Reconocer la importancia del autocuidado y del amor hacia sí mismo.
- Identificar acciones internas y externas que demuestran autocuidado.
- Seleccionar acciones de autocuidado para su repertorio emocional y conductual.
- Discutir la omisión y la acción.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 2.22** para cada uno
- Lápices de escribir
- Lápices de colores o pilotos de colores.

Instrucciones:

- Entréguele a cada uno la fotocopia del **Ejercicio 2.22** y hableles sobre la importancia de cuidarse y de quererse.

Fase de proceso

- Explíqueles que las imágenes en el ejercicio reflejan algunas formas de autocuidado.
- Díales que escriban la forma de autocuidado ilustrada en el dibujo. Por ejemplo: cepillarse los dientes, bañarse, etc.
- Pídales que coloquen un gancho a las formas de autocuidado que realizan y una X a las que no realizan. Las X les ayudarán a considerar los aspectos a mejorar.
- Voluntarios compartirán sus respuestas.

ACTIVIDAD 3: Pasarela de etiquetas positivas

Objetivo:

- Fortalecer la autoconfianza y la percepción positiva de sí mismos y proyectarla a su alrededor.
- Promover la autorresponsabilidad, comunicación, toma de decisiones, trabajo en equipo y habilidades sociales como estrategias de empoderamiento.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 2.23** para cada uno
- Papel manila o papel periódico
- Lápices de escribir
- Cintillos de páginas blancas
- Gomas

Instrucciones:

- Coloque en el salón un camino de papel manila o papel periódico como si fuera una alfombra roja.
- Entrégueles a cada niño o niña diez (10) cintillos de páginas blancas por la cantidad total de los participantes, cada niño o niña deberá contar con un papel por compañero.

Fase de proceso

- Pídales que escriban que escriban, el nombre del compañero y una característica positiva, como por ejemplo: alegre, solidario, con buen sentido del humor, responsable, entre otros.
- Uno por uno cada participante caminará "por la alfombra roja" y mientras pasa, el resto hace una calle de honor. A medida que avanza, los compañeros le irán entregando el cintillo con su nombre y la característica positiva. Al finalizar la caminata el niño o niña leerá los cintillos que le entregaron sus compañeros y recibirá un aplauso de todos.
- Cuando todos hayan pasado y recibido sus cintillos, entrégueles el **Ejercicio 2.23**.
- Cada participante pegará los cintillos recibidos en el **Ejercicio 2.23** y podrá agregar otras habilidades y cualidades positivas que considere.
- Voluntarios podrán compartir cómo se sintieron.
- Felicítelos por su trabajo y participación.

ACTIVIDAD 4: La varita mágica para mi proyecto de vida

Objetivo:

- Utilizar la fantasía para proyectar a futuro.
- Visualizar y resaltar aspectos positivos actuales y a futuro.
- Elaborar el proyecto de vida.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 2.24** para cada uno
- Lápices de escribir

Instrucciones:

- Entrégueles el **Ejercicio 2.24**.

Fase de proceso

- Pregúnteles: “¿si tuvieran una varita mágica, qué deseos pedirían para el día de hoy?” Luego pregunte “¿qué deseos pedirían para el futuro?”
- Asegúrese de que el concepto de futuro sea comprendido por los niños o niñas. Dé ejemplos.
- Lea en voz alta las instrucciones del ejercicio, aclare dudas.
- Invítelos a pensar cómo se ven en el futuro, a cinco (5) años, a diez (10) años, a veinte (20) años.
- Explíqueles que al lado de cada deseo deben escribir los pasos reales a seguir para alcanzar la meta. Haga énfasis en que para alcanzar nuestras metas tenemos que conocer los pasos a seguir y esforzarnos por cumplirlos, tomando buenas decisiones y cambiando actitudes y comportamientos.
- Voluntarios podrán compartir su proyecto de vida.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Repaso de los puntos importantes aprendidos

- Motive la discusión sobre los aspectos más importantes aprendidos durante las sesiones. Recuérdeles las herramientas que pueden utilizar en situaciones de riesgo, cuando sientan emociones desagradables como los ejercicios de relajación y entrégueles la carpeta con todos sus trabajos, para que la lleven a casa.
- Felicítelos por su trabajo y su participación. Hágales saber que pueden participar en el grupo de manejo de emociones, para esto su acudiente o tutor deberá inscribirlos.
- Ordenar el salón.

Nota importante: recordar reevaluar y referir al que lo requiera, a psicoterapia individual o grupal.

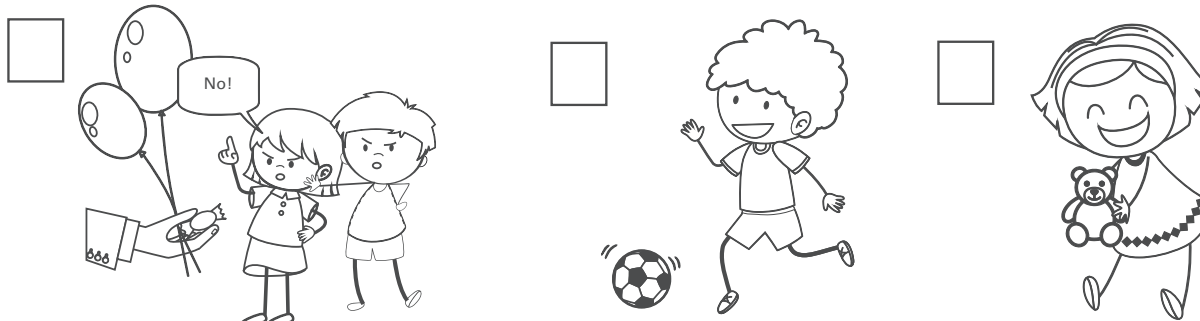
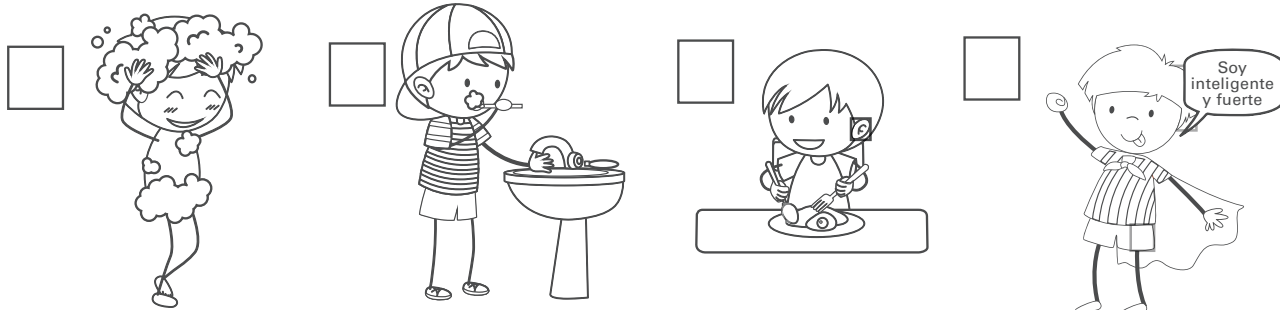
EJERCICIO 2.22

Cuidarme es amarme

Nombre: _____

Fecha: _____

A continuación, verás dibujos que demuestran formas de autocuidado. Escribe las formas de autocuidado en la línea ubicada debajo de cada dibujo. Coloca un $\checkmark$ a las formas de autocuidado que realizas y una X a las que no realizas. Las X te demostrarán qué aspectos puedes mejorar.



EJERCICIO 2.23**Pasarela de etiquetas
positivas**

Nombre: _____

Fecha: _____

Pega los cintillos con cualidades positivas que te entregaron tus compañeros y agrega otras más.

Reconoce tus cualidades

EJERCICIO 2.24

La varita mágica para mi proyecto de vida

Nombre: _____

Fecha: _____

Piensa y escribe en el cuadro una lista de deseos y de acciones que debes hacer para lograrlos.



Mis deseos	¿Qué debo hacer para alcanzarlos?

MÓDULO 3

Dirigido a adolescentes de 11 a 14 años

SESIÓN 1 Presentación

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Presentación y bienvenida

Objetivos:

- Promover el conocimiento y manejo del grupo.
- Desarrollar habilidades sociales.

Recursos:

- Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales

Instrucciones:

- Dé la bienvenida al grupo
- Preséntese con su primer nombre y presente al coterapeuta.
- Dígales con palabras sencillas el propósito de este grupo: “en este lugar ustedes van a realizar diferentes actividades en conjunto y van a tener la oportunidad de conversar sobre situaciones difíciles para sentirse mejor”
- Explíqueles la dinámica de trabajo: cantidad de sesiones, los días y las horas, etc.
- Infórmeles que todos los trabajos que realicen en el grupo de terapia serán colocados en un mural y después serán guardados en una carpeta o folder con su nombre.

Fase social

Nota al terapeuta

La ventilación emocional en el salón de terapia permite a los adolescentes procesar sus emociones de manera adecuada con apoyo. Este ejercicio consiste en identificar la emoción y en expresarla. Los niños, niñas y adolescentes que han sido víctimas de agresiones sexuales han aprendido a reprimir sus emociones. Los procesos terapéuticos del módulo 3 y el módulo 4 incluyen la ventilación de emociones después de la Fase social y antes de iniciar la Fase de proceso.

Ventilación de emociones

Objetivos:

- Identificar y medir las emociones
- Ventilar emociones

Instrucciones:

- Pídales que se sienten en círculo.
- Solicite a cada participante seleccionar un número del uno (1) al diez (10), siendo el uno (1) la cifra más cerca de la tristeza y el diez (10) más cerca de la alegría.
- Puede dibujar en el tablero o en una cartulina la escala, colocando una carita triste en el extremo donde empieza el número uno (1) y una carita feliz donde termina el número diez (10).

Fase de proceso

- *Deberá solicitarles que seleccionen un número que ilustre cómo se sienten hoy y lo expresen por turnos.*
- *Aquellos que deseen podrán compartir con el grupo las razones por las cuales se sienten de esa manera. No deben ser forzados a hablar.*

Repetir en todas las sesiones.

ACTIVIDAD 2: Buscando similitudes

Objetivos:

- Promover la cohesión de grupo,
- Fortalecer las habilidades de socialización, autoconocimiento y el sentido de pertenencia al grupo.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 3.1** para cada uno
- Lápices para escribir

Instrucciones:

- Entréguele el **Ejercicio 3.1** a cada uno.
- Dígales que se pongan de pie lean cada pregunta del ejercicio y busquen las similitudes que tienen con sus compañeros.
- Deles el tiempo suficiente para contestar las preguntas.
- Al finalizar solicite voluntarios que compartan con el grupo cómo se sintieron realizando el ejercicio. Termine diciéndoles que todos tenemos similitudes y diferencias.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 3: Normas de convivencia

Objetivos:

- Establecer normas de convivencia.
- Reforzar el respeto a los límites.
- Ejercer el derecho a la participación.

Recursos:

- Tablero
- Lápices de escribir
- Lápices de colores
- Hojas blancas
- Papel manila o cartulina
- Papel de construcción
- Tijeras
- Gomas
- Escarchas
- Marcadores
- Revistas o periódicos

Instrucciones:

- Elabore juntamente con el grupo las normas de convivencia.
- Converse con el grupo sobre la importancia de establecer normas de convivencia grupal para alcanzar los objetivos propuestos.
- Escriba en el tablero cinco (5) aspectos fundamentales para el trabajo en grupo: responsabilidad, respeto, amabilidad, comunicación y honestidad.
- Divídalos en dos (2) grupos y solicítele a cada grupo desarrollar estos cinco (5) aspectos en reglas claras, explique y de ejemplos.
- Al finalizar cada grupo compartirá sus reglas y usted en conjunto con el coterapeuta las combinará en una sola para crear las normas de convivencia grupal que regirán las sesiones.
- Motive y guíe a cada grupo en la elaboración de sus reglas.

Fase de proceso

- Al finalizar el proceso los participantes escribirán las reglas finales en una cartulina o papel manila, que decorarán y permanecerá expuesta en el salón para ser leída al inicio de cada sesión.

ACTIVIDAD 4: Grupos a los que pertenezco

Objetivos:

- Comparar experiencias de los diferentes grupos en los que participa.
- Revisar similitudes y diferencias entre los distintos grupos.
- Clarificar expectativas sobre el grupo de terapia.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.2** a cada uno
- Lápices para escribir

Instrucciones:

- Entregue a cada uno copia del **Ejercicio 3.2**.
- Explique el ejercicio con palabras sencillas resaltando que todos pertenecemos a distintos grupos y que en esos grupos a los que pertenecemos hay cosas que nos gustan y cosas que no nos gustan, hay personas que nos agradan o nos desagradan.
- Dígales que hay nuevos grupos como este grupo de terapia. Pregúnteles ¿qué esperan de él?
- Voluntarios podrán compartir.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del participante.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Relajación del corazón. Vea el **Anexo 2-1**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 3.1 Buscando similitudes

Nombre: _____

Fecha: _____

PARTE I. Observa cuidadosamente a tus compañeros de grupo, busca similitudes y contesta cada una de las siguientes preguntas:

¿Quiénes tienen la primera letra de su nombre igual que tú? _____

¿Quiénes tienen tu misma edad? _____

¿Quiénes están vestidos con tu mismo color? _____

¿Quiénes tienen tu misma estatura? _____

¿Quiénes tienen tu mismo color de zapatos o sandalias? _____

¿Quiénes tienen tu mismo color de cabello? _____

PARTE II. Aprende más sobre cada uno de ellos y descubre nuevas similitudes.

Comida favorita _____

Deporte favorito _____

Música favorita _____

Película favorita _____

Color favorito _____

EJERCICIO 3.2 Grupos a los que pertenezco

Nombre: _____

Fecha: _____

Observa los dibujos de los distintos grupos a los que perteneces y responde las preguntas.



FAMILIA

Lo que me gusta _____

Lo que no me gusta _____

Lo que hacemos juntos _____

¿Tienes alguna persona favorita en este grupo? _____



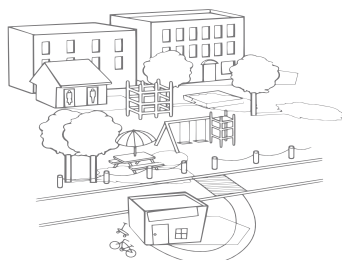
ESCUELA

Lo que me gusta _____

Lo que no me gusta _____

Lo que hacemos juntos _____

¿Tienes alguna persona favorita en este grupo? _____



PARQUE

Lo que me gusta _____

Lo que no me gusta _____

Lo que hacemos juntos _____

¿Tienes alguna persona favorita en este grupo? _____



IGLESIA

Lo que me gusta _____

Lo que no me gusta _____

Lo que hacemos juntos _____

¿Tienes alguna persona favorita en este grupo? _____



TERAPIA

Ahora perteneces a un nuevo grupo

¿Qué esperas de él? _____

SESIÓN 2 Autoestima

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: autoestima, autoconcepto, autoconocimiento y autoevaluación.
- Explíqueles que la autoestima es la valoración o percepción ya sea negativa o positiva que tenemos hacia nosotros mismos en función de cómo evaluamos nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras experiencias.
- Dígales que a diferencia de la autoconfianza que se refiere a la capacidad de alcanzar metas propuestas, la autoestima es la valoración integral que una persona hace sobre sí misma. "Cuando tenemos una buena autoestima uno se siente orgulloso y capaz, nos ayuda a tener más estabilidad emocional sin la necesidad de la aprobación de las demás personas y se evitan los pensamientos negativos influenciados por los demás".

Fase social

- Motive un breve debate sobre los otros beneficios de tener una buena autoestima. Aclare dudas.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Conociéndonos

Objetivos:

- Fortalecer la cohesión del grupo.
- Promover el autoconocimiento.
- Desarrollar autoestima.

Recursos:

- Pelota

Instrucciones:

- Explíqueles a los participantes que van a realizar una dinámica de conocimiento del grupo lanzando una pelota.
- Pídales a los participantes que se coloquen en el centro del salón, de pie y que formen un círculo.
- Dígales que le lanzará la pelota a cada uno, que al apañarla deben mencionar una cualidad que los describa.
- Continuarán tirando la pelota hasta que cada participante mencione al menos dos (2) cualidades.
- Aproveche este espacio para observar el desenvolvimiento de cada participante y del grupo en general. Se recomienda evaluar la actitud durante la actividad:

Fase de proceso

cooperación, apatía, pena, dificultad para evocar una cualidad, evasión, etc.

- Su observación le será útil para diseñar estrategias de manejo de grupo de acuerdo con las características individuales.

ACTIVIDAD 3: El Autorretrato

Objetivo:

- Desarrollar el autoconocimiento.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.3** para cada uno
- Revistas y periódicos
- Tijeras
- Gomas
- Lápices de colores
- Pilotos de colores
- Escarcha (opcional)

Instrucciones:

- Entregue la fotocopia del **Ejercicio 3.3** a cada participante.
- Explíqueles que recortarán imágenes y recortes de revistas y periódicos.
- Deberán elegir imágenes que representen los sentimientos, pensamientos, gustos, intereses, valores, creencias e ideas con las que se identifican.
- Decorarán su autorretrato a su gusto.
- Voluntarios compartirán con el grupo.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del participante.

ACTIVIDAD 4: Todo sobre mí

Objetivo:

- Estimular la capacidad auto reflexiva y de autodescubrimiento.

Fase de proceso

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.4** para cada uno
- Lápices de escribir
- Cinta métrica

Instrucciones:

- Dígales a los participantes que usted les facilitará una cinta métrica para que cada uno pueda medir su altura. Explíqueles que si desean pueden apoyarse unos a otros.
- Entréguele a cada uno el **Ejercicio 3.4**.
- Solicíteles que llenen el ejercicio completando la información que se les pide.
- Al finalizar voluntarios compartirán con el grupo cómo se sintieron realizando el ejercicio.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del participante.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

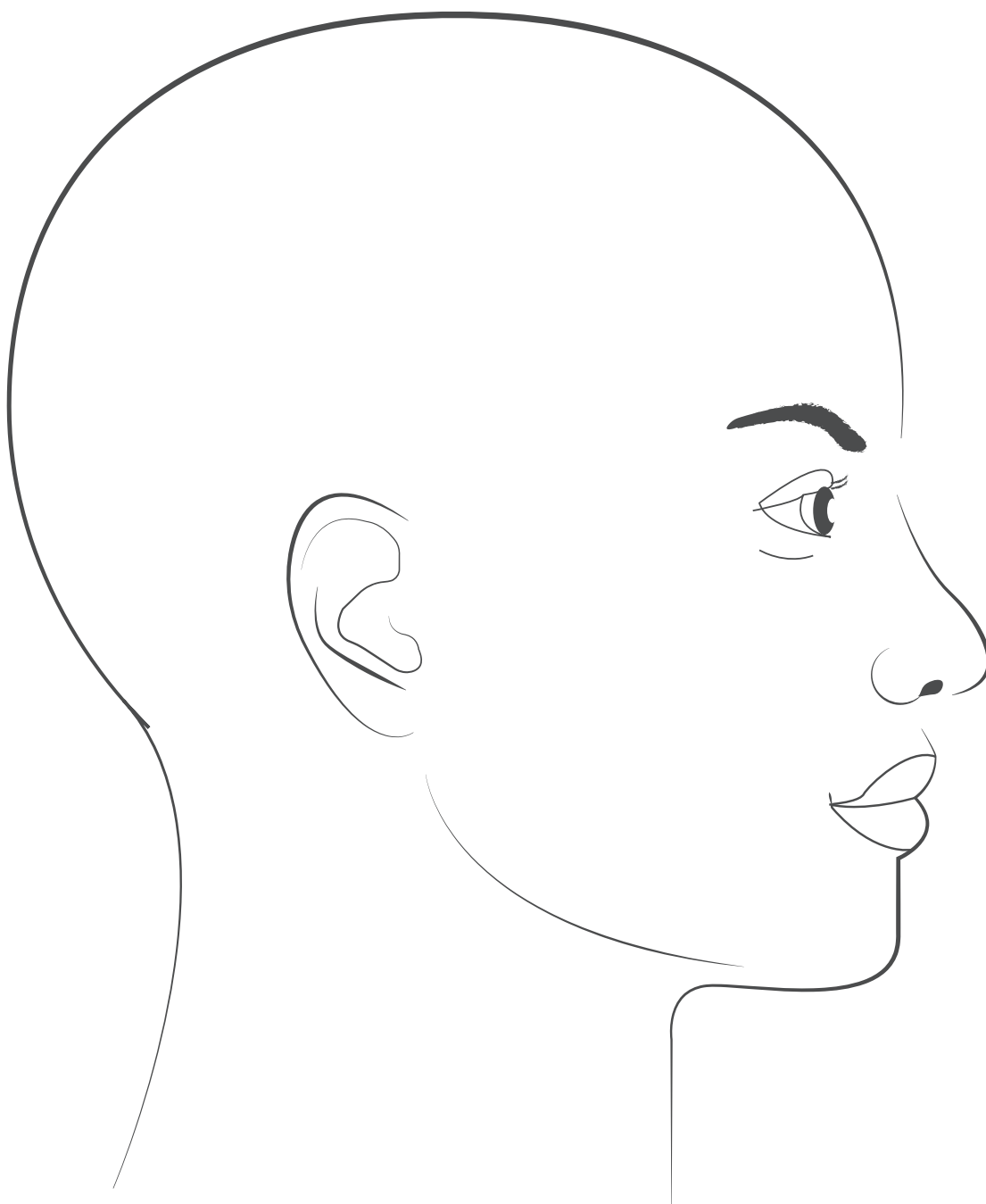
- Una mirada al interior. Vea el **Anexo 2-16**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 3.3 Autorretrato

Nombre: _____

Fecha: _____

Recorta imágenes de revistas y periódicos, que representen tus sentimientos, pensamientos, gustos, intereses, valores, ideas o creencias. Pégalos dentro de la silueta del perfil. Convierte esta silueta en tu autorretrato decorándola.



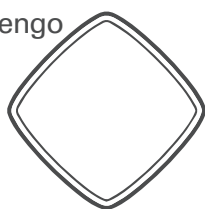
EJERCICIO 3.4 Todo sobre mí

Nombre: _____

Fecha: _____

Completa la información solicitada.

Yo tengo



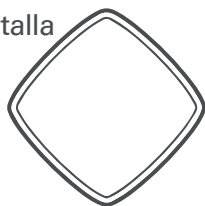
años

Yo mido



centímetros

Mi talla



camisa y pantalón

Yo calzo



zapato

Me gustan:

Juguete _____

Color _____

Animal _____

Comida _____

Canción _____

Película _____

Libro _____

Deporte _____

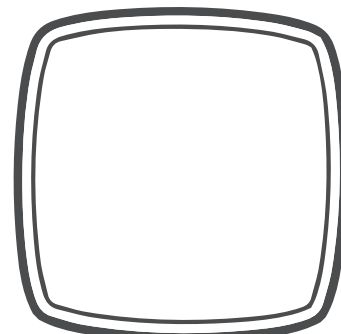
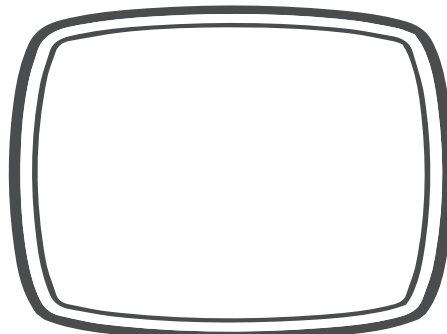
Pasatiempo _____



Mis mejores
amigos



Cuando crezca
quiero ser



SESIÓN 3 Introducción a las emociones

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: introducción a las emociones.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

sienten las emociones de formas diferentes y reaccionan ante ellas de formas diferentes; lo que se traduce en que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera.

- Explique las cuatro (4) emociones básicas y dígales que realizarán un ejercicio donde encontrarán éstas y otras emociones secundarias:
 - *El enojo*: es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación de sentir vulnerados nuestros derechos.
 - *El miedo*: es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, se activa por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico.
 - *La tristeza*: es desencadenada por una pérdida significativa, la tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza.
 - *La alegría*: es un estado de bienestar; se relaciona con el gozo, la sensación de disfrute, el estar contento y la felicidad.
- Luego facilite a cada participante el **Ejercicio 3.5** y lea en voz alta las instrucciones. Este ejercicio contiene una lista de oraciones incompletas que ilustran formas no verbales de expresar las emociones. Explique la relación que existe entre cómo nos comportamos y cómo nos sentimos. Los participantes deben conocer que detrás de su comportamiento existe una emoción oculta, usted debe hacer énfasis

Fase de Proceso

ACTIVIDAD 2: Pareo las emociones

Objetivo:

- Aumentar la conciencia sobre las manifestaciones conductuales relacionadas con las emociones.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 3.5** para cada uno
- Lápices de escribir

Instrucciones:

- Inicie la actividad explicándole a los participantes que todas las personas

Fase de proceso

en la importancia que tiene reconocer cada emoción. Dígales que la meta es reconocer y expresar las emociones abiertamente de una manera respetuosa.

- Para realizar el pareo el participante debe leer cuidadosamente cada frase, reflexionar y contestarla honestamente.
- Al final voluntarios podrán compartir con el grupo.

ACTIVIDAD 3: Collage de emociones

Objetivo:

- Identificar representaciones no verbales de las emociones.

Recursos:

- Páginas blancas
- Tijeras
- Gomas
- Marcadores
- Periódicos y revistas
- Una caja para zapatos o bolsa

Instrucciones:

- Para iniciar la actividad recorte tiras de papel y escriba dos (2) veces cada emoción: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa y vergüenza. Explique las emociones sorpresa y vergüenza. Acomode a los participantes en mesas de trabajo.
- Doble cada tira de papel y colóquela dentro de una caja o bolsa. Entréguele a cada participante una hoja blanca y una tijera. Coloque en cada mesa gomas, revistas, periódicos y marcadores.
- Pase la caja para que cada participante tome una tira de papel. Al momento de tomarla solicítele que la lea en voz alta y dígales que cada uno deberá ilustrar la emoción que les tocó con recortes de imágenes que las representen haciendo

Fase de proceso

un collage. Podrán decorar su collage de la emoción como deseen.

- Al finalizar los participantes compartirán con el grupo su collage.
- La participación de todos debe ser validada.
- Coloque los trabajos en el mural para posteriormente guardarlos en la carpeta o folder del participante.

ACTIVIDAD 4: Mis emociones

Objetivo:

- Reconocer las emociones que pueden provocar diversos contextos.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.6** para cada uno
- Lápices para escribir

Instrucciones:

- Entregue a cada participante una copia del **Ejercicio 3.6** y lea las instrucciones en voz alta, explíqueles que este es un ejercicio de llenar espacio.
- Haga énfasis en la importancia de identificar y expresar apropiadamente las emociones. Dígales que es importante hablar con las personas en las que confían sobre cómo se sienten.
- Pueden compartir en el grupo cómo se sintieron al completar el ejercicio.
- Felicítelos por su participación.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Vea el **Anexo 2-5**.
- Ordenar el salón.

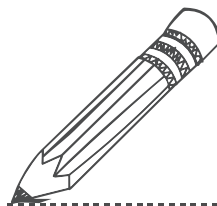
EJERCICIO 3.5 El pareo de mis emociones

Nombre: _____

Fecha: _____

Lee cuidadosamente cada frase y completa el pareo uniendo con una línea la frase con la emoción correspondiente.

Pareo



- | | |
|--|------------|
| 1. Como mucho cuando me siento | agradecido |
| 2. Escucho música y bailo cuando me siento | miedo |
| 3. No hago mi tarea cuando me siento | orgullosa |
| 4. Expreso mi cariño cuando me siento | triste |
| 5. Me aísla o trato de estar solo cuando me siento | amado |
| 6. Cuando gano buenas notas me siento | perezoso |
| 7. Digo palabras sucias o hirientes cuando me siento | valorado |
| 8. Ayudo en mi casa cuando me siento | enojado |
| 9. Me escondo cuando siento | alegre |
| 10. Cuando me ayudan me siento | ansioso |

EJERCICIO 3.6 Mis emociones

Nombre: _____

Fecha: _____

Lee cuidadosamente cada oración y complétala llenando los espacios seleccionando una de las emociones que aparecen a continuación: valorado, orgulloso, avergonzado, triste, celoso, preocupado, culpable y enojado.

1. Me levanté de la silla y se me había roto el pantalón, me sentí _____

2. Mi papá y mi mamá se separaron, yo me siento _____

3. Gané cinco (5) en el ejercicio, me siento _____

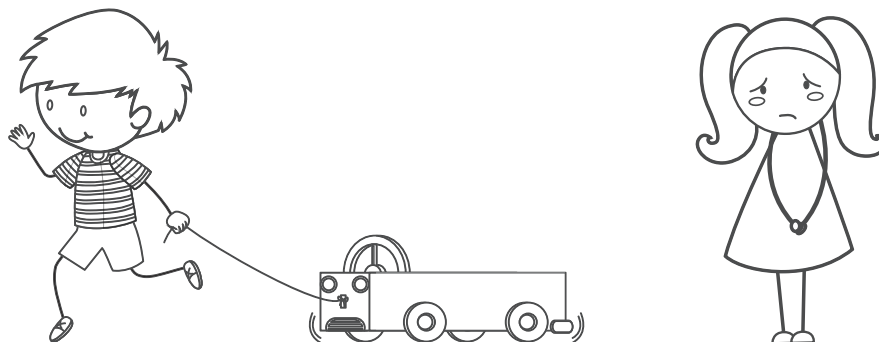
4. Me hicieron una fiesta sorpresa mis amigos, me sentí _____

5. Mi mamá está enferma y no se recupera, yo me siento _____

6. Todos mis amigos van a un paseo menos yo, me siento _____

7. Mis padres le prestan más atención a mi hermano, yo me siento _____

8. Me copié en el ejercicio y la maestra se dio cuenta, me sentí _____



SESIÓN 4 Manejo de emociones

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: manejo de emociones. Dígalos que en esta sesión discutiremos distintas formas para manejar las emociones apropiadamente. Explíqueles que lo que hacemos y lo que pensamos se basa en cómo nos sentimos, que las emociones tienen un papel importante en nuestro comportamiento y en nuestra vida por eso es importante saber cómo manejarlas.
- Recuérdeles que, así como las emociones determinan el comportamiento nos comportamos como nos sentimos. Si tenemos emociones positivas actuamos de forma tranquila o “normal” pero si sentimos una emoción negativa como miedo, ira o vergüenza podemos comportarnos de forma inadecuada y no como realmente somos. Es por esto por lo que es muy importante darnos cuenta de cómo nos sentimos y saber expresar esa emoción, para que no interfiera con la forma como actuamos.

Fase social

- “Vamos a aprender formas para manejar las emociones y no solamente responder a ellas”.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Tejiendo emociones

Objetivos:

- Aprender estrategias para el manejo de emociones.
- Desarrollar empatía hacia la emoción expresada por otros.

Recursos:

- 1 bola de lana

Instrucciones:

- Pídales que se coloquen en círculo.
- Con una bola de lana en las manos explíqueles que la lanzará a uno y que usted se quedará con el extremo.
- Pídales que piensen en la emoción que sentían al llegar a la sesión y que al atrapar la bola de lana con sus manos deberán nombrar en voz alta esa emoción.
- Expresada la emoción, sostendrá el extremo de la lana que recibió y lanzará la bola de lana a otro compañero.
- Este procedimiento debe repetirse hasta que todos hayan tenido la oportunidad de reconocer y nombrar la emoción.

Fase de proceso

- Al final de la lana quedará entrelazada en forma de telaraña, en diferentes direcciones y sostenido por todos los participantes.
- Pida que un voluntario del grupo recoja la lana deshaciendo la telaraña envolviéndola en la bola nuevamente.
- Refuerce la importancia de reconocer cómo nos sentimos y felicítelos por su participación.

ACTIVIDAD 3: La ruleta de mis emociones

Objetivos:

- Relacionar las emociones con situaciones de la vida diaria.
- Ventilar emociones.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.7** para cada uno

Instrucciones:

- Facilite a cada participante fotocopia del **Ejercicio 3.7** y lea las instrucciones en voz alta. Aquí encontrará una ruleta de las emociones.
- Explíqueles que en los triángulos de la ruleta deberán escribir la situación que ha provocado cada emoción señalada.
- Al finalizar mencione en voz alta cada emoción y pida voluntarios para que compartan con el grupo.
- Felicítelos por su participación.

ACTIVIDAD 4: Gestionar las emociones

Objetivos:

- Aprender técnicas para el manejo de emociones.
- Poner en práctica los pasos para manejar las emociones.

Fase de proceso

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.8** para cada uno
- Lápices para escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Dígales que hoy van a aprender y poner en práctica tres (3) técnicas para el manejo de las emociones: la relajación, frenar el pensamiento y afirmaciones o hablarse a sí mismo.
- Explíqueles que en las sesiones anteriores han practicado ejercicios de relajación y que la relajación es una de las principales técnicas para manejar las emociones y reducir la reacción física ante ellas. Cuando sentimos una emoción intensa desagradable necesitamos desactivar la alarma que esa emoción produce para poder pensar con claridad y evitar comportamientos inadecuados como respuesta a la emoción. La relajación es una de las primeras técnicas para el manejo de la emoción.
- Coménteles que cuando tenemos una emoción negativa que no se detiene podemos frenarla y no dejar que nos domine, para esto hay que reconocer la emoción y querer detenerla. Usando esta técnica debe detener lo que está diciendo o haciendo y decirse mentalmente lo siguiente: “debo detener los pensamientos que me causan esta emoción” puede repetirse la palabra “alto”, respirar profundo y continuar con más tranquilidad lo que está haciendo. Frenar el pensamiento que produce la emoción es otra técnica efectiva para manejar las emociones.
- Dígales que cuando tenemos una emoción negativa es porque tenemos un pensamiento negativo que la alimenta. Si logramos cambiar el pensamiento negativo podemos dominar mejor la emoción, para esto debemos identificar los pensamientos negativos y hacernos

Fase de proceso

mentalmente afirmaciones para **transformar el pensamiento en uno positivo**. Por ejemplo: si pensamos de forma negativa “no puedo resolver este problema”; lo positivo sería “puedo buscar ayuda para resolver este problema” o “yo sí lo puedo resolver”

- Dígales que otra forma de transformar nuestros pensamientos negativos es con la ayuda de las personas de confianza.
- Reparta a cada participante la copia del **Ejercicio 3.8**, lea las instrucciones en voz alta y explique brevemente las tres (3) técnicas de gestión de emociones.
- Voluntarios compartirán con el grupo su ejercicio. Felicítelos por su participación.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

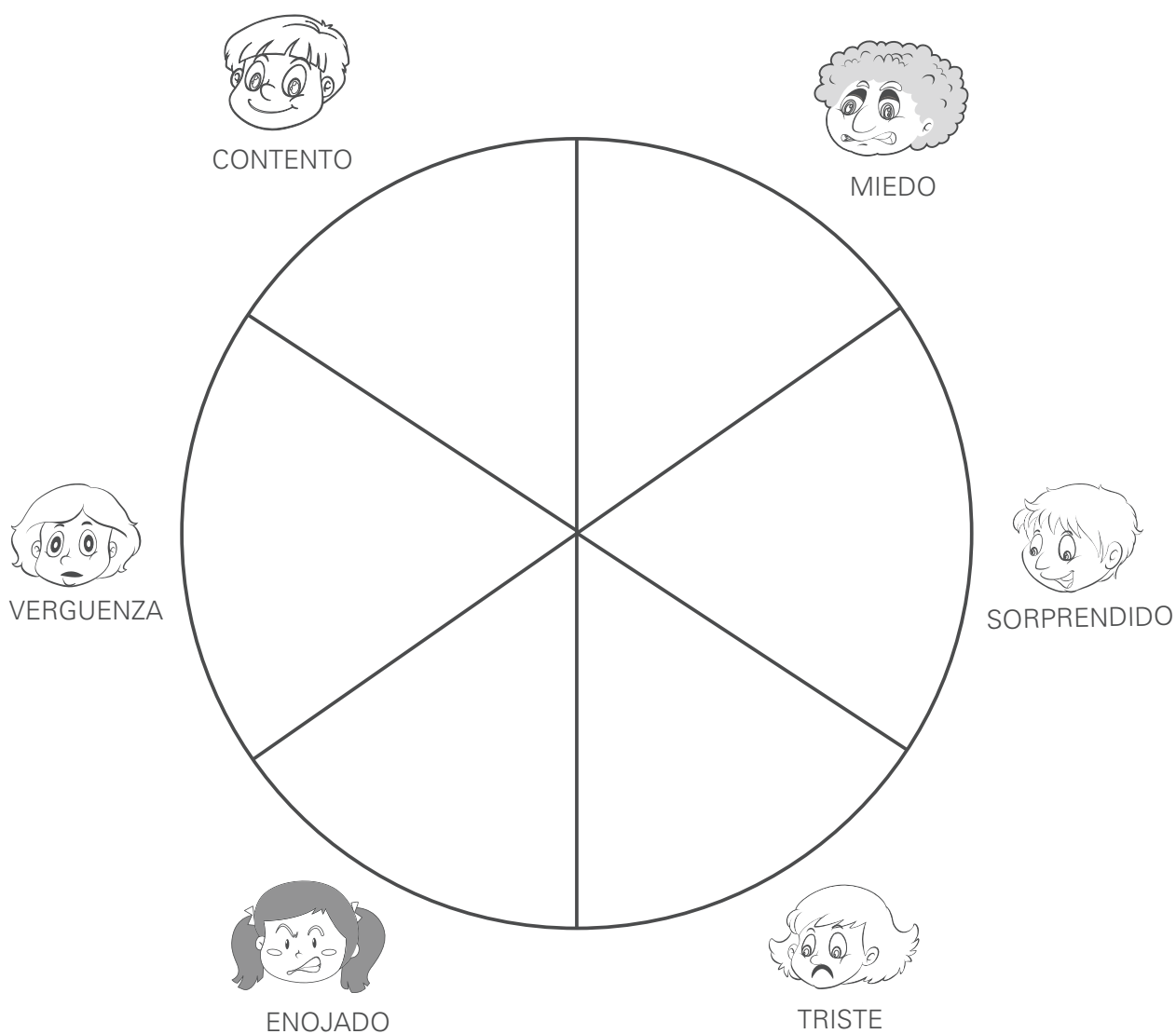
- Mi lugar de descanso. Vea el **Anexo 2-6**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 3.7 La ruleta de las emociones

Nombre: _____

Fecha: _____

Escribe en los triángulos de la ruleta una situación que te ha provocado la emoción correspondiente.



EJERCICIO 3.8

Gestionando mis emociones

Nombre: _____

Fecha: _____

Responde a las siguientes preguntas tomando en cuenta las técnicas de manejo de emociones aprendidas: relajación, frenar el pensamiento y transformar el pensamiento.

Piensa en una emoción desagradable que has sentido en las últimas dos (2) semanas.

¿Cuál fue la emoción? _____

¿Qué cambios observaste en tu cuerpo cuándo sentiste esa emoción? _____

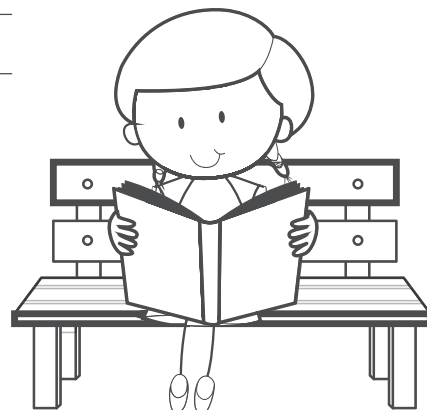
¿Qué pensamiento negativo acompañaba a esa emoción? _____

¿Cómo aplicarías la técnica de relajación y qué relajación aplicarías? _____

¿Cómo aplicarías la técnica de frenar el pensamiento? _____

¿Cómo aplicarías la técnica de transformar el pensamiento? ¿Cuál sería el pensamiento positivo que utilizarías? _____

Nota: Aclara tus dudas si lo necesitas.



SESIÓN 5 Abuso sexual

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema**Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recurso:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: abuso sexual.
- Dígales que en esta sesión tratarán un tema que puede resultar incómodo debido a que todos han pasado por situaciones dolorosas que son difíciles de abordar.
- Agradézcales de antemano la confianza, el respeto, el esfuerzo y la sinceridad con la que trabajarán en esta sesión. Recalque que valora su valentía al expresar y compartir experiencias dolorosas con el resto de sus compañeros o compañeras.
- Es importante que haya establecido un vínculo de confianza con el adolescente que le permita la libertad de hacer catarsis y expresar sus emociones producto de las agresiones sexuales vividas. Sea empático y respetuoso en su trato de manera que los participantes sientan que su historia de abuso es valorada como una experiencia de

Fase social

vida superable a través de la terapia. Evite presionar al que no esté listo para hablar. Sea cuidadoso en todas sus intervenciones. Recuerde que pueden sentirse culpables y estigmatizados y estarán pendientes de cada palabra que usted diga.

Nota al terapeuta***El abuso sexual infantil***

El abuso sexual infantil se define como todo acto en el que una persona en una relación de poder involucra a un niño o adolescente en una actividad de contenido sexual que propicia su victimización y de la que el ofensor obtiene gratificación. Incluye toda una gama de conductas que pueden ser con contacto físico o sin él.

El incesto se refiere al contacto sexual con una persona con afinidad consanguínea y/o social con el sujeto o la familia. El abuso sexual infantil que se da dentro de la familia es considerado incesto. El incesto puede perpetrarse a través de varios agresores: padres, padrastros, madrastras, abuelos, tíos, hermanos, hermanastros, primos, familiares políticos, o los que llamamos "cuasi familiares" o sea amigos cercanos de la familia. En esta categoría se incluye al compañero sexual del padre o la madre de quién el niño espera cariño y protección.

Conductas que incluye el abuso sexual infantil:

- *Abuso sexual sin contacto físico: comentarios de contenido sexual, exposición de las partes íntimas, voyerismo, fetichismo,*

Fase social

llamadas obscenas, realizar el coito con otra persona a la vista del niño.

- *Manipulación de áreas sexuales: tocar las partes íntimas del niño, inducirlo para que toque partes íntimas del agresor, la manipulación puede ser sobre o debajo de la ropa, masturbarse a la vista del niño.*

- *Penetración digital o de objetos: colocar uno o varios dedos en el ano, la vagina de la víctima, inducir al niño para que coloque uno o varios dedos en la vagina o el ano del ofensor, colocar objetos en la vagina o en el ano de la víctima. Inducir al niño para que coloque objetos en la vagina o en el ano del ofensor.*

- *Sexo oral: besar al niño con la lengua; besar, lamer o morder otras partes del cuerpo; chupar, besar, lamer o morder los pechos de la víctima; cunnilingus, fellatio, anilingus. El ofensor puede hacerlo o solicitarlo.*

- *Penetración del pene: puede ser vaginal, anal u oral.*

Tomado del Manual para el facilitador, Programa de prevención de abuso sexual, A salvo con Lolita.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

- Favorecer el análisis dentro de una perspectiva realista.
- Promover el afrontamiento y la esperanza.

Recursos:

- Cuento **El cazo de Lorenzo** ver **Anexo 1-4**. El cuento también se encuentra en video en el enlace de Youtube. com: <https://www.youtube.com/watch?v=5pUmAOTQqCg>
- Fotocopia del **Ejercicio 3.9** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Introduzca el cuento El cazo de Lorenzo. Explíqueles que un “cazo” es una olla con su mango. Que presten atención para que conozcan por qué el cuento se llama El cazo de Lorenzo.
- Lea el cuento en voz alta, mientras los participantes escuchan en silencio.
- Entrégueles una copia del **Ejercicio 3.9** a cada uno.
- Pídeles que contesten en silencio las preguntas.
- Al finalizar los participantes compartirán sus reflexiones con el resto del grupo.
- Ayúdelos a comprender el simbolismo del “cazo” (el trauma del abuso).
- Valide las emociones y muéstreles una actitud empática. Refiérase a la importancia de buscar y aceptar ayuda cuando se necesita. Apórteles esperanza.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Cuento: El cazo de Lorenzo de Isabelle Carrier. Traducido por Elodie Bourgeois Bertín

Objetivos:

- Entender la situación del abuso sexual y maltrato.

Cierre

ACTIVIDAD 3: Relajación y estabilización

- Mi cuerpo es luz. Vea el **Anexo 2-14**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 3.9**Preguntas reflexivas sobre el cuento "El cazo de Lorenzo"**

Nombre: _____

Fecha: _____

Completa las siguientes preguntas reflexionando en el cuento "El cazo de Lorenzo".

¿Qué tienen de parecido o diferente tú y Lorenzo? _____

¿Qué emociones ha movido en ti este cuento? _____

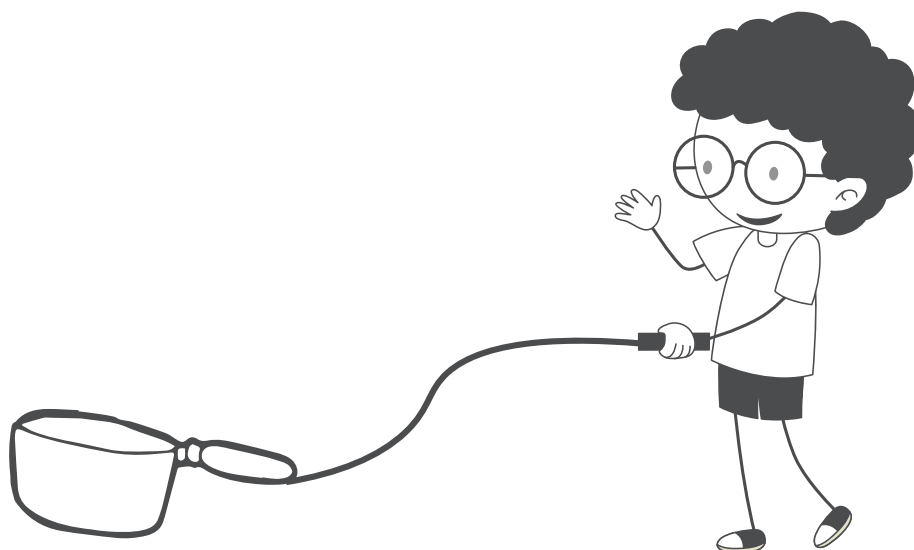
¿Qué representa el "cazo" de Lorenzo en tu vida? _____

¿Qué te gustó del cuento? _____

¿Qué no te gustó y por qué? _____

¿Qué aprendiste? _____

¿Te has encontrado con personas parecidas a las que tuvo Lorenzo a su alrededor?



SESIÓN 6 Tristeza y ansiedad

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: tristeza y ansiedad.
- Explíqueles que la tristeza es una emoción que todos sentimos alguna vez, así como la alegría, el enojo y el miedo. Y que cuando uno está triste no tiene ánimos para jugar, siente que no es bueno para hacer las cosas, se siente solo y siente que el problema no se va a resolver.
- Pregúnteles sobre algunas causas comunes de la tristeza. Recuérdeles que están en un lugar seguro donde pueden hablar sobre sus emociones con confianza.
- Dígales que la ansiedad es una emoción que los hace sentir inquietud, nerviosismo y preocupación. Es como sentir preocupación por algo que piensan que puede ocurrir.
- Solicite ejemplos de situaciones que les provocan ansiedad y escríbalos en el tablero.

Fase social

- Menciónese algunas señales corporales que aparecen con la ansiedad como, la sudoración en las manos, agitación, nerviosismo, sensación de peligro, movimientos constantes de pies y manos, comerse las uñas, palpitaciones, dolor de estómago, ganas de ir al baño, etc.

Practicar la Ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Afrontando la tristeza

Objetivos:

- Identificar la emoción de la tristeza y las situaciones que la detonan.
- Conocer estrategias para el manejo de la tristeza.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.10** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Reparta a cada participante fotocopia del **Ejercicio 3.10**.
- Pídales que escriban una historia para contar por qué se encuentra triste el niño que aparece en el ejercicio y que escriban tres (3) cosas que lo harían sentirse mejor.
- Voluntarios pueden compartir con el grupo.
- Felicítelos por su participación.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 3: ¿Qué me provoca ansiedad?

Objetivos:

- Identificar la emoción de la ansiedad.
- Conocer formas para manejar la ansiedad.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.11** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Facilite a cada participante la fotocopia del **Ejercicio 3.11** en donde cada uno debe contar una historia de por qué la niña que aparece en el ejercicio se encuentra ansiosa y tres (3) cosas que la harían sentirse mejor.
- Voluntarios pueden compartir con el grupo.
- Felicítelos por su participación.

ACTIVIDAD 4: Identificando la ansiedad

Objetivo:

- Reconocer las manifestaciones de la ansiedad.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 3.12** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Entregue a cada participante el **Ejercicio 3.12** que consiste en colocar un gancho a los pensamientos que le generan ansiedad y a las manifestaciones de ansiedad que experimentan a través del cuerpo.
- Voluntarios compartirán las respuestas.

Fase de proceso

- Haga una retroalimentación de las respuestas compartidas.

ACTIVIDAD 5: Mis pensamientos y la ansiedad

Objetivos:

- Identificar pensamientos negativos.
- Reemplazar los pensamientos negativos por positivos.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.13** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- A cada participante entréguele una fotocopia del **Ejercicio 3.13**.
- Indíqueles que hay una lista de pensamientos negativos o desadaptativos los que debe transformar a pensamientos positivos o adaptativos, explique.
- Voluntarios compartirán sus respuestas.
- Felicítelos por su participación.

Cierre

ACTIVIDAD 6: Relajación y estabilización

- Relajación con imaginación. Vea el **Anexo 2-8**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 3.10 Afrontando la tristeza

Nombre: _____

Fecha: _____

Este niño está triste. Escribe su historia.



Escribe tres (3) cosas que harían que este niño se sienta mejor.

1- _____

2- _____

3- _____

EJERCICIO 3.11 **Afrontando la ansiedad**

Nombre: _____

Fecha: _____

Esta niña está ansiosa. Escribe su historia.



Escribe tres (3) cosas que harían que esta niña se sienta mejor.

1- _____

2- _____

3- _____

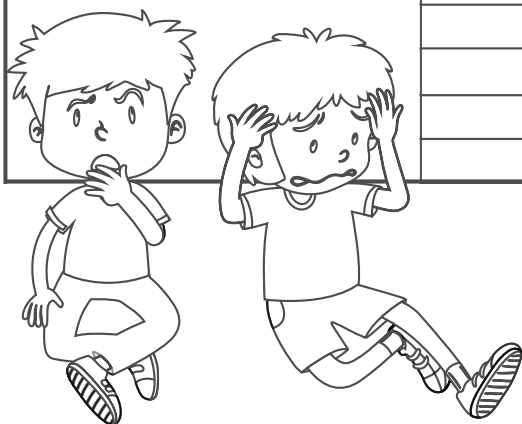
EJERCICIO 3.12 Identificando la ansiedad

Nombre: _____

Fecha: _____

Coloca un gancho a las manifestaciones de ansiedad que has sentido. Agrega cualquier otra manifestación de ansiedad que no esté en la lista.

Ansiedad	Manifestación de la ansiedad	✓
Cuerpo	Muevo constantemente las manos y los pies	
	Camino de un lugar para el otro	
	Me muerdo las uñas	
	Como exageradamente	
	Tengo dolores estomacales o digestivos	
	Me da dolor de cabeza	
	Siento asco o náuseas	
	Siento que me falta el aire	
	Me cuesta conciliar el sueño	
Pensamientos	Me preocupa lo que me vayan a decir mis familiares o mis profesores.	
	Me preocupa que se rían de mí	
	Me da miedo hablar en voz alta frente a otras personas	
	Me preocupa que algo me pase	
	Me preocupa no agradarle a los demás	



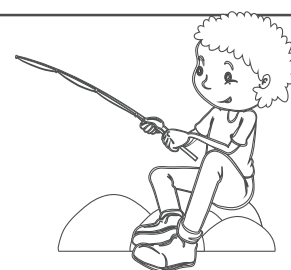
EJERCICIO 3.13**Pescando los pensamientos positivos**

Nombre: _____

Fecha: _____

Transforma cada pensamiento negativo en uno positivo y escríbelo en el espacio en blanco.

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
"Soy un desastre"	
"No puedo soportar lo que está sucediendo"	
"Me siento fuera de control"	
"Todo va a salir mal"	
"No puedo controlar esta situación"	
"Lo hace a propósito"	
"Soy un bueno para nada"	
"Todo lo hago mal"	
"Tengo la culpa de que esto haya sucedido"	
"No hay manera de seguir adelante"	
"Soy responsable de que mi familia está disgustada entre sí"	
"Ahora que ocurrió esto ya no podré seguir mis planes y metas"	
"Ya no podré confiar en nadie nunca jamás"	



SESIÓN 7 Enojo y miedo

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: enojo y miedo.
- Revise la nota al terapeuta para aclarar y explicar los conceptos.

Nota al terapeuta

El enojo es una emoción que existe y que no debe intentar ocultarse porque el problema emocional sólo se agravaría. Lo importante sobre el enojo, es entender cuál es la causa, qué lo produce para poder encontrar la solución y tener las técnicas para controlarlo y que no sea el enojo que controle el comportamiento.

Nuestro cuerpo siempre nos permitirá saber cuándo algo está mal o cuando hay alguna situación que nos está afectando más de la cuenta. Cuando las personas se enojan siempre tendrán señales de su

Fase social

cuerpo a su cerebro que les hará saber que algo está a punto de suceder. Es muy importante saber cómo el cuerpo siente cuando se está enojado, ya que esto podrá hacerle entender qué cosas le enfadan y encontrar el por qué, algo muy importante para la prevención del control del enojo.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Señales de alarma ante situaciones de enojo

Objetivo:

- Identificar pensamientos, acciones y reacciones corporales ante situaciones de enojo.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 3.14** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Explíqueles que nuestro cuerpo nos muestra señales cuando estamos enojados y a las que debemos prestar atención. Pregúnteles ¿qué señales han notado en su cuerpo cuando están muy enojados? Motive la participación de todos.
- Reparta el **Ejercicio 3.14**.
- Cada participante leerá las señales de alarma frente al enojo, colocará un

Fase de proceso

gancho en la columna a la derecha si ha vivenciado estas señales de alarma ante el enojo a través de pensamientos, reacciones en el cuerpo o en acciones concretas.

- Podrán agregar otras señales de alarma de enojo en los renglones vacíos.
- A continuación, abra un espacio para compartir respuestas, diálogo, devolución e interpretación de la información obtenida por parte de los participantes.

ACTIVIDAD 3: Dominando el enojo

Objetivo:

- Practicar pasos para el control del enojo: parar-pensar-actuar.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 3.15** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Dígales que tomar el control del enojo significa observar las formas cómo reaccionan cuando se enojan.
- Pregúnteles lo siguiente: “¿Tienden ustedes a llorar y gritar o a decir cosas hirientes, malas e irrespetuosas? ¿Arrojan objetos, dan patadas o golpes de puño a la pared, rompen cosas? ¿Han golpeado a alguien estando enojados, se han hecho daño a ustedes mismos? ¿Han empujado o tratado mal a otras personas? Estas preguntas los deben ayudar a reflexionar sobre cómo ustedes reaccionan cuándo están enojados”. Repítales las interrogantes y solicite voluntarios.
- Facilite a cada participante la fotocopia del **Ejercicio 3.15**.

Fase de proceso

- Solicite que lean la situación que se presenta en el ejercicio y que propongan acciones en base a los pasos señalados. Cada uno debe escribir sus respuestas en el **Ejercicio 3.15**.
- Abra un espacio de discusión y retroalimentación de la actividad.

ACTIVIDAD 4: Mi reacción frente al miedo

Objetivos:

- Reconocer los mecanismos de afrontamiento ante el miedo.
- Identificar el más utilizado: evasión, paralización y huida.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 3.16** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Revise la nota al terapeuta para aclarar y explicar los conceptos.

Nota al terapeuta

Generalmente cuando se siente miedo existe poco control y predicción, sin embargo, sentimos que debemos hacerle frente a la situación y surgen una serie de comportamientos. Frecuentemente reaccionamos evitando o escapando de lo que nos produce temor. Se dan reacciones fisiológicas: aumenta la presión sanguínea, la sudoración, se dilatan las pupilas, aumenta el tono muscular y desciende la temperatura corporal. Se produce una respuesta de sobresalto.

Fase de proceso

El cuerpo expresa el temor que se siente, se contraen y descienden las cejas, se separan los labios y muchas de las personas que experimentan temor guardan silencio o se produce un aumento en el tono de su voz. Se observan cuatro (4) estrategias para enfrentarse al miedo: inmovilización, amenaza o ataque, retiro y huida. El miedo puede paralizar y bloquearnos emocionalmente y esto puede impedirnos disfrutar de la vida. Por eso es importante revisar qué estrategias de afrontamiento se están utilizando para manejar la emoción del miedo.

- Lea la siguiente situación hipotética y pida al grupo lluvia de ideas sobre posibles reacciones:
 - Ana, había participado de una riña en el colegio, el director convocó una cita al día siguiente en donde debían participar sus compañeros y los padres de familia. Ana considera que esa situación es muy incómoda y penosa. ¿Qué reacción o conducta crees que puede tener Ana?
- Entréguele a cada participante fotocopia del **Ejercicio 3.16**.
- Cada participante deberá registrar cuál de los tres (3) mecanismos usa ante las situaciones que le provocan miedo: evasión, paralización y huida. También escribirá tres (3) situaciones en las que ha reaccionado con alguno de estos tres (3) mecanismos frente al miedo.
- Solicite voluntarios para compartir sus respuestas.
- Propicie el espacio de intercambio de información de manera que cada participante pueda identificar cuál de los tres (3) mecanismos: evasión,

Fase de proceso

paralización y huida utiliza con mayor frecuencia ante situaciones que le generan miedo.

ACTIVIDAD 5: Atrapando mis miedos

Objetivo:

- Reconocer los detonantes que generan miedo.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 3.17** para cada uno
- Lápices de escribir

Instrucciones:

- Entregue a cada participante fotocopia del **Ejercicio 3.17**.
- Pídales que en silencio piensen en tres (3) detonantes que les provocan mucho miedo. Indíqueles que en los espacios deben escribir el detonante y los pensamientos que acompañan cada uno de esos miedos.
- Compartirán de forma voluntaria sus respuestas con el grupo.
- Valide las emociones de cada participante y retroalimente en base al contenido.

Cierre

ACTIVIDAD 6: Relajación y estabilización

- Tensando y destensando mi cuerpo. Vea el **Anexo 2-18**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 3.14**Señales de alarma
ante el enojo**

Nombre: _____

Fecha: _____

Coloca un gancho ✓ en la columna a la derecha si has experimentado estas señales de alarma ante el enojo a través de pensamientos, reacciones en el cuerpo y acciones concretas. Agrega otras señales de alarma de enojo en los renglones vacíos.

Pensamientos	"Le quiero pegar"	
	"Le odio"	
	"Es un "	
Cuerpo	Siento el cuerpo caliente	
	La cabeza me quiere explotar	
	El corazón me late rápidamente	
Acciones	Subo la voz	
	Digo insultos	
	Tiro cosas	



EJERCICIO 3.15

Dominando el enojo

Nombre: _____

Fecha: _____

Lee la siguiente situación y resuélvela en base a los siguientes pasos.

“Estoy jugando con mis amigos en el parque, llega otro chico, agarra la pelota para molestarnos y la tira fuera del área del parque, cayendo en el techo de una las casas de al lado. El juego se detiene”.

Detente e identifica el
problema
¿Qué me hizo enojar?

Piensa antes de responder
Busca posibles soluciones
¿Qué puedo hacer?

Selecciona la mejor opción
¿Qué sucederá si..?

Pon en práctica la opción
seleccionada
¿funcionó para mí?
¿funcionó para otras
personas?

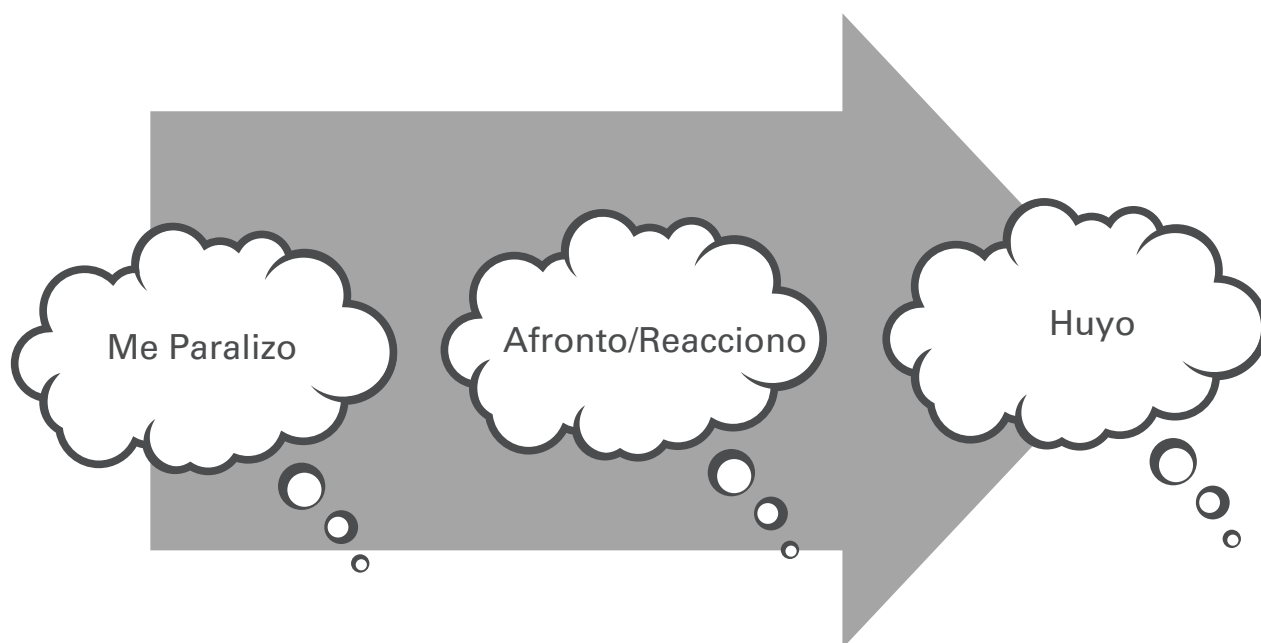


EJERCICIO 3.16**Mi reacción frente al miedo**

Nombre: _____

Fecha: _____

Identifica cuál de los tres (3) mecanismos usas ante situaciones que te provocan miedo.



Escribe tres (3) situaciones en las que has reaccionado con alguno de estos tres (3) mecanismos frente al miedo.

1. _____

2. _____

3. _____

EJERCICIO 3.17

Atrapando mis miedos

Nombre: _____

Fecha: _____

Piensa en tres (3) detonantes que te provocan mucho miedo y escribe cada uno en los espacios. Agrega los pensamientos que acompañan cada uno de esos miedos.

Detonante:

Pensamientos:

Detonante:

Pensamientos:

Detonante:

Pensamientos:



SESIÓN 8 Culpa y vergüenza

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: culpa y vergüenza.
- Mencione que en esta sesión van a recordar situaciones dolorosas como es la experiencia del abuso sexual y tendrán la oportunidad de revisar sus emociones y sentimientos que surgieron de esa triste experiencia.
- Explíqueles que las emociones de culpa y vergüenza que se trabajarán son el resultado de esta experiencia.
- Resálteles que frecuentemente los niños, niñas y adolescentes que son agredidos sexualmente se sienten culpables, pero que siempre la culpa es de la persona que los abusó. "Es muy importante que se lo repitan cada vez que se sientan culpables"
- Dígales que es natural sentir vergüenza en una situación de abuso sexual. Que la mayoría de los niños, niñas y adolescentes la sienten.

Fase social

- Haga énfasis en que el salón de terapia es un espacio seguro donde guiados y acompañados por usted pueden revisar y aprender a manejar estas emociones para retomar su proyecto de vida, su alegría y alcanzar su recuperación.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Encontrando y entendiendo la culpa y la vergüenza

Objetivos:

- Identificar emociones de culpa y vergüenza.
- Utilizar estrategias cognitivas para procesar la culpa y la vergüenza.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.18** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Reparta el **Ejercicio 3.18** a cada uno.
- Explique la importancia de transformar los pensamientos negativos en positivos.
- Lea en voz alta la siguiente instrucción del ejercicio: piensa en una (1) situación que te generó las emociones negativas de culpa y vergüenza y en los pensamientos negativos que la acompañaron. Completa el ejercicio y transforma los pensamientos negativos en positivos. Aclare las dudas que surjan.

Fase de proceso

- Abra un espacio de diálogo y reflexión sobre la actividad y la información que emerge a partir de ella. Motive una lluvia de ideas sobre frases de culpa o vergüenza a consecuencia del abuso sexual.
- Pregunte ¿que otras emociones han acompañado a la culpa y a la vergüenza? Ejemplo: tristeza y enojo.
- Solicite voluntarios para compartir con el grupo el ejercicio.

ACTIVIDAD 3: Moldeando la culpa y la vergüenza

Objetivo:

- Utilizar el arte para procesar las emociones de culpa y vergüenza.

Recursos:

- Masilla o plastilina

Instrucciones:

- Díales que en esta sesión van a representar a través del arte, un evento o situación que haya ocasionado culpa y vergüenza relacionada con el abuso sexual.
- Entregue a cada participante un pedazo de masilla o plastilina y pídales que piensen en una situación que les ha generado mucha culpa y vergüenza.
- Explíqueles que utilizando la masilla representen algo que simboliza la situación. Recuérdeles que no es una obra de arte, todas las representaciones estarán bien.

Fase de proceso

- Propicie el espacio para que los participantes voluntarios puedan compartir las obras realizadas con la masilla y explicar lo que representan.
- Ofrezca contención y resalte que el abuso sexual ocurrido solo se dio bajo la responsabilidad del agresor.
- Al finalizar pídales, que destruyan como quieran el diseño que realizaron con la masilla. Los participantes pueden aplastar la masilla mientras verbalizan: “no es mi culpa”, “puedo afrontarlo y manejar la vergüenza”, “soy valioso o valiosa”, “hay personas buenas en las que puedo confiar, ya el abuso está en el pasado”

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Deshaciéndonos de la culpa y la vergüenza. Vea el **Anexo 2-10**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 3.18**Entendiendo
la culpa y la vergüenza**

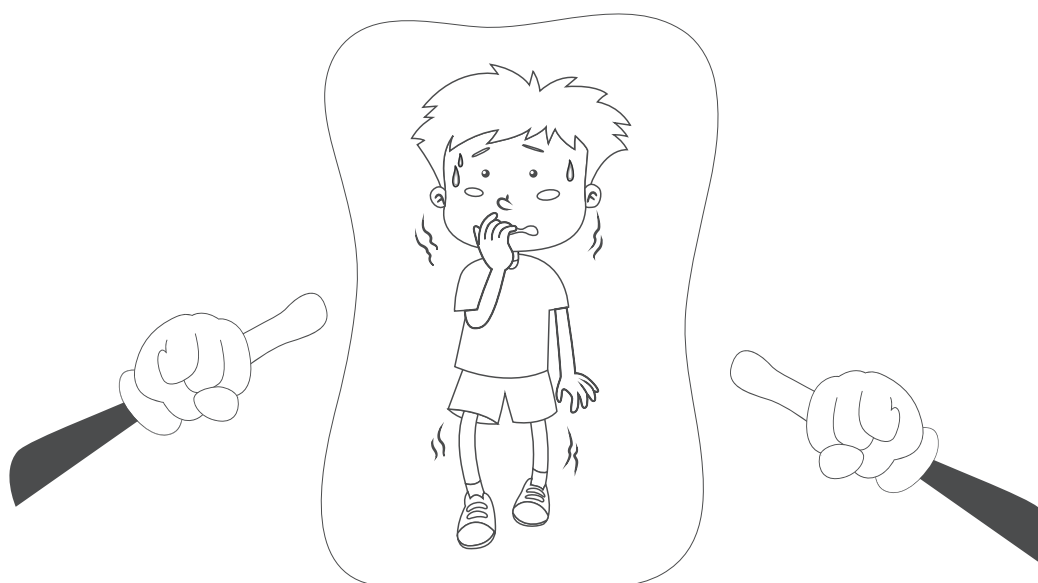
Nombre: _____

Fecha: _____

Piensa en una (1) situación que te generó las emociones desagradables de culpa y vergüenza y en los pensamientos negativos que la acompañaron. Completa el ejercicio y transforma los pensamientos negativos en positivos.

Situación que generó culpa	Pensamientos negativos	Pensamientos positivos

Situación que generó vergüenza	Pensamientos negativos	Pensamientos positivos



SESIÓN 9 Romper el secreto

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: romper el secreto y reescribir la historia de abuso sexual.
- Explíqueles que es importante romper el silencio y hablar sobre la situación de abuso para lograr sobreponerse a esa situación dolorosa. Que hoy hablarán sobre una parte de su vida, sobre la experiencia del abuso sexual en donde una persona no respetó su cuerpo. Hablar de esa situación ayuda a superarlo.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Mis emociones sobre el abuso sexual

Objetivos:

- Ventilar, identificar las emociones y su intensidad ante el abuso.
- Procesar la experiencia traumática.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.19** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Reparta una copia del **Ejercicio 3.19** a cada participante.
- Explíqueles que en el ejercicio encontrarán oraciones referentes a la experiencia de abuso sexual que deben leerlas cuidadosamente y responderlas encerrando en un círculo la respuesta. Aclare dudas referentes al tipo de respuestas que deben marcar.
- “Este ejercicio los ayudará a ventilar emociones acerca del abuso sexual y les permitirá que midan la intensidad de la emoción”
- Ofrezcales apoyo de necesitarlo para realizar el ejercicio.
- Al finalizar permítales a voluntarios compartir el ejercicio.
- Para estabilizar las emociones proceda a realizar ejercicios de respiración.

ACTIVIDAD 3: Lo que piensan de mí

Objetivos:

- Ventilar las emociones que produce la estigmatización.

Fase de proceso

- Desculpabilizar.
- Normalizar las emociones negativas.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 3.20** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Explíqueles que este ejercicio les va a ayudar a ventilar las emociones acerca del abuso sexual. Dígales que muchos niños, niñas o adolescentes que han sido abusados sexualmente se sienten diferentes a sus pares. Que algunos se sienten culpables a pesar de que saben que la culpa la tiene la persona que les abusó. Muchas veces el abuso produce emociones desagradables que permanecen a pesar de que pasa el tiempo. Por eso, vamos a revisar esas emociones para ir superándolas y dejándolas atrás.
- Reparta el **Ejercicio 3.20** a cada participante. Lea en voz alta las instrucciones y cada una de las preguntas. Asegúrese que se sientan cómodos contestando el ejercicio. Si observa que alguien presenta dificultad para realizarlo o alguna evidencia emocional, ofrézcale hablarlo en privado con usted.
- Al finalizar permita a voluntarios compartir el ejercicio.
- Para estabilizar emociones proceda a realizar la **Actividad 4**: ejercicios de relajación y estabilización.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Mi cuerpo y yo. Vea el **Anexo 2-17**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 3.19 Proceso mis emociones

Nombre: _____

Fecha: _____

A continuación encontrarás oraciones referentes a la experiencia de abuso sexual. Lee cuidadosamente cada oración y respóndelas encerrando en un círculo la respuesta correcta.

Pienso que pude haber hecho algo para detener el abuso.

☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Cuando hablo del abuso me dan ganas de llorar.

☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ A veces ☐ Siempre

No quiero que nadie se entere de lo que me pasó.

☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Pienso que yo tuve la culpa.

☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Siento que soy una buena persona.

☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Pienso en el abuso.

☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Creo que hablar de esto me va a hacer sentir mejor.

☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ A veces ☐ Siempre

Me siento como si fuera la única persona que le ha pasado esto.

☐ Nunca ☐ Casi nunca ☐ A veces ☐ Siempre

EJERCICIO 3.20 Lo que piensan de mí

Nombre: _____

Fecha: _____

Lee cuidadosamente cada frase y complétalas.

1. Me preocupa que las otras personas sepan lo que me sucedió, porque _____

2. Para mí lo más difícil al hablar de esto es _____

3. Si saben lo que me pasó ellos van a pensar que yo _____

4. Van a verme como si fuera raro/a si les cuento, porque _____

5. Si comparto con mis amigos/as mis emociones van a pensar que yo _____

6. Si cuento lo que me pasó no van a querer estar conmigo porque _____

7. Solamente puedo hablar de esto con _____

8. A veces pienso que solamente me ha pasado a mí porque _____

9. Quisiera que esto nunca hubiera pasado porque _____

10. Se que hablar del abuso me ayuda porque _____

SESIÓN 10 Ventilando emociones hacia el agresor o agresora

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: ventilando las emociones hacia el agresor o agresora.
- Explicará que hoy hablarán sobre el agresor o agresora.
- Dígales: “muchas veces el agresor es una persona cercana o allegada a la familia. Esto produce tristeza porque de esta persona se espera amor y cuidados. También se piensa que esta persona puede tener algo así como superpoderes y eso produce miedo. A veces hasta creen que nada puede protegerlos contra esa persona y rara vez se le ha reclamado el daño que hizo. Esta persona les puede hacer sentir emociones muy fuertes y dolorosas, por eso en esta sesión vamos a hablar de ese agresor o agresora”
- Tenga en cuenta la presencia de sentimientos confusos y ambivalentes hacia el agresor cuando se trata de un familiar como papá, abuelo, tío, etc. Para

Fase social

los varones es muy difícil abordar este tema cuando el abuso sexual se ha dado por otra persona del mismo género, causa mucha vergüenza. Por esta razón preste especial atención a esto al abordar el tema.

- Revelar el nombre es revelar la identidad del agresor o agresora, muchos pueden mostrar resistencia.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Carta al agresor y el poder lo tengo yo

Objetivos:

- Afrontar la figura del agresor de forma verbal y escrita.
- Empoderar.
- Disminuir la omnipotencia del agresor.
- Ventilare las emociones que esta figura representa.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 3.21** y **3.22** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos
- Tablero
- Marcadores para tableros
- Tizas

Instrucciones:

- Dígales a los participantes que vamos a hablar abiertamente sobre el agresor. Pídale que pasen por turnos a escribir en

Fase de proceso

el tablero el nombre del agresor, a leerlo en voz alta y a borrarlo.

- Distribuya a cada participante fotocopias de los **Ejercicios 3.21 y 3.22**.
- Dígales que en el **Ejercicio 3.21** escribirán una carta dirigida al agresor o agresora que en ella escriban todo lo que quisieran decirle, que se tomen el tiempo que necesiten. Al terminar de escribir la carta explíqueles que deberán leer el **Ejercicio 3.22** y contestar las preguntas.
- Dígales que si el espacio no les es suficiente pueden escribir en la parte de atrás del ejercicio.
- Refuércelos su valentía al realizar estos ejercicios. Menciónelos que reconoce que pueden provocarles emociones difíciles. Ofrézcales apoyo individual de ser necesario.
- Solicite voluntarios para compartir los ejercicios con el grupo.
- Pregúnteles cómo se sienten y abra espacio para la retroalimentación de las emociones hacia el agresor.

Cierre

ACTIVIDAD 3: Relajación y estabilización

- Meditación de sanación con cuencos tibetanos. Vea el **Anexo 2-7**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 3.21

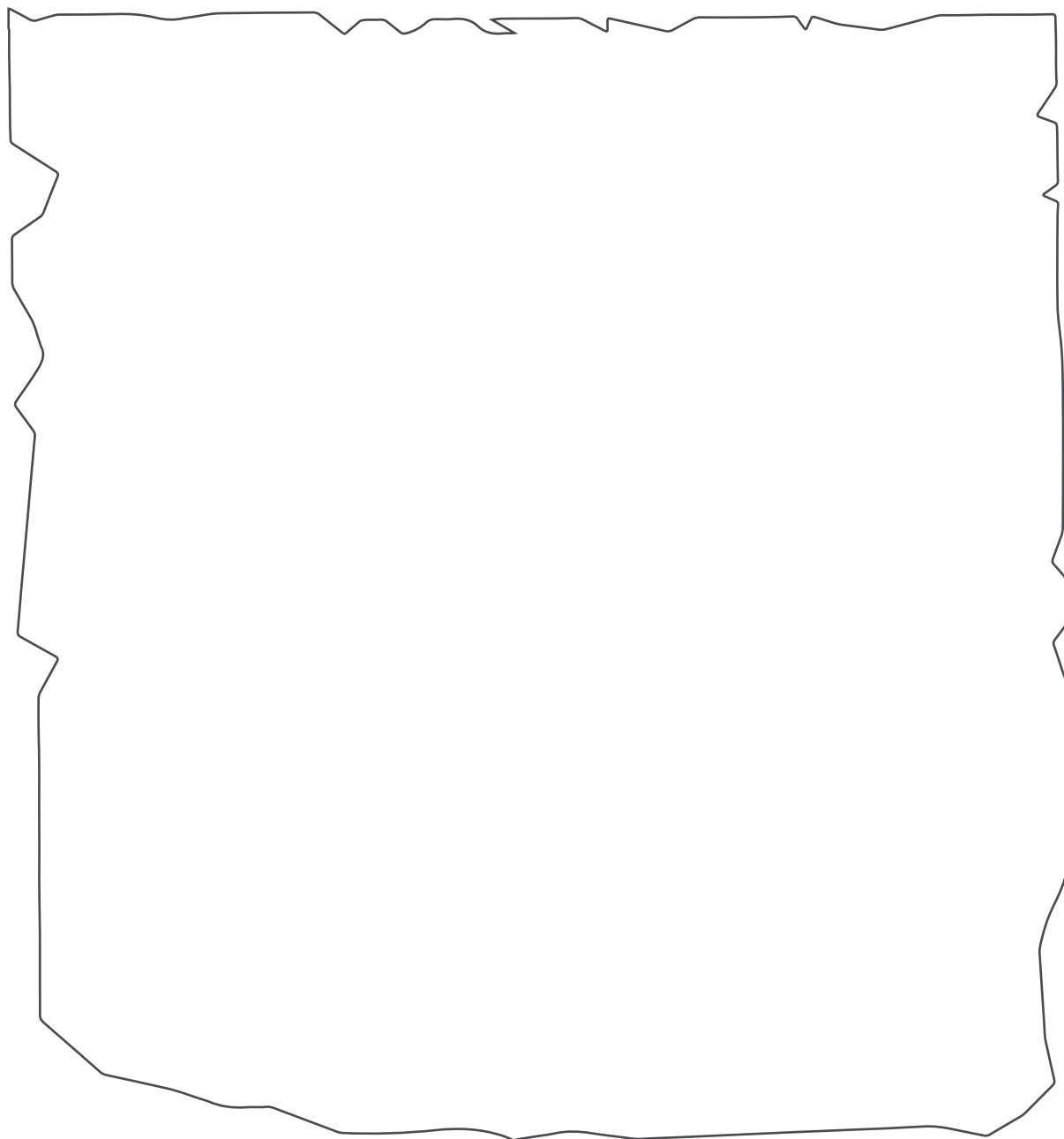
Carta al agresor

Nombre: _____

Fecha: _____

Escriba una carta al agresor/agresora, expresa todo lo que desearías decirle a esa persona.

Carta a _____



EJERCICIO 3.22**Ahora el poder lo tengo yo**

Nombre: _____

Fecha: _____

Lee y responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cómo describes al agresor/agresora?

2. ¿Qué sientes hacia el agresor/agresora?

3. ¿Qué te gustaría que le sucediera al agresor/agresora?

4. ¿Qué le dirías ahora al agresor/agresora?

SESIÓN 11 Personas de confianza

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: personas de confianza.
- Explíqueles que es importante identificar que hay lugares seguros.
- Describa que un lugar seguro es un lugar cómodo, donde sienten tranquilidad, donde hay personas que los escuchan, respetan sus necesidades y no les harían daño.
- Explíqueles el significado de abuso sexual apoyándose en la nota al terapeuta. Asegúrese que comprendan todas las actividades incluidas en el abuso sexual con o sin contacto físico. Es importante para que identifiquen situaciones abusivas sexualmente.
- Haga énfasis que si alguien realiza alguna de estas conductas es importante contarle a sus personas de confianza.
- Aproveche la oportunidad para repasar las listas de las personas de confianza

Fase social

de cada uno de los participantes. Solicite voluntarios para que compartan con el grupo quiénes son sus personas de confianza.

- Dígales que cada uno debe tener un plan de seguridad para utilizar en situaciones de riesgo.
- Escriba en el tablero el siguiente plan de seguridad:
Identifico mis emociones, digo no, corro lejos y lo cuento.
- Explíqueles que muchas veces los niños, niñas y adolescentes se paralizan y no se atreven a decir no. Pregúnteles que creen qué deben hacer después si no se atrevieron a decir no. Guíelos para que concluyan que deben contarle a sus personas de confianza para que los ayuden, que contarle es muy importante.
- Revise la nota al terapeuta para aclarar y explicar los conceptos.

Nota al terapeuta

Abuso sexual infantil se define como la explotación de un niño, niña o adolescente por una persona que usa su poder para involucrarlo en una actividad de contenido sexual de la cual recibe gratificación y propicia la victimización del niño, niña o adolescente.

El incesto se define como el abuso sexual que realiza una persona de consanguinidad lineal como el padre, la madre, un hermano o hermana, tío o tía, sobrino, sobrina, etc. También incluye el caso en el que una figura adulta esté cubriendo de manera estable el papel de los padres o madres como

Fase social

padrastrós, madrastras, padres o madres adoptivos.

Las conductas que abarca el abuso sexual infantil

Abuso sexual sin contacto físico: comentarios de contenido sexual, exposición de las partes íntimas, voyerismo, fetichismo, llamadas obscenas, realizar el coito con otra persona a la vista del niño, niña o adolescente.

Manipulación de áreas sexuales: tocar las partes íntimas del niño, niña o adolescente inducirlo para que toque partes íntimas del agresor, la manipulación puede ser sobre o debajo de la ropa, masturbarse a la vista del niño, niña o adolescente.

Penetración digital o de objetos: colocar uno o varios dedos en el ano, la vagina de la víctima, inducir al niño, niña o adolescente para que coloque uno o varios dedos en la vagina o el ano del ofensor, colocar objetos en la vagina o en el ano de la víctima. Inducir al niño, niña o adolescente para que coloque objetos en la vagina o en el ano del ofensor.

Sexo oral: besar al niño, niña o adolescente con la lengua; besar, lamer o morder otras partes del cuerpo; chupar, besar, lamer o morder los pechos de la víctima; cunnilingus, fellatio, anilingus. El ofensor puede hacerlo o solicitarlo.

Penetración del pene: puede ser vaginal, anal u oral.

Tomado del Manual para el facilitador, Programa de prevención de abuso sexual, A salvo con Lolita

Practicar la ventilación de emociones.
Ver la **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: El jardinero

Objetivos:

- Fortalecer la confianza.
- Favorecer la atención.
- Afrontar el miedo.
- Desarrollar cohesión de grupo.

Recursos:

- Una regadera o algún objeto relacionado con la jardinería
- Bandana o pañuelo para cubrir los ojos

Instrucciones:

- Díales a los participantes que van a realizar la actividad “El jardinero”. Para esta actividad se deberán colocar formando dos filas, uno frente a otro y separados a dos metros, como si fuera una avenida rodeada de árboles. Cada participante hará las veces de un árbol que habla. Y uno a la vez hará de jardinero. Al final de la avenida de árboles se colocará un objeto que hará las veces de la regadera.
- Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá que transitar en el medio del camino de árboles guiado por los árboles que hablan. Su misión será buscar el objeto “regadera” ubicado al otro extremo.
- Este trayecto debe hacerse sin tocar a ninguno de los árboles, los cuales pueden decirle al jardinero las directrices por donde debe caminar. Se debe evitar que el jardinero choque con los árboles, si se está próximo a chocar con alguno de los árboles, estos corregirán la ruta dándole indicaciones. La misión del jardinero es confiar en las indicaciones que le darán los árboles.

Fase de proceso

- De forma sucesiva, los árboles se irán convirtiendo en jardineros y se irá repitiendo la tarea una y otra vez hasta que todos la hayan hecho.
- Al finalizar los participantes deberán darse un aplauso y voluntarios podrán compartir cómo se sintieron realizando el ejercicio.

ACTIVIDAD 3: Campo de minas

Objetivos:

- Fortalecer la confianza.
- Favorecer la atención.
- Afrontar el miedo.
- Desarrollar cohesión de grupo.

Recursos:

- Papel manila o papel periódico
- Tijeras
- Cinta de enmascarar o masking tape
- Bandana o pañuelo para cubrir los ojos

Instrucciones:

- Explíqueles a los participantes que van a realizar la actividad “Campo de minas”.
- Acláreles que es un campo minado.
- Recorten cinco (5) círculos de papel manila o periódico que simularán las minas que se pegarán en el piso dispersas por el salón. Mueva las sillas y mesas del salón para que los participantes se muevan libremente para realizar la actividad.
- Dígales a los participantes que trabajarán en parejas.

Fase de proceso

- Uno de los participantes vendará los ojos de su pareja y se colocará en el lado opuesto del supuesto campo de minas.
- Guiará a su pareja al otro lado solo utilizando su voz. La clave para este ejercicio es instruir a su pareja para que pueda evitar los obstáculos antes de llegar a usted. No permita que su pareja tropiece o caiga. Una vez que su pareja llegue al otro extremo sin pisar las minas, pueden cambiar puestos para que el otro le guíe a usted a través de los obstáculos de manera segura.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- El lienzo de mi futuro. Vea el **Anexo 2-20**.
- Ordenar el salón.

SESIÓN 12 Autocuidado, empoderamiento y fijación de metas

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: autocuidado, empoderamiento y fijación de metas.
- Al presentar el tema de la sesión, indíqueles que el tema a desarrollar es muy importante porque luego de haber revisado la experiencia del abuso sexual y el dolor que implica este evento, corresponde continuar y aprender a vivir con lo sucedido.
- Pese al abuso sexual, la vida continúa y es necesario pensar en el autocuidado y amor propio como base fundamental para la definición y el cumplimiento de planes y proyecciones a futuro. Es decir, transmítales que su vida no se resume o reduce exclusivamente al abuso sexual, va más allá de eso. Cada uno tiene la posibilidad de imaginar, soñar, tener anhelos y lo más importante, esforzarse por lograrlo.
- Resaltar las cualidades y características positivas del grupo y las individuales.

Fase social

Su rol es demostrar la confianza en las capacidades y habilidades de todos los participantes.

También es necesario destacar que, así como cuidamos el cuerpo también podemos cuidar como pensamos y actuamos.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Entrevista de autocuidado

Objetivos:

- Compartir buenas prácticas de autocuidado.
- Fortalecer la confianza.
- Desarrollar relaciones de amistad.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 3.23** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Explíqueles que autocuidado es cuando nos atendemos y cuidamos de nosotros. "El autocuidado está dirigido a proteger nuestra salud. Debemos realizar hábitos saludables diariamente para sentirnos mejor física y psicológicamente. Cada persona puede tener una forma individual para realizar las actividades de autocuidado. Entendemos por actividades de autocuidado comunes: practicar ejercicio, tener buena

Fase de proceso

alimentación, controlar el estrés, evitar el tabaco, el alcohol y mantener una actitud positiva ante la vida. Todos sabemos que es necesario protegernos y cuidarnos para mantenernos saludables y vivos”

- Entréguele a cada participante el **Ejercicio 3.23**.
- Dígales que se unirán en parejas y realizarán una entrevista a su compañero o compañera.
- Explíqueles que marcarán en la casilla correspondiente con un gancho las actividades de autocuidado que su compañero o compañera realiza. Dejarán en blanco las que no practican.
- Al finalizar compartirán las buenas prácticas de su entrevistado con el grupo. Todos deben participar.

ACTIVIDAD 3: Mi Publicidad

Objetivos:

- Empoderar.
- Fortalecer el autoconocimiento y la confianza.
- Promover la responsabilidad y la toma de decisiones.
- Desarrollar habilidades sociales.

Recursos:

- Tres (3) cartulinas
- Periódicos
- Revistas
- Papel de construcción
- Tijeras
- Gomas
- Marcadores
- Escarchas

Fase de proceso

Instrucciones:

- Divida las cartulinas en cuatro partes y entregue una parte a cada uno.
- Ubique a los participantes en mesas de trabajo equipadas con los materiales descritos anteriormente.
- Solicíteles que piensen en tres (3) cualidades de sí mismos.
- Pídeles que elaboren en la cartulina un letrero publicitario de ellos mismos. Dígales que en este letrero deben resaltar como deseen, sus aptitudes, competencias y cualidades positivas. Que usen su creatividad. Pueden destacar sus habilidades académicas y personales como valores, gustos e intereses.
- Cada uno deberá presentar su letrero publicitario al resto del grupo.
- Usted reforzará cada cualidad positiva de los miembros, preste atención a aquellas que no sean mencionadas por el grupo. Haga referencia a momentos o circunstancias del proceso terapéutico para sustentar las cualidades positivas y habilidades.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Repaso general

- Motive la discusión sobre los aspectos más importantes y aprendidos durante la terapia.
- Recuérdeles las herramientas que pueden utilizar en situaciones de riesgo, cuando sientan emociones desagradables como los ejercicios de relajación y entrégueles

Cierre

la carpeta con todos sus trabajos, para que la lleven a casa.

- Felicítelos por su trabajo y su participación.
- Hágales saber que pueden participar en el grupo de manejo de emociones y que para esto su acudiente o tutor deberá inscribirlos.
- Ordenar el salón.

Nota importante: recordar reevaluar y referir al que lo requiera, a psicoterapia individual o grupal.

EJERCICIO 3.23

Entrevista de autocuidado

Nombre: _____

Fecha: _____

Entrevista a tu compañero y marca con un gancho (✓) las medidas de autocuidado que practica y conócelas.

Entrevistado: _____

Aseo personal	Me baño todos los días	
	Cepillo mis dientes después de cada comida	
	Me corto las uñas regularmente de manos y pies	
	Me lavo las manos regularmente	
	Tiro la basura en su lugar	
Alimentación	Tomo mucha agua	
	Como frutas y verduras	
	Evito la comida chatarra y las bebidas azucaradas	
	Como carnes y lácteos	
Actividad física	Camino	
	Corro	
	Hago deporte	
Descanso	Duermo 8 a 10 horas diarias	
Esparcimiento	Leo	
	Pinto	
	Dibujo	
	Bailo	
	Otras actividades recreativas	
Actitud positiva	Soy cariñoso	
	Doy afecto	
	Sonrío	
	Soy amable	
	Ayudo y me dejo ayudar	
	Soy positivo	
	Soy feliz	
Relaciones sociales	Me reúno con mis amigos	
	Me divierto	
Visito al doctor	Controles médicos anuales	
	Voy al doctor si estoy enfermo	
Tengo buenos hábitos	No fumo	
	No tomo alcohol	
	No uso drogas	

MÓDULO 4 Dirigido a adolescentes de 15 a 17 años

SESIÓN 1 Presentación

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Presentación y bienvenida

Objetivos:

- Promover el conocimiento y manejo del grupo.

Recursos:

- Manual para el tratamiento de niños, niñas y adolescentes víctimas sobrevivientes de agresiones sexuales

Instrucciones:

- De la bienvenida al grupo, preséntese con su primer nombre y presente al coterapeuta.
- Explíqueles con palabras sencillas el propósito de este grupo y la dinámica de trabajo: cantidad de sesiones, los días y las horas, etc.
- Infórmeles que todos los trabajos que realicen en el grupo de terapia serán colocados en un mural y después serán guardados en una carpeta o folder con su nombre.

Nota al terapeuta

La ventilación emocional en el salón de terapia permite a los adolescentes procesar sus emociones de manera adecuada con

Fase social

apoyo. Este ejercicio consiste en identificar la emoción y en expresarla. Los niños, niñas y adolescentes que han sido víctimas de agresiones sexuales han aprendido a reprimir sus emociones. Los procesos terapéuticos del módulo 3 y el módulo 4 deben incluir la ventilación de emociones después de la Fase social y antes de iniciar la Fase de proceso.

Ventilación de emociones

Objetivos:

- Identificar y medir las emociones.
- Ventilar emociones.

Instrucciones:

- Pídales que se sienten en círculo.
- Solicite al participante seleccionar un número del uno (1) al diez (10), siendo el uno (1) la cifra más cerca de la tristeza y el diez (10) más cerca de la alegría. Puede dibujar en el tablero o en una cartulina la escala, colocando una carita triste en el extremo donde empieza el número uno (1) y una carita feliz donde termina el número diez (10). Deberá solicitarles que seleccionen un número que ilustre cómo se sienten hoy y lo expresen por turnos. Aquellos que deseen podrán compartir con el grupo las razones por las cuales se sienten de esa manera. No deben ser forzados a hablar.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: La bolsa valiosa

Objetivos:

- Aumentar el autoconocimiento, la expresión de emociones, romper secretos.
- Desarrollar la cohesión de grupo y el trabajo en equipo.

Recursos:

- Mesas de trabajo
- Bolsas de papel
- Revistas para recortar
- Gomas
- Tijeras
- Marcadores
- Tiras de papel blanco
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- De inicio presentando la actividad. Dígales que la bolsa valiosa representa sus características, las que las otras personas ven y conocen y otras que solamente las conocen cada uno de ustedes.
- Entrégueles una bolsa de papel a cada uno.
- Solicítele que decoren su bolsa exteriormente. Dígales que pueden escribir con marcadores de colores lo que les gustaría que las otras personas sepan de ellos, también podrán recortar y pegar figuras de cosas que les gustan y los representan.
- Luego explíqueles que utilizando tiras de papel en blanco van a escribir otras características propias, experiencias, etc. que no desean que otras personas las conozcan. Estas últimas las van a meter dentro de la bolsa.
- Al finalizar solicite voluntarios que compartan el contenido externo de su bolsa valiosa. Luego solicite voluntarios

Fase de proceso

que compartan el contenido interno de su bolsa valiosa.

- Hágales saber que pueden guardar la bolsa y pregúnteles cómo se sintieron compartiendo su bolsa valiosa.

ACTIVIDAD 3: Normas de convivencia

Objetivos:

- Definir los comportamientos esperados.
- Hacer valer el derecho a la participación.

Recursos:

- Tablero
- Tizas o marcadores para tableros
- Lápices de escribir
- Lápices de colores
- Hojas blancas
- Papel manila o cartulina
- Papel de construcción
- Tijeras
- Gomas
- Escarchas
- Marcadores
- Revistas o periódicos

Instrucciones:

- Elabore con el grupo las normas de convivencia.
- Converse con el grupo sobre la importancia de establecer normas de convivencia grupal para alcanzar los objetivos propuestos.
- Escriba en el tablero cinco (5) aspectos fundamentales para el trabajo en grupo: responsabilidad, respeto, amabilidad, comunicación y honestidad.
- Divida a los participantes en dos (2) grupos y solicite a cada grupo desarrollar estos cinco (5) aspectos en reglas claras y explique.
- Cuando finalice cada grupo, compartirán sus reglas y usted y el coterapeuta las

Fase de proceso

combinarán en una sola para crear las normas de convivencia grupal que regirán durante las doce (12) sesiones.

- Usted debe motivar y guiar a cada grupo en la elaboración de sus reglas.
- Al finalizar el proceso escribirán las reglas finales en papel manila o en una cartulina que será decorada por el grupo y permanecerá expuesta en el salón para ser leída al inicio de cada sesión.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Relajación del corazón. Vea el **Anexo 2-1**.
- Ordenar el salón.

SESIÓN 2 Autoestima

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: autoestima, autoconcepto, autoconocimiento y autoevaluación.
- Revise la nota al terapeuta para aclarar los conceptos.

Nota al terapeuta

Autoconocimiento es identificar nuestros sentimientos, emociones y acciones. Nos ayuda a conectarnos con nosotros mismos y a entender las consecuencias de nuestros actos. Nos permite reconocer nuestros estados de ánimo, nuestras fortalezas, debilidades y actitudes. Nos ayuda a fijarnos metas realistas y a planear cómo alcanzarlas.

Autoevaluación es el proceso por el cual una persona se evalúa y se juzga a sí misma. Mide cómo se maneja ante

Fase social

distintas situaciones. Permite que podamos mirarnos como somos, reflexionar y auto examinarnos. Nos ayuda a desarrollarnos de manera personal, familiar y social.

Autoconcepto es la suma de ideas y pensamientos que construyen la imagen mental que tenemos de quiénes somos.

Autoestima es la suma de todos los aspectos anteriores. Tener autoestima alta es sentirse bien, capaz, valioso y apto para relacionarse adecuadamente con otros.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Mi retrato

Objetivo:

- Fortalecer autoconcepto y autoestima.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 4.1** para cada uno
- Lápices para escribir y de colores
- Bolígrafos

Instrucciones:

- Entregue a cada participante el **Ejercicio 4.1** donde deberán completar la silueta dibujando las partes de la cara: ojos, nariz, boca y orejas. Pueden agregar el cabello, colorear y decorar como gusten.

Fase de proceso

- Recuérdeles que el autoconcepto se forma a través de nuestras percepciones sobre nuestro comportamiento, nuestras habilidades y nuestras características únicas. “Nuestro autoconcepto está influenciado por el entorno, lo que nos dicen, lo que vemos y las experiencias que tenemos”.
- Dícales que deben responder las preguntas que se encuentran en cada rectángulo del **Ejercicio 4.1**.
- Al final pídeles a los participantes que compartan de forma voluntaria.

ACTIVIDAD 3: Evalúa tu autoestima

Objetivos:

- Revisar el grado de autoestima.
- Conocer las áreas por mejorar.
- Aumentar su autoconocimiento.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 4.2** para cada uno

Instrucciones:

- Explique a los participantes lo qué es autoestima. Dícales que autoestima es la valoración que cada persona tiene de sí mismo la que puede ser positiva, alta autoestima, o negativa, baja autoestima. Que se forma desde nuestros propios pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos tenido durante toda la vida.

“Con una autoestima alta nos sentimos bien con nosotros mismos. Aprecias lo que vales y estás orgulloso de tus capacidades, habilidades y logros. Y con autoestima baja sientes que no vas a gustar a nadie y que nadie te aceptará o que no eres bueno en nada. La buena o la mala autoestima influirá en todos los aspectos de nuestra

Fase de proceso

vida, en la formación de tu personalidad y también en tu felicidad”.

- Dícales que generalmente la autoestima baja la acompañan pensamientos negativos, por eso la encuesta que van a trabajar se enfoca en estos pensamientos.
- Reparta el **Ejercicio 4.2** a cada participante.
- Explíqueles con palabras sencillas que esta es una encuesta de veinte (20) pensamientos y que sólo tienen que contestar cierto o falso. Después de responder dícales que deben sumar todas las respuestas afirmativas y el total escribirlo donde se indica.
- Añada que en la parte de abajo encontrarán cómo interpretar los resultados. Deberán marcar con un gancho la interpretación que le corresponda.
- Para aclarar la interpretación de los resultados ofrézcales alternativas para trabajar esos pensamientos negativos.
- Dícales que es importante reconocer los pensamientos negativos y en el momento transformarlos por pensamientos positivos y repetirse mentalmente el pensamiento positivo. Que es importante que valoren sus esfuerzos y sus logros sin buscar la perfección porque todos cometemos errores, estos son oportunidades de aprendizaje.
- Añada que muchas veces uno mismo repite un pensamiento negativo, que es importante que cuando esto suceda lo reconozcan y lo detengan, que además deben ponerse metas realistas sin compararse con otras personas, aceptándose como son, pensando positivamente, haciéndose críticas constructivas sabiendo que todos somos imperfectos.
- Recuérdeles que es nuestra obligación tratarnos a nosotros mismos con cariño y

Fase de proceso

respeto siempre. Sugíérales que antes de dormir piensen en todas las cosas buenas que hicieron en el día y en lo que pueda hacerles sentir satisfacción.

- Motive una discusión sobre otras formas de transformar esos pensamientos negativos y mejorar la autoestima.
- Voluntarios podrán compartir la encuesta con el grupo resaltando formas positivas para mejorar sus resultados.
- Cada encuesta se guardará en la carpeta o folder del participante.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Una mirada a mi interior. Vea el **Anexo 2-16**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 4.1 Mi retrato

Nombre: _____

Fecha: _____

Completa la silueta dibujando las partes de la cara y cabello. Responde las preguntas y dibuja una línea hacia la parte de la cara correspondiente.

Oreja:

¿Qué es lo mejor que has escuchado?

Cabeza:

¿Cuál es el mejor pensamiento o idea que ronda tu mente?

Contorno del rostro:

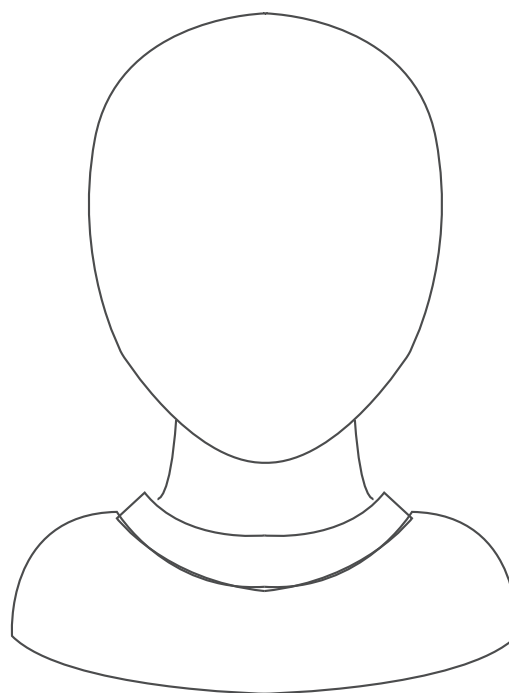
¿Qué es lo más agradable de ti?

Nariz:

¿Cuál es el olor más agradable que has sentido?

Boca:

¿Qué ha sido lo más lindo que has dicho?



Ojos:

¿Cómo te ves a ti mismo?

Cuello:

¿Cuál es tu mayor motivación?

EJERCICIO 4.2 Evalúa tu autoestima

Nombre: _____

Fecha: _____

Lee cuidadosamente cada afirmación y marca C para cierto o F para falso.

		C	F
1	Me gustaría ser diferente.		
2	No me gusta como luzco.		
3	Me siento menos que los demás.		
4	Antes de empezar pienso no voy a poder.		
5	Creo que muchas veces hago mal las cosas.		
6	Me da miedo experimentar cosas nuevas.		
7	Escondido mis verdaderos sentimientos de otras personas.		
8	No me siento feliz.		
9	A veces soy agresivo o agresiva.		
10	Las críticas me hieren.		
11	Culpo a otras personas por mis errores.		
12	Necesito sentir que los demás me aprueban.		
13	Me es difícil hacer amigos.		
14	Pienso que mis compañeros y compañeras son mejores que yo.		
15	No merezco cosas buenas.		
16	No expreso mis gustos u opiniones por temor al rechazo.		
17	No me gusta hablar de mis sentimientos.		
18	Muchas veces pienso que lo que hago o me pongo me queda mal.		
19	Mis padres se quejan de mí a menudo.		
20	Me siento inseguro.		

Al finalizar autoevalúate. Suma las respuestas ciertas y de acuerdo con tu puntaje evalúa tu autoestima.

- De 15 a 20 Es importante que recibas ayuda profesional para fortalecer tu autoestima.
- De 10 a 15 Te beneficiarías recibiendo ayuda profesional para mejorar tu autoestima.
- De 5 a 10 Tu autoestima puede fortalecerse revisando los mensajes que recibes de las demás personas y aumentando los pensamientos positivos.
- De 0 a 5 ¡Felicitaciones! Tienes una excelente autoestima.

SESIÓN 3 Introducción de las emociones**Duración** 90 minutos**Fase social****ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema****Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: introducción a las emociones.
- Revise la nota al terapeuta para aclarar y explicar los conceptos.

Nota al terapeuta

Las emociones surgen de procesos mentales asociados a la percepción que una persona tiene hacia sí mismo y hacia su entorno. Tenemos emociones en situaciones determinadas y estas conllevan cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo simultáneamente con procesos de pensamiento. Pueden ir acompañadas de reacciones fisiológicas que ocurren de manera espontánea, automática y son transitorias.

Fase social

Las emociones no se clasifican como buenas o malas y tienen una función en la vida de cada persona. En la adolescencia se desarrollan las emociones de manera cambiante e intensa. En este período es importante estar conscientes de los cambios emocionales que se experimentan. Los adolescentes pueden aprender a manejar sus emociones hablando sobre ellas, aceptándolas, reconociéndolas y expresándolas. El manejo correcto de las emociones ayuda a los adolescentes a desarrollar inteligencia emocional.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso**ACTIVIDAD 2: Los aros de las emociones****Objetivos:**

- Identificar las emociones.
- Asociar diferentes situaciones a las emociones.

Recursos:

- Seis (6) hojas blancas
- Cinta pegante
- Marcadores

Instrucciones:

- Escriba con un marcador en cada hoja blanca una (1) de las siguientes emociones, alegría, tristeza, miedo, enojo, culpa y vergüenza. Péguelos con

Fase de proceso

la cinta pegante en el piso del salón distribuyéndolos en el área, uno distante de otro.

- Dígales que usted leerá en voz alta una lista de situaciones y que hará una pausa entre cada una para que busquen en el piso dónde está el letrero de la emoción y se ubiquen en ella:
 - Estoy de cumpleaños y me hacen una fiesta sorpresa.
 - Estudié mucho para un examen y saqué bajas calificaciones.
 - Me despierto a medianoche porque escucho un fuerte ruido en la sala.
 - Perdí mi celular.
 - Me preparan mi comida favorita.
 - Un familiar a quien quiero mucho se enfermó y está en el hospital.
 - Perdí en un juego con mis amigos.
 - Estoy viendo mi película favorita y la gente habla en voz alta.
 - Hay una tormenta con muchos truenos y la calle se inunda.
 - Me caí frente a mucha gente.
 - Mi profesor descubrió frente a mis compañeros que intenté copiarle.
 - Tengo que decir una charla en el canto del himno nacional.
 - En la caja de la cafetería, no tenía suficiente dinero y tuve que devolver todo.
 - Estoy en el parque y me pegaron con una pelota por accidente.
 - Mi hermana me prestó su libro favorito y se me perdió.
- Al finalizar el ejercicio motive una discusión sobre aquellas situaciones en las cuales podemos tener dos (2) emociones a la vez.
- Pregúnteles cómo se sintieron realizando el ejercicio.
- Enfatice que las emociones se experimentan de manera personal por lo que una persona puede sentir diferente al otro.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 3: Charadas de emociones

Objetivos:

- Reconocer diferentes emociones.
- Relacionar emociones con situaciones.
- Identificar emociones a través del lenguaje verbal y no verbal.

Recursos:

- Hojas blancas
- Tijeras
- Una bolsa de papel

Instrucciones:

- Divida a los participantes en grupos de tres (3).
- Recorte tiras de papel y escriba las siguientes emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, culpa y vergüenza.
- Coloque las tiras de papel en la bolsa.
- Pase a cada grupo la bolsa. De manera que cada grupo elija al azar una emoción.
- Cada grupo debe planear una situación que hace que detone esa emoción, dramatizando la situación sin hacer uso del lenguaje verbal, solo podrán mostrar la emoción con gestos y mímicas.
- El resto de los participantes prestará atención para adivinar la emoción que el grupo está dramatizando. Cuando adivinen la emoción pedirán la palabra levantando la mano y dirán la emoción.
- Promueva una discusión realizando las siguientes preguntas al grupo:
 - ¿Se les dificultó representar la emoción?
 - ¿Se les hizo difícil adivinar la emoción que dramatizaron los grupos?

Fase de proceso

- ¿Cuál emoción les costó reconocer?
- ¿Cuál emoción se les facilitó reconocer?
- ¿Cómo se sintieron dramatizando la emoción que les correspondió? ¿Por qué cree que se sintieron así?
- ¿Cuál emoción les hubiera gustado dramatizar? ¿Por qué?
- Utilice este espacio para relacionar cada emoción con las reacciones corporales o fisiológicas experimentadas ante cada emoción.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Vea el **Anexo 2-5**.
- Ordenar el salón.

SESIÓN 4 Manejo de las emociones

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: manejo de las emociones.

Nota al terapeuta

Ante un suceso traumático como lo es una agresión sexual, se dan distintas reacciones emocionales. Esto depende del impacto del evento, de sus características y de factores individuales vinculados a los recursos internos de la persona que sufre la experiencia y del apoyo de su entorno particularmente de su familia. Estos factores serán determinantes en el desarrollo posterior de síntomas postraumáticos. Frecuentemente las agresiones sexuales repetitivas producen un trauma complejo que abarca todas las áreas de funcionamiento de la persona, siendo las emociones una de las áreas mayormente perturbadas.

Fase social

Brindar contención y técnicas de autorregulación a las emociones es parte imprescindible de todo tratamiento de recuperación. La autorregulación emocional favorece el funcionamiento social porque aumenta la capacidad de responder a las demandas del ambiente. El adolescente víctima de agresiones sexuales debe tomar consciencia de la relación entre la emoción, la cognición y su comportamiento. Contar con estrategias de afrontamiento apropiadas y poder generar emociones positivas.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Emociones contradictorias

Objetivo:

- Identificar emociones contradictorias o ambivalentes hacia personas, objetos y situaciones.

Recursos:

- Hojas blancas para cada participante
- Lápices de escribir
- Lápices de colores
- Pilotos de colores
- Temperas y pinceles
- Vasos desechables para colocar los pinceles

Instrucciones:

- Lea la nota al terapeuta.

Fase de proceso

Nota al terapeuta

En el abuso sexual infantil se observa la ambivalencia en varios contextos. Cuando los niños son agredidos por personas allegadas a la familia o por figuras parentales surgen en ellos emociones contradictorias hacia el ofensor. Les es difícil integrar que una persona que ejerce el rol de cuidado y protección sea la misma persona que lo cosifica y abusa sexualmente.

El niño agredido sabe que lo que hace el agresor con él no está bien. Siente miedo, incomodidad, tristeza y rabia hacia él, sin embargo, hay momentos en donde ese mismo agresor le demuestra cariño y atención. Esa dualidad del agresor lo confunde y le produce emociones ambivalentes hacia él. Es importante que pueda identificar estas emociones para poderlas procesar. La ambivalencia también se observa en los miembros de la familia ante la apertura del secreto.

- Explíqueles a los participantes que hay situaciones que pueden provocar más de una emoción al mismo tiempo. Dígales que algunas veces podemos sentir cariño y rabia hacia una persona, que también podemos sentir alegría y preocupación en una misma situación, por ejemplo: un viaje. Añada que estas son emociones contradictorias y que se les llama también emociones ambivalentes, porque se encuentran en una misma situación o hacia una misma persona simultáneamente.
- Pregúnteles si han sentido dos (2) emociones opuestas hacia una misma

Fase de proceso

persona o situación y solicite voluntarios para que compartan.

- Ubique a los participantes en mesas de trabajo con los materiales descritos en recursos.
- Reparta hojas blancas para cada participante y pídale que con colores expresen dos (2) emociones contradictorias que hayan tenido hacia una misma persona y que abajo del dibujo coloquen el nombre de las dos (2) emociones.
- Pida voluntarios que compartan y expliquen su representación de las emociones contradictorias. Pregúnteles quiénes quieren ponerla en el mural.
- El resto de los trabajos colóquelos en la carpeta de cada uno.
- Felicítelos por su trabajo y participación y observe si algún participante presenta evidencias emocionales como tristeza, ansiedad, etc.

ACTIVIDAD 3: Pescando las emociones

Objetivo:

- Diferenciar formas correctas e incorrectas en la expresión de las emociones.

Recursos:

- Revistas
- Periódicos
- Tijeras
- Gomas
- Marcadores de colores
- Cartulinas o papel manila

Instrucciones:

- Divida el grupo en dos (2) partes.
- Ubique a los grupos en mesas de trabajo equipadas con los materiales listados en recursos.

Fase de proceso

- Pídales que busquen una (1) imagen de cada una de las siguientes emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, culpa y vergüenza.
- Indíqueles que dividan en dos (2) una cartulina o papel manila.
- Cada grupo debe pegar de lado izquierdo las ilustraciones de las seis (6) emociones una debajo de la otra. Deberán rotular cada mitad con “formas correctas y formas incorrectas”. Cada grupo discutirá acerca de las formas correctas e incorrectas de expresar cada emoción y las escribirán en los espacios correspondientes.
- Cada grupo elegirá un voluntario para compartir el trabajo o cartel y se abrirán espacios para comentarios y preguntas.
- Hábleles de la importancia y función de cada emoción. Enfatice la importancia de expresarlas correctamente cuando las sentimos y las posibles consecuencias de expresarlas de manera incorrecta.
- Felicítelos por su participación y coloque los trabajos en el mural.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Mi lugar de descanso. Vea el **Anexo 2-6**.
- Ordenar el salón.

SESIÓN 5 Abuso sexual**Duración** 90 minutos**Fase social****ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema****Objetivos:**

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: abuso sexual.

Nota al terapeuta

En esta fase de la psicoterapia grupal se introduce la narrativa del trauma. Se debe abordar la situación traumática a través de un contexto mayor de experiencias vitales importantes tanto negativas como positivas. Esto permite que la experiencia traumática se aborde de forma gradual como parte de la narrativa general de los distintos eventos en la vida del adolescente. Lo que le ayuda a procesar los recuerdos traumáticos de manera más adaptativa. Una de las

Fase social

opciones para lograr acceder a los eventos traumáticos de forma gradual es guiando a los participantes a realizar su línea de vida.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso**ACTIVIDAD 2: Conectándome con mi cuerpo****Objetivo:**

- Desarrollar la capacidad de entendimiento de sí mismo y de su entorno (insight).

Recursos:

- Equipo para reproducir música (celular, laptop o equipo de sonido)

Instrucciones:

- Solicite a los adolescentes participantes que se pongan todos de pie en el centro del salón.
- Explique que deberán caminar y moverse de un lado al otro en todo el salón, en la dirección que deseen. No es necesario quedarse en el centro.
- Pídeles que traten de concentrarse en lo que están sintiendo mientras se mueven por todo el salón.

Fase de proceso

- Es importante que mientras lo hagan se mantengan en silencio. Deles cinco (5) minutos en esta tarea.
- Solicíteles que se detengan y que se mantengan en el mismo lugar donde se encuentran.
- Dígales que pondrá a sonar música instrumental, de un ritmo rápido y que todos volverán a moverse de un lado al otro del salón, en la dirección que deseen.
- Dígales que cada vez que pasen al lado de un compañero deberán saludarse con el codo. Para esta segunda parte utilizará cinco (5) minutos.
- Pasado los cinco (5) minutos de la segunda parte de la actividad, pida que vayan a sus sillas.
- Tomará diez (10) minutos para la plenaria, en donde revisarán los sentimientos y pensamientos emergentes de la actividad. Realice preguntas relacionadas a:
 - ¿Cómo se sintieron moviéndose?
 - ¿Por qué áreas se movieron?
 - ¿Cómo se sintieron acerca de la dirección?
 - ¿Qué fue lo que más les gustó del ejercicio?
 - ¿Cómo fue su ritmo de movimiento?
 - ¿Cómo se sintieron saludando con el codo?
 - ¿Qué emociones y pensamientos experimentaron?
- Retroalimente todo contenido que los participantes expresen.

ACTIVIDAD 3: Mi línea de vida

Objetivos:

- Aumentar la conciencia sobre los eventos vitales individuales.
- Resaltar las experiencias negativas y positivas de vida.

Fase de proceso

- Accesar gradualmente el trauma de la agresión sexual.

Recursos:

- Una (1) hoja blanca tamaño legal para cada participante
- Lápices de escribir
- Lápices de colores
- Pilotos de colores
- Reglas

Instrucciones:

- Indíqueles que en esta actividad van a revisar las experiencias positivas y negativas que han tenido a lo largo de su vida. Dígales que para esto van a realizar su línea de vida. Que la línea de vida es cómo el camino que han recorrido desde que nacieron hasta este momento. Que allí van a indicar los eventos más importantes que han tenido desde que tienen memoria.
- Reparta una hoja blanca a cada participante con los materiales descritos en recursos. Ubíquelos en mesas de trabajo. Realice el diseño inicial en el tablero.

Fecha 

Eventos

- Indíqueles que deberán dibujar una línea similar a esta en la hoja blanca de forma horizontal, escribiendo en la parte de arriba las fechas y abajo los eventos importantes positivos y negativos correspondientes a dichas fechas. Explíqueles que deben incluir la situación o situaciones de abuso, que también podrán decorar con dibujos todos aquellos eventos vitales que deseen ilustrar.
- Observe el desarrollo de la actividad prestando particular atención a posibles

Fase de proceso

- evidencias emocionales manifiestas. Brinde apoyo individual de ser necesario.
- Al finalizar solicite voluntarios que quieran compartir su línea de vida con el grupo.
- Resalte que es importante visualizar nuestra vida incluyendo las experiencias positivas no únicamente las negativas.
- Felicítelos por su participación y coloque las líneas de vida en las carpetas individuales de cada uno.

ACTIVIDAD 4: Mi relato

Objetivos:

- Procesar la experiencia del abuso sexual.
- Utilizar herramientas escritas, verbales y gráficas para expresar emociones.
- Aumentar la cohesión y confianza grupal.
- Normalizar las emociones negativas producidas por el abuso.

Recursos:

- Una (1) hoja blanca para cada uno
- Lápices para escribir
- Lápices de colores
- Bolígrafos
- Fotocopia del **Ejercicio 4.3** para cada participante

Instrucciones:

- Indíqueles que vamos a trabajar el tema del abuso y esto puede resultar incómodo y doloroso, sin embargo, es necesario hacerlo para su recuperación, en un espacio seguro como este.
- Dígales que les agradece la valentía, la confianza, el respeto y la sinceridad al participar en esta sesión.

Fase de proceso

- Entréguele a cada participante una hoja blanca y pídale que hagan un dibujo sobre su experiencia personal por la cual han llegado a este grupo terapéutico.
- Facilíteles el **Ejercicio 4.3**, Mi relato, explíqueles que en este ejercicio van a describir la situación por la cual están en este grupo.
- Voluntarios podrán compartir su experiencia con el grupo. Esté atento a toda la información que se comparta para contener, devolver, interpretar y acompañar.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Mi cuerpo es luz. Vea el **Anexo 2-14**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 4.3 Mi relato

Nombre: _____

Fecha: _____

Describe la situación por la cual estás en este grupo. ¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas sobre lo que te sucedió? ¿Qué te gustaría que pasara ahora?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The top-left corner of the paper is rounded. There are no margins, text, or other markings on the page.

SESIÓN 6 Tristeza y ansiedad

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: tristeza y ansiedad.

Nota al terapeuta

La tristeza es una emoción que se manifiesta a través de un estado de ánimo, desmotivado, pesimista, insatisfecho y algunas veces con llanto frecuente. El abuso sexual es una experiencia traumática que implica un duelo para la persona que lo sufre y puede dar la sensación de peligro inminente. Los niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente se pueden mostrar retraídos, descontentos y apáticos. A través del abuso sexual han perdido su integridad, partes importantes de su ser, personas, ideales, amigos y la esperanza de un proyecto de vida entre otras muchas cosas.

Fase social

La ansiedad es una emoción caracterizada por la angustia, el miedo, la inquietud, la tensión, la preocupación y la inseguridad. Las personas que han vivido abuso sexual frecuentemente se sienten ansiosas y aterrorizadas. Pueden sentir la necesidad de estar alertas ante amenazas, aunque no haya ningún peligro. Este estado de ansiedad puede incluir irritabilidad y somatizaciones. Las víctimas de abuso sexual pueden sentir un miedo constante algunas veces inexplicable. Aprender técnicas para manejar la ansiedad es una parte importante para la recuperación.

En esta sesión se trabajará con la técnica del psicodrama que consiste en la dramatización de situaciones relacionadas con los conflictos para aumentar la consciencia en relación con las emociones.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Acróstico de la tristeza

Objetivo:

- Aprender estrategias para afrontar la tristeza.

Recursos:

- Revistas
- Periódicos

Fase de proceso

- Papel de construcción
- Gomas
- Tijeras
- Papel manila o cartulina
- Lápices para escribir
- Bolígrafos

Instrucciones:

- Pídale a los participantes que se enumeren con los números uno (1) y dos (2). Solicite a los números uno (1) unirse en un grupo y a los números (2) formar el segundo grupo.
- Una vez conformados los grupos dé las instrucciones para la elaboración del acróstico de la tristeza.
- Escriba la palabra tristeza en el tablero de forma vertical.
- Explique que el grupo debe crear una palabra o frase positiva con cada una de las letras de la palabra tristeza. Esa palabra o frase tiene que representar un pensamiento positivo o una estrategia para afrontar momentos de tristeza. Por ejemplo, con la letra T pueden armar la siguiente frase: "Tener compasión y paciencia ayuda a la tristeza" o "Tiempos mejores vendrán".
- Las palabras, frases o pensamientos las podrán dibujar en la cartulina o podrán recortar letras del periódico o revistas.
- Al terminar los grupos expondrán sus trabajos y comentarán a través de un vocero cómo les fue en la elaboración del acróstico y cómo se sintieron.
- Retroalimente sobre el tema y el contenido que surja en la sesión.

ACTIVIDAD 3: Psicodrama

Objetivos:

- Desarrollar la creatividad a través de la dramatización.

Fase de proceso

- Modificar patrones relacionales.
- Conocer los sentimientos, pensamientos, conductas y motivaciones.
- Reintegrar experiencias traumáticas y ensayar respuestas adaptativas.
- Conocer nuevas estrategias de afrontamiento.
- Reconocer signos y síntomas de la ansiedad y la tristeza.

Recursos:

- Hojas blancas
- Lápices de escribir o bolígrafos
- Elementos del entorno

Instrucciones:

- Escriba en una hoja blanca la palabra ansiedad y en otra tristeza, doble las hojas.
- Divida a los participantes en dos (2) grupos. Entrégueles a cada grupo una de las hojas dobladas y díales que, al abrir la hoja, el grupo deberá dramatizar esa emoción en una situación real o hipotética. Entre todos deben escoger una situación que provoca la emoción seleccionada.
- Díales que una vez seleccionada la situación deben escribirla en detalle y organizarse para dramatizarla. Pueden utilizar elementos del entorno.
- Explíqueles que aparte de dramatizar la situación deberán debatir y listar estrategias de afrontamiento de acuerdo con la emoción y situación dramatizada. Además, al momento de la dramatización deberán incluir los signos físicos de la emoción y al final compartir las estrategias de afrontamiento.
- Cuando estén organizados cada participante debe pensar y conectarse con su personaje.

Fase de proceso

- Cada grupo presentará su dramatización.
- Esté atento a ambos grupos supervisando y orientando. Haga énfasis en que la experiencia debe evitar juicios.
- Al final abra un espacio para compartir la experiencia realizando la dramatización.
- Esté dispuesto a abordar el contenido del psicodrama y llevar a los participantes a conectarse con las emociones que pudieron surgir en la experiencia enfatizando la ansiedad y la tristeza.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Relajación con imaginación. Vea el **Anexo 2-8**.
- Ordenar el salón.

SESIÓN 7 Enojo y miedo

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: enojo y miedo.

Nota al terapeuta

***El enojo** es una emoción que se expresa a través del resentimiento y la irritabilidad. Esta emoción incluye cambios físicos como el aumento del ritmo cardíaco, el tono muscular, la presión sanguínea, desequilibra el sistema inmunológico y los niveles de adrenalina y noradrenalina. Este estado emocional escala en intensidad. Puede empezar con una molestia y terminar en una ira intensa. Y tiene la función de permitirnos luchar y defendernos cuando nos sentimos atacados. Para sobrevivir necesitamos cierto grado de enojo.*

Fase social

En personas abusadas sexualmente es frecuente que el enojo sea pendular. Pueden reprimir el enojo o explotar con una ira intensa. Son de utilidad las siguientes estrategias: identificar el problema, pensar en posibles soluciones antes de responder, sopesar las consecuencias de las soluciones, saber cuándo detenerse antes de la explosión de la ira, tomar un tiempo fuera de la situación, hacer ejercicio, escuchar música, dibujar, meditar, llevar un diario de emociones, hablar sobre esas emociones con alguien en quien confía, transformar los pensamientos negativos en pensamientos positivos.

***El miedo** es una emoción provocada por una amenaza o un peligro real presente, futuro o pasado. Cuando se siente miedo aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, además se produce bloqueo mental y temblores por el aumento de los niveles de adrenalina. El miedo tiene la función de ponernos en alerta e impulsarnos a tomar decisiones en situaciones extremas. A través del miedo identificamos situaciones de peligro.*

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Entrevista del enojo

Objetivos:

- Aprender técnicas del manejo del enojo.
- Desarrollar la socialización.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 4.4** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Explíqueles la importancia de controlar el enojo.
- Lea la nota al terapeuta y utilice palabras sencillas para transmitir la información al grupo.
- Recálqueles que la explosión del enojo sucede cuando se pierde el control sobre esa emoción durante la explosión la persona puede gritar, insultar, golpear o romper cosas.
- Dígales que el enojo sube como una escalera y que es importante reconocer las señales que el cuerpo nos da para saber cuándo detenernos y no llegar a la explosión de la ira. A manera de ejemplo señale que en una situación dada se puede empezar con una irritabilidad donde el cuerpo manifiesta inquietud y gradualmente esa irritabilidad va subiendo en intensidad y el cuerpo presenta señales como taquicardia, respiración rápida, etc.
- “Debemos detenernos y alejarnos de la situación cuando empieza a subir de intensidad la irritabilidad que sentimos inicialmente. Si esperamos más tiempo la explosión en ira es inevitable”
- Divida al grupo de los participantes en parejas.
- Entréguele a cada uno fotocopia del **Ejercicio 4.4**.
- Cada participante entrevistará a otro.

Fase de proceso

- Al culminar la entrevista, prosiga con un espacio de discusión sobre la actividad.
- Felicítelos por su participación.

ACTIVIDAD 3: El avión

Objetivo:

- Reforzar estrategias de afrontamiento ante el enojo.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 4.5** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Entregue a cada participante el **Ejercicio 4.5**.
- Dígales que lo llenarán de forma individual, indicando lo siguiente: ¿a qué se comprometen? ¿qué se proponen? y ¿qué practicarán para mejorar el control del enojo?
- Cuando todos los participantes hayan completado su ejercicio, pídales que doblen el ejercicio en forma de un avión de papel.
- Dígales que se coloquen de espaldas contra la pared del salón para usted contar del uno (1) al tres (3) y que todos lancen a volar su avión de papel.
- Cuando aterricen los aviones de papel en el piso, cada participante debe tomar un avión y abrirlo evitando tomar el propio. El objetivo es que pueda aprender otras buenas prácticas en el manejo del enojo anotadas en el avión que recogió del suelo.
- Solicite voluntarios para que compartan el contenido de los aviones que recogieron.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 4: Controlo el miedo

Objetivos:

- Reconocer y manejar apropiadamente el miedo.
- Aprender estrategias para controlar el miedo.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 4.6** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Reparta copia del **Ejercicio 4.6** a cada participante.
- Dígalas que lean cuidadosamente cada pregunta y reflexionen antes de escribir su respuesta.
- Pídale que completen las preguntas de manera individual.

Fase de proceso

- Solicite voluntarios para compartir sus respuestas con el grupo. Observe posibles evidencias emocionales generadas por el ejercicio.
- Muestre su disposición a interpretar, validar y devolver la información compartida por los participantes.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Relajación y estabilización

- Tensando y destensando mi cuerpo. Vea el **Anexo 2-18**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 4.4 Entrevista del enojo

Nombre: _____

Fecha: _____

Haz esta entrevista a tu compañero y anota sus respuestas. Es importante tener conciencia del enojo y detener su escalada a tiempo.

Entrevistado(a) _____

Entrevista del enojo	
¿Qué detona tu enojo?	
¿Qué otras emociones acompañan tu enojo?	
¿Cuáles son tus pensamientos cuándo estas enojado?	
¿Cuáles son tus reacciones corporales ante el enojo?	
¿Qué señales te da tu cuerpo cuando el enojo está escalando?	
¿Cuándo crees que deberías detenerte y cómo?	
¿Cuáles serían las consecuencias si no detienes a tiempo la escalada del enojo?	

EJERCICIO 4.5 El avión

Nombre: _____

Fecha: _____

Escribe una idea, un plan de conducta o un propósito identificado en la sesión de hoy y que te permita controlar mejor tu enojo.

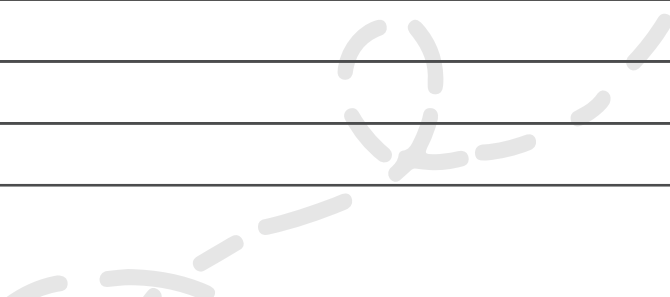
1 Prometo



2 Me propongo



3 Practicaré



EJERCICIO 4.6 Controlar el miedo

Nombre: _____

Fecha: _____

Lee cuidadosamente y contesta estas preguntas. Recuerda que tú eres más fuerte que tu miedo.

Preguntas	Respuestas
¿A qué le temo?	
Define tu miedo del 1 al 10, siendo el 1 muy poco miedo y el 10, muchísimo miedo	
¿Qué es lo peor que te podría pasar?	
¿Qué es lo mejor que te podría pasar?	
¿Esta situación te pasó antes?	
¿Qué hiciste en ese momento para resolverlo?	
¿Qué estrategias o herramientas tienes para afrontarlo ahora?	

SESIÓN 8 Culpa y vergüenza

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: culpa y vergüenza.

Nota al terapeuta

Los niños, niñas o adolescentes abusados sexualmente experimentan una fuerte culpa y vergüenza, estas son algunas de las razones por las que guardan el secreto. El agresor manipula a su víctima para hacerla sentir culpable. Es fundamental recordarles que no son los responsables del abuso, el culpable siempre es la persona que los agredió. Revisar estas emociones, afrontarlas y hablar de ellas con el apoyo terapéutico es importante para dejarlas atrás.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Desechando la culpa y la vergüenza

Objetivos:

- Reconocer las emociones de culpa y vergüenza.
- Procesar los recuerdos que provocan culpa y vergüenza.
- Acceder a emociones reprimidas como la rabia y la tristeza.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 4.7** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Entrégueles una copia del **Ejercicio 4.7** a cada uno.
- Explíqueles que lean y marquen con un gancho las reacciones o emociones dolorosas provocadas por la culpa y la vergüenza.
- Pídales que piensen en las situaciones, incluyendo las del abuso sexual, en las que se han sentido culpables y avergonzados.
- Solícíteles que expresen si además de la culpa y la vergüenza han sentido otras emociones originadas por el abuso sexual.
- Abra un espacio para que los participantes de manera voluntaria puedan compartir sus respuestas y aclarar las confusiones que surjan.
- Ofrezca contención y resalte que el abuso sexual ocurrido solo se dio bajo la responsabilidad del agresor.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 3: Transformando mis pensamientos

Objetivos:

- Transformar pensamientos negativos que producen culpa y vergüenza.
- Utilizar la técnica de reestructuración cognitiva.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 4.8** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos
- Tablero
- Marcadores para tablero

Instrucciones:

- Entréguele a cada uno de los participantes el **Ejercicio 4.8**.
- Pídales que lean cuidadosamente los pensamientos negativos listados en el ejercicio que generan culpa y vergüenza y que los transformen en pensamientos positivos. Dígales que añadan otros pensamientos negativos y que los transformen.
- Solicite voluntarios que compartan sus pensamientos negativos y cómo los transformaron en pensamientos positivos.
- Felicítelos por su participación.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Deshaciéndonos de la culpa y la vergüenza. Vea el **Anexo 2-10**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 4.7

Desechando la culpa y la vergüenza

Nombre: _____

Fecha: _____

Coloca un gancho en las reacciones o emociones asociadas a la culpa y a la vergüenza que has experimentado.

Emoción	Desechando la culpa y la vergüenza	
Culpa	Pesar	
	Aflicción	
	Tristeza	
	Ansiedad	
	Enojo	
	Arrepentimiento	
	Remordimiento	
Vergüenza	Me siento defectuoso	
	Siento que me miran mal	
	Me siento cohibido	
	Me desconecto y me ausento de lo que sucede a mi alrededor	
	Me aílo y evito a los demás	
	No me gusta mi cuerpo	
	Temo que me rechacen	

¿Qué otras emociones has sentido cuándo recuerdas el evento de abuso?

¿Qué estrategias puedes utilizar para manejar la culpa?

¿Qué estrategias puedes utilizar para manejar la vergüenza?

EJERCICIO 4.8**Transformando
mis pensamientos**

Nombre: _____

Fecha: _____

Lee cuidadosamente los pensamientos negativos que generan culpa y vergüenza y transfórmalos en pensamientos positivos. Añade otros pensamientos negativos y transfórmalos también.

	Pensamientos negativos que provocan culpa y vergüenza	Pensamientos positivos y adaptativos que alivian la culpa y la vergüenza
1	"Si me conocieran nadie me quisiera".	
2	"Todo el mundo sabe lo que me pasó".	
3	"Yo tuve la culpa".	
4	"No merezco nada bueno".	
5	"Soy un desastre, solo tengo defectos".	
6	"Todos me miran mal".	
7	"No sé hacer nada bien".	
8	"Me siento menos que los demás".	
9	"En el fondo no soy una buena persona".	
10	"Me da pena hablar y hacer el ridículo".	
11		
12		
13		
14		
15		

SESIÓN 9 Romper el secreto

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: romper el secreto y reescribir la historia de abuso.
- Explíqueles que hoy hablarán sobre la experiencia del abuso sexual en donde una persona no respetó su cuerpo.
- Invítelos a compartir lo que quieran sobre este evento doloroso. Recuérdeles que hablar es importante para superarlo.
- Dígales que reconoce que es difícil pero que todos los miembros del grupo han vivido experiencias similares y van a poder comprender cualquier cosa que quieran compartir.
- “Lo importante es que se sientan cómodos y apoyados mientras comparten la vivencia del abuso, recordando que las otras personas han vivido las mismas circunstancias y experimentan reacciones y emociones similares”.

Fase social

- Escuche los relatos con atención y empatía.
- Ayúdelos a encontrar formas constructivas de enfrentar el impacto de la experiencia y las ocasionadas por el relato.
- Provéales esperanza empoderándolos, reflejándoles y normalizando las emociones que surjan.
- Recuérdeles los recursos para manejarlas adaptativamente.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Recordando y superando el abuso sexual

Objetivos:

- Narrar la historia de abuso sexual.
- Facilitar la catarsis y la elaboración del duelo.
- Reducir la estigmatización.
- Disminuir la culpa y la vergüenza al hablar sobre el abuso sexual.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 4.9** y **4.10** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Fase de proceso

Instrucciones:

- Proporcione a cada participante fotocopia del **Ejercicio 4.9**.
- Preste atención a las reacciones, conductas y lenguaje no verbal de los participantes.
- Una vez completado el **Ejercicio 4.9** lea las preguntas en orden y pida la participación de forma voluntaria para que compartan sus respuestas. Deles la opción de compartir únicamente con otro participante. Si alguno no desea hablar se debe respetar su silencio y ofrecerle la oportunidad de una sesión individual para que comparta el ejercicio o haga su relato.
- Tenga en todo momento una actitud de escucha, valide las emociones de los participantes del grupo, contenga, refuerce que no tienen la culpa de lo sucedido. Resalte que el evento de abuso sexual representa un momento de la vida, no la vida entera.
- Entregue el **Ejercicio 4.10** "Carta a un niño o a una niña" en donde cada participante escribirá una carta de esperanza a un niño o una niña que ha sido víctima de abuso sexual.
- Solicite voluntarios para leer en voz alta la carta.
- Pregúnteles qué sintieron al escribirle esa carta a ese niño o niña.
- Felicítelos por su esfuerzo y participación.

ACTIVIDAD 3: Hablando del abuso sexual

Objetivos:

- Reescribir la historia de abuso sexual con apoyo terapéutico.

Fase de proceso

- Ventilar emociones relacionadas a la experiencia traumática.
- Procesar partes de la experiencia de abuso.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 4.11** para cada uno

Instrucciones:

- Para esta actividad es muy importante considerar las emociones que estas preguntas producen y cómo se sienten compartiendo su experiencia y conociendo las experiencias de abuso de otros.
- Los adolescentes deben llenar de forma individual el cuestionario del **Ejercicio 4.11**.
- Explique que deben contestar las preguntas lo mejor que puedan y que si se les dificulta contestar lo anoten en su respuesta.
- Se unirán en parejas para compartir sus respuestas por turnos.
- Al finalizar pregúnteles cómo se sienten y ofrézcales apoyo emocional de necesitarlo.

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Mi cuerpo y yo. Vea el **Anexo 2-17**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 4.9

Recordando y superando el abuso sexual

Nombre: _____

Fecha: _____

Hablar sobre el abuso puede ser difícil, sin embargo, es necesario para la recuperación. Lee cuidadosamente cada frase y complétala escribiendo tu experiencia. Hazlo a tu propio ritmo.

Yo estaba (¿dónde y haciendo qué?)

Quien abusó de mí fue _____ y estaba:

Mientras me abusaba me dijo

Y me hizo

Yo sentí

Yo quise

Él/ella se quedó (tiempo)

El resto de la familia estaba

Cuando se fue, yo sentí

Yo pensé

Ahora pienso

Ahora siento

Voy a contarle sobre el abuso a porque

Cuando hablo sobre el abuso, siento

¿Qué quiero que suceda ahora?

¿Qué me hace sentir orgulloso/a?

EJERCICIO 4.10

Carta a un niño o a una niña

Nombre: _____

Fecha: _____

Imagina a un niño o niña que ha sido víctima de abuso sexual y escríbele una carta que le de esperanza, que lo ayude a entender que no tuvo la culpa, que el abuso fue solo una parte de su vida, no toda su vida y que merece ser feliz y cumplir sus sueños. Y agrégale todo lo que quisieras decirle.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The top-left corner of the paper is rounded. The paper appears to be a standard notebook page.

EJERCICIO 4.11 Hablando del abuso sexual

Nombre: _____

Fecha: _____

I parte: lee cuidadosamente cada pregunta y contéstala de forma honesta.

- 1** ¿Cómo te sientes cuando hablas sobre tu experiencia de abuso sexual?
- 2** ¿Qué edad tenías cuando te abusaron por primera vez?
- 3** ¿Dónde ocurrió la primera vez?
- 4** ¿Qué te hizo?
- 5** ¿Quién te abusó?
- 6** Antes de abusarte, ¿Cómo te trataba esa persona?
- 7** ¿Dónde estaban los miembros de tu familia?
- 8** ¿Cómo fue su trato hacia ti, después de haberte abusado?
- 9** ¿Alguien más sabía lo que estaba pasando?
- 10** ¿Te fue muy difícil contestar este cuestionario? ¿Qué sentiste?

II parte: busca a un miembro del grupo para compartir tus respuestas. Cada uno tendrá su turno.

Muchas gracias, hablar sobre lo sucedido te ayuda en tu recuperación.

SESIÓN 10 Ventilando las emociones hacia el agresor o agresora

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: ventilando emociones hacia el agresor.
- Explíqueles que en esta sesión hablarán sobre el abusador, es decir la persona que cometió el abuso sexual.
- Dígales que esta persona puede despertarles emociones intensas y dolorosas. Que algunas veces los agresores son percibidos como personas poderosas y que esto es una alteración de la percepción del perpetrador, porque realmente no son poderosas.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Carta al perpetrador

Objetivos:

- Ventilar y procesar emociones hacia el perpetrador.
- Confrontar al perpetrador, disminuyendo su omnipotencia.
- Restar poder al perpetrador.
- Disminuir la carga emocional que el perpetrador genera.

Recursos:

- Fotocopia del **Ejercicio 4.12** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Instrucciones:

- Esta actividad provee la oportunidad de confrontar al perpetrador.
- Pídale a cada adolescente que escriba una carta al abusador siguiendo la guía del **Ejercicio 4.12**, compartiendo sus sentimientos acerca del abuso y acerca del abusador.
- Si el adolescente ha sido abusado por más de una persona debe escribir una carta para cada perpetrador o seleccionar un perpetrador y escribir solo una.
- Permita utilizar cualquier tipo de palabras con las que estén familiarizados.
- Motíveles para que expresen cualquier tipo de emociones y recuerdos.
- Una vez completada la carta cada adolescente debe leerla en voz alta.
- Provea apoyo y validación por su esfuerzo. Recuérdeles que pueden presentar una diversidad de emociones al hacerlo.

Fase de proceso

- Los adolescentes pueden decidir qué quieren hacer con la carta.
- Permítales tomar sus propias decisiones.

ACTIVIDAD 3: La silla vacía del agresor

Objetivos:

- Reconocer las emociones hacia el agresor.
- Identificar la emoción del enojo hacia el agresor.

Recursos:

- Dos (2) sillas

Instrucciones:

- Pídales a los participantes que se sienten en forma semicircular. Coloque dos (2) sillas vacías, una frente a la otra en el centro.
- Explíqueles que van a imaginar que en una silla se encuentra sentado el agresor. Pregúnteles: “quiénes quieren enfrentar al agresor y decirle todo lo que no han podido decirle antes?”
- Voluntarios que deseen participar en el ejercicio de la silla vacía tomarán turnos sentándose frente a la silla dónde está sentado imaginariamente el agresor.
- Dígales que hablarán en voz alta como si estuviera el agresor presente y le dirán todo lo que piensen, sientan y quieran.
- Observe las reacciones emocionales que surjan y ofrézcales apoyo.
- Tenga en cuenta la presencia de sentimientos confusos y ambivalentes hacia el agresor sobre todo si se trata de un familiar cercano. Para los varones

Fase de proceso

es muy difícil abordar este tema cuando el abuso sexual se ha dado por otra persona del mismo sexo, causa mucha vergüenza.

- Pregúnteles ¿cómo se sintieron enfrentando al agresor?

Cierre

ACTIVIDAD 4: Relajación y estabilización

- Meditación de sanación con cuencos tibetanos. Vea el **Anexo 2-7**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 4.12**Carta al perpetrador**

Nombre: _____

Fecha: _____

Esríbele una carta a la persona que perpetró el abuso. Hazlo siguiendo la guía escrita y de forma honesta.

Fecha _____

Para _____

Escribo esta carta para decirte algunas cosas que hasta ahora no he podido decirte.

Cuando pienso en el abuso que tú me hiciste, yo _____ siento

porque tú eres _____

y _____

Antes yo pensaba que tú _____

Con tu abuso las cosas cambiaron y mi vida _____

y me pregunto si _____

Quiero decirte _____

Si alguna vez yo te vuelvo a ver _____

Firma

PD: _____

SESIÓN 11 Personas de confianza

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: personas de confianza.
- Explíqueles que es importante identificar a las personas de confianza. "Estas personas nos escuchan, nos cuidan, nos quieren y nos ayudarían si lo necesitáramos. Todos deben hacer su lista de las personas de confianza. A estas personas les pueden contar cualquier cosa que les pase sabiendo que les ayudarán. Deben ser personas adultas"

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Las historias

Objetivos:

- Desarrollar el análisis de historias de abuso sexual.
- Identificar a las personas de confianza.
- Discutir estrategias de afrontamiento y medidas de protección.
- Desarrollar la empatía.
- Fortalecer la visión a futuro.

Recursos:

- Una (1) fotocopia de las tres páginas del **Ejercicio 4.13**
- Lápices para escribir o bolígrafos
- Hojas blancas

Instrucciones:

- Divida a los participantes en tres (3) grupos.
- Entréguele a cada grupo una fotocopia de una de las historias de las tres (3) que contiene el **Ejercicio 4.13** y una (1) hoja blanca.
- Explíqueles que deben leer la historia con atención y contestar en grupo las preguntas. Un miembro del grupo tomará nota de las respuestas y las compartirá con el grupo grande.
- Lleve al grupo a identificar posibles estrategias de afrontamiento y autoprotección, las personas de confianza y los lugares que les ofrecen seguridad, hable sobre romper el silencio y las posibles consecuencias de quedarse callados.
- Felicítelos por su participación.

Cierre

ACTIVIDAD 3: Relajación y estabilización

- El lienzo de mi futuro. Vea el **Anexo 2-20**.
- Ordenar el salón.

EJERCICIO 4.13

La historia de Olivia

Actividad grupal

Nombre: _____

Fecha: _____

Lean la historia de Olivia y contesten las preguntas.

Hola me llamo Olivia cuando tenía 14 años mi tío siempre iba a la casa y se quedaba allí con permiso de mis padres, aunque ellos no estuvieran en casa. Un día yo estaba dormida en mi habitación y el llamó a mi puerta, me dijo desde afuera que mi mamá me había pedido que hiciera algo. Yo salí y ella no estaba. Entonces me agarró a la fuerza, me volvió a meter a mi cuarto a la fuerza poniéndome un cuchillo en el cuello y abusó de mí. Me dijo que no le dijera nada a mi papá ni a mi mamá porque si les decía él les iba a hacer daño. Por muchos días no nos visitó. Yo traté por todos los medios posibles de no quedarme sola en la casa, pero un día regresó cuando nadie lo esperaba y estábamos mi hermana y yo solas. El volvió a abusar de mí esta vez amenazándome con una pistola que puso en mi cuello. Me congelé y no pude hacer nada. Tenía mucho miedo, me aterraba pensar que mi hermana se despertara y a ella también le hiciera lo mismo. No dije nada a mis padres por miedo a que les hiciera daño. Un día mi madre iba llegando del trabajo a nuestra casa y yo estaba con un grupo de amigos en una esquina. Y me gritó muy enojada, que en mi casa había muchos quehaceres para hacer y luego me dijo que yo estaba buscando que esos chicos me hicieran algo. Yo me enoje mucho y llorando también le grité a mi madre: ¿por qué cuando tenías que cuidarme no lo hiciste? Ese día ella supo que algo me pasaba y pude contarle lo que me había hecho mi tío. Actualmente él está preso. No por lo que me hizo a mí, sino por otro delito. Me da mucho miedo pensar que un día va a salir.

- ¿Qué le pasó a Olivia?
- ¿Qué creen que Olivia pensaba y sentía?
- ¿Quién fue la persona de confianza a quién Olivia le contó lo que le sucedía?
- ¿Qué les gustaría decirle a Olivia?
- ¿Qué crees que pasará ahora?
- ¿Cómo les gustaría terminar la historia?
- ¿Se identifican con algún aspecto de esta historia?

EJERCICIO 4.13**La historia de Cristina**

Actividad grupal

Nombre: _____

Fecha: _____

Lean la historia de Cristina y contesten las preguntas.

Me llamo Cristina cuando tenía 11 años, todos los días regresábamos de la escuela mi hermanita y yo en el busito colegial. Mi hermanita es más pequeña que yo. El conductor del busito nos regalaba dulces y me decía que yo era su consentida y nos llevaba a pasear con él. Siempre nos llevó de último a nuestra casa, aunque vivíamos muy cerca de la escuela. A nosotras no nos importaba porque paseábamos más, nos parecía muy divertido. Un día mi hermanita se durmió y él me pidió que me pasara al puesto de adelante, al lado de él, así podíamos seguir jugando y no despertábamos a mi hermanita. Estábamos jugando a las adivinanzas, pero de repente empezó a subir su mano por mi pierna y tocó mi ropa interior. Trató de tocarme la vulva y yo me asusté mucho. Le pedí que me llevara a mi casa, cuando llegué no podía hablar, solamente le pude escribir una nota a mi abuela contándole lo que me había pasado. Mi familia denunció al señor. Varias veces fui a declarar, me hacían repetir tantas veces lo mismo, lo que me había pasado y yo ya no quería contarlo más me daba mucha vergüenza, me dolía mucho y tenía muchas pesadillas por las noches. Él señor nunca fue preso, porque mi familia llegó a un acuerdo con él.

- ¿Qué le pasó a Cristina?
- ¿Qué creen que Cristina pensaba y sentía?
- ¿Quién fue la persona de confianza a quién Cristina le contó lo que le sucedía?
- ¿Qué les gustaría decirle a Cristina?
- ¿Qué crees que pasará ahora?
- ¿Cómo les gustaría terminar la historia?
- ¿Se identifican con algún aspecto de esta historia?

EJERCICIO 4.13

La historia de Paul

Actividad grupal

Nombre: _____

Fecha: _____

Lean la historia de Paul y contesten las preguntas.

Mi nombre es Paul cuando tenía 10 años yo practicaba natación. Un día terminé la práctica y cuando fui al vestidor a cambiarme se me acercó un chico más grande que yo, creo que era mayor de edad y me preguntó “¿tú te tocas así?” y me agarró mi pene y comenzó a acariciarme, entonces dijo “eso te va a gustar, yo no supe qué hacer.” Yo tenía mucho miedo. El era mucho más grande que yo. Sin embargo, lo empujé y me vestí rápidamente. El solo se empezó a reír como burlándose de mí. Mis padres me esperaban afuera y me preguntaron que me pasaba, porque yo estaba muy nervioso y con ganas de llorar y yo me atreví a contarles a pesar de la vergüenza que sentía. Yo estaba muy confundido me daba pena que mis compañeros supieran. Pensé que se iban a burlar de mí. Mis padres fueron a la escuela y hablaron con el director pero yo no me atrevía a decir quién era el que me había tocado porque tenía miedo que él me buscara y me hiciera más daño. No volví a natación a pesar que me gustaba mucho.

- ¿Qué le pasó a Paul?
- ¿Qué creen que Paul pensaba y sentía?
- ¿Quién fue la persona de confianza a quién Paul le contó lo que le sucedía?
- ¿Qué les gustaría decirle a Paul?
- ¿Qué crees que pasará ahora?
- ¿Cómo les gustaría terminar la historia?
- ¿Se identifican con algún aspecto de esta historia?

SESIÓN 12 Autocuidado, empoderamiento y fijación de metas

Duración 90 minutos

Fase social

ACTIVIDAD 1: Saludo y presentación del tema

Objetivos:

- Reforzar las normas de convivencia.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Presentar el tema a trabajar.

Recursos:

- Cartel de las normas de convivencia

Instrucciones:

- Procure un clima agradable desde el inicio de la sesión, salude y de la bienvenida a los miembros del grupo.
- Motive a los participantes para que cada uno lea una norma de convivencia y que tomen turnos para hacerlo.
- Presente brevemente el tema que se trabajará: autocuidado, empoderamiento y fijación de metas.
- Indíqueles que el tema a desarrollar es muy importante porque luego de haber trabajado la experiencia del abuso sexual y el dolor que implica este evento, corresponde continuar y aprender a vivir lo mejor posible con lo sucedido.

Nota al terapeuta

Es necesario aportar esperanza y fortalecer el proyecto de vida de los niños, niñas y adolescentes víctimas de abuso sexual. Es fundamental que sepan que, pese al abuso sexual, la vida continúa y es necesario pensar en el autocuidado y el amor propio como base para la definición y el cumplimiento de planes y proyecciones a futuro. Es

Fase social

indispensable transmitirles que su vida no se resume exclusivamente al abuso sexual, va más allá de eso. Que cada uno tiene la posibilidad de imaginar, soñar, tener anhelos y lo más importante, esforzarse para lograrlo.

Resalte las cualidades y características positivas del grupo y las individuales. Su rol es reforzar la confianza en las capacidades y habilidades de todos los participantes.

También hay que destacar que, así como cuidamos el cuerpo debemos cuidar como pensamos y actuamos. Haga énfasis en la importancia del autocuidado para la salud física y emocional.

Practicar la ventilación de emociones.
Ver **Sesión 1**.

Fase de proceso

ACTIVIDAD 2: Detective del autocuidado

Objetivos:

- Resaltar la necesidad de mantener hábitos de autocuidado.
- Estimular la empatía y las habilidades sociales.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 4.14** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos

Fase de proceso

Instrucciones:

- Organice el grupo en parejas.
- Entréguele a cada participante fotocopia del **Ejercicio 4.14**.
- Cada uno deberá aplicar el ejercicio a su compañero a manera de entrevista.
- Si la mayoría de sus respuestas caen en la categoría del uno (1) al tres (3) deben mejorar sus hábitos de autocuidado.
- Voluntarios compartirán sus resultados.
- Felicítelos por su participación.

ACTIVIDAD 3: La rueda de la vida

Objetivos:

- Evaluar el autocuidado y el desarrollo de las diferentes áreas de la vida.
- Establecer metas a corto, mediano y largo plazo.
- Definir las actitudes, acciones y comportamientos para alcanzar las metas.

Recursos:

- Fotocopias del **Ejercicio 4.15** para cada uno
- Lápices de escribir o bolígrafos
- Lápices de colores
- Una (1) hoja blanca para cada participante

Instrucciones:

- Explique a los participantes que trabajarán La rueda de la vida. Que los ayudará a visualizar aspectos de su vida que deben mejorar. "Esta técnica favorece la conciencia vital, muestra lo que se debe mejorar y trabajar para alcanzar una mayor satisfacción. Ayuda a evaluar aspectos globales y parciales facilitando la toma de decisiones clarificando la mente y focalizando los esfuerzos"

Fase de proceso

- Entréguele a cada participante fotocopia del **Ejercicio 4.15** La rueda de la vida y una (1) hoja blanca.
- Pídales que lean las diferentes áreas de la vida que contempla la rueda.

Nota al terapeuta

La rueda de la vida está dividida en diez (10) segmentos desde el centro hacia el borde del círculo de la rueda. La puntuación para cada uno de los segmentos va en el rango del uno (1) al diez (10), siendo el diez (10) la máxima puntuación.

Cuanto más baja es la puntuación se acerca más al centro del círculo. Cuanto más alta es se acerca más al borde del círculo. La forma final después de colorear los segmentos correspondientes, se espera que sea parecida a un círculo y cuando resulta una forma irregular con picos, nos revela que es necesario trabajar para mejorar la satisfacción general de nuestra vida.

- Pídales que colorean los segmentos de cada área de acuerdo con su desempeño en la misma. Esto les permitirá evaluar qué área necesita mayor autocuidado o establecimiento de metas.
- Elegirán tres (3) áreas de la vida, definirán qué metas desean cumplir a corto, mediano o largo plazo y qué acciones deben cumplir para alcanzar dicha meta.
- Voluntarios compartirán con el grupo.

Cierre

ACTIVIDAD 5: Repaso general

- Motive la discusión sobre los aspectos más importantes aprendidos durante la terapia.
- Recuérdeles las herramientas que pueden utilizar en situaciones de riesgo, cuando sientan emociones desagradables ejercicios de relajación y estabilización.
- Entrégueles la carpeta con todos sus trabajos, para que la lleven a casa y la repasen cada vez que puedan.
- Felicítelos por su trabajo y su participación.
- Hágales saber que pueden participar en el grupo de manejo de emociones para esto su acudiente o tutor deberá inscribirlos.
- Ordenar el salón.

Nota importante: recordar reevaluar y referir al que lo requiera, a psicoterapia individual o grupal.

EJERCICIO 4.14 Detective del autocuidado

Nombre: _____

Fecha: _____

Haz esta entrevista a tu compañero y anota sus respuestas. Es importante tener conciencia del enojo y detener su escalada a tiempo.

Entrevistado(a) _____

0 nunca 1 casi nunca 2 en ocasiones 3 con frecuencia 4 casi siempre 5 siempre

Enunciado	0	1	2	3	4	5
¿Con qué frecuencia te bañas?						
¿Duermes de 8 a 10 horas?						
¿Te alimentas correctamente?						
¿Asistes a las citas médicas?						
¿Expresas las emociones?						
¿Buscas ayuda cuando la necesitas?						
¿Compartes con amistades?						
¿Tienes el hábito de pensar en positivo?						
¿Te aceptas con tus fortalezas y debilidades?						
¿Eres flexible ante los cambios?						
¿Tienes momentos de silencio y reflexión?						
¿Realizas deportes o actividad física?						
¿Sabes decir no cuando algo no te gusta?						
¿Tienes tiempo de recreación?						

Añade otras formas de autocuidado que practicas

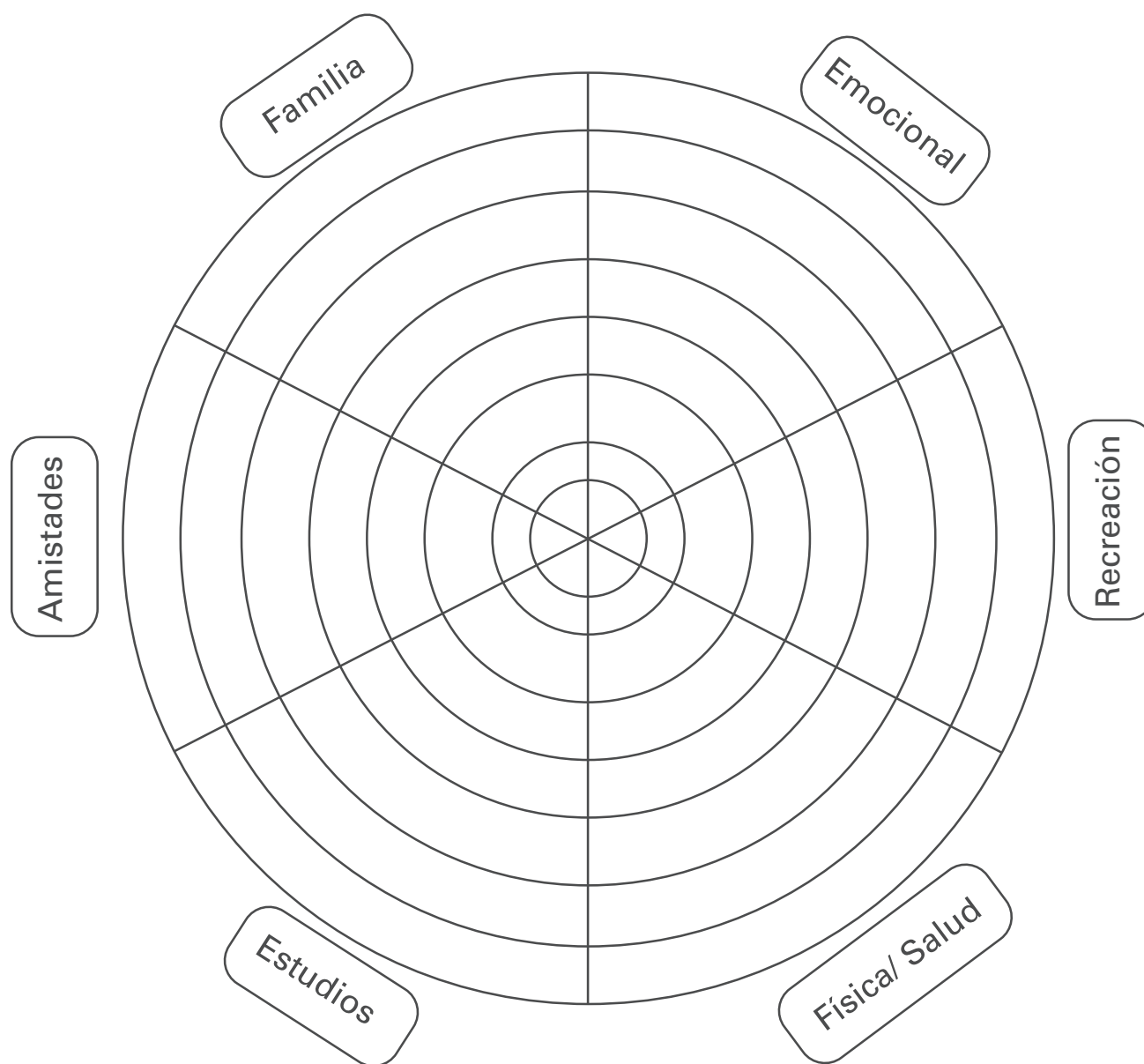
Si la mayoría de sus respuestas caen en la categoría del 0 al 3 deben mejorar sus hábitos de autocuidado.

EJERCICIO 4.15**La rueda de la vida**

Nombre: _____

Fecha: _____

Lee las diferentes áreas que contempla la ruleta de la vida y colorea los segmentos de acuerdo a tu desarrollo en esa área específica. Esto te permitirá evaluar qué necesitas reforzar y establecer las metas para hacerlo. Selecciona tres (3) áreas a reforzar, define qué metas deseas cumplir a corto, mediano y a largo plazo y qué acciones debes realizar para alcanzar dicha meta. Escríbelo en la hoja blanca adicional.



11. Glosario

Autoconcepto: es la opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor. Cabe destacar que el autoconcepto no es lo mismo que la autoestima, sin embargo, su relación es muy estrecha y no podría entenderse uno sin la presencia del otro.

Autopercepción: Aquello que alguien percibe de sí mismo puede estar distorsionado respecto de la realidad. La autopercepción influye en cómo una persona interpreta, de manera subjetiva, ciertos aspectos de su personalidad que entran en juego en las relaciones que establece con los demás.

Autorregulación: control que un sujeto realiza sobre sus pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos, que se ha establecido.

Desarrollo neurofisiológico: seguimiento de la evolución en dinámica de la actividad bioeléctrica del sistema nervioso.

Descompensación: es utilizada para definir la disolución del equilibrio que el cuerpo llega a sufrir durante un período de tiempo específico, al enfrentar una enfermedad o trastorno.

Despersonalización: estado psíquico por el cual, algunas personas se sienten extraños a sí mismos, a su cuerpo y al ambiente que los rodea.

Disociación: es un fenómeno que alude a la desconexión que sufren algunas personas entre sus pensamientos, sus emociones, sus recuerdos y su propia identidad.

Efebofilia: es la atracción sexual hacia adolescentes y jóvenes por parte de personas adultas.

Encopresis: es la defecación involuntaria que sobreviene al niño mayor de cuatro (4) años, sin existir causa orgánica que lo justifique. Se asocia frecuentemente con la enuresis. Frecuentemente sobreviene durante el día, contrariamente a la enuresis.

Enuresis: eliminación involuntaria de orina, habitualmente nocturna y durante el sueño, en ausencia de un trastorno urológico o neurológico. Es frecuente en la infancia y está relacionada con alteraciones de la personalidad a causa de factores principalmente familiares y emocionales.

Exhibicionismo: consiste en la exposición de los genitales para excitarse sexualmente o en la existencia de un fuerte deseo de ser observado por otras personas durante la actividad sexual.

Familia reconstruida: es aquella formada por una pareja adulta en la que, al menos uno de los cónyuges, tiene un hijo o hija de una relación anterior.

Foami: el etilvinilacetato (conocido también como goma EVA, foamy, foami, espumoso) es un polímero termoplástico conformado por unidades repetitivas de etileno y acetato de vinilo, es una plancha muy fina, similar a la goma espuma, impermeable, ligera, muy manejable y suave al tacto. Además, se puede cortar, pegar y pintar, y no es tóxica, por lo que resulta un material muy adecuado para hacer manualidades.

Grooming: es una práctica de acoso y abuso sexual en contra de niños y jóvenes que, en la mayoría de los casos, sucede a través de las redes sociales. Es cuando un adulto se pone en contacto con el niño, niña o adolescente, para ganarse su confianza para luego involucrarlo en una actividad sexual.

Hiperexcitación: la hipersexualidad es el aumento repentino o la frecuencia extrema en la libido o en la actividad sexual.

Hipervigilantes: es un estado de mayor sensibilidad sensorial acompañado de una exageración en la intensidad de conductas cuyo objetivo primordial es detectar amenazas, lo que vuelve al sujeto más irritable de lo normal.

Inadecuación: falta de adecuación, desproporción, incongruencia, incompatibilidad.

Parafilia: es una condición en la que la excitación y la gratificación sexual del individuo depende de la fantasía recurrente de una experiencia inusual que se convierte como prioridad en la conducta sexual de un individuo. Pueden ser mediante algunos objetos, situaciones o el no consentimiento de otras personas, situaciones que se encuentran fuera del alcance de los intereses sexuales habituales.

Resignificación: implica un cambio del significado que el sujeto le da a una experiencia vivida, incorporando nuevos contenidos que contribuyen a la comprensión del evento traumático de forma más adaptativa y con coherencia interna. De manera que la vivencia traumática sea integrada dentro de la historia vital dándole un nuevo significado.

Sexting: es el intercambio de fotos propias de contenido sugestivo o sexualmente explícito, las cuales se envían a otras personas vía celular o internet.

Síntoma: es la referencia subjetiva u objetiva que da un enfermo de la percepción que reconoce como anómala o causada por un estado patológico o una enfermedad.

Sodomía: práctica del coito anal. Penetración del pene en el ano.

12. Anexos

ANEXO 1 Material psicoeducativo

1-1	Normas de convivencia	277
1-2	Emociones para el dado psicoeducativo	280
1-3	Lugares para el dado psicoeducativo	281
1-4	El cazo de Lorenzo	282
1-5	Tarjetas para el juego de la calma	283

ANEXO 2 Ejercicios de relajación

2-1	Relajación del corazón	285
2-2	Relajación del globo	285
2-3	Relajación de la rana	286
2-4	Relajación el muñeco de trapo	286
2-5	Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson	287
2-6	Mi lugar de descanso	288
2-7	Meditación de sanación con cuencos tibetanos	289
2-8	Relajación con imaginería	290
2-9	Limpieza profunda	291
2-10	Deshaciéndonos de la culpa y la vergüenza	292
2-11	La montaña	293
2-12	Relajando el enojo	294
2-13	Mi sol	294
2-14	Mi cuerpo es luz	295
2-15	Soy como la planta que florece	296
2-16	Una mirada a mi interior	297
2-17	Mi cuerpo y yo	298
2-18	Tensando y destensando mi cuerpo	298
2-19	La esponja mágica	299
2-20	El lienzo de mi futuro	299

ANEXO 3 Formularios y registros

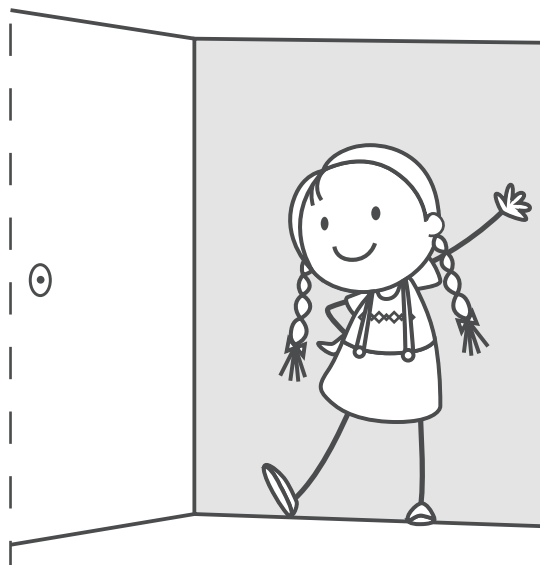
3-1	Informe psicológico	300
3-2	Autorización para recibir tratamiento	301
3-3	Registro de ingreso	302
3-4	Guía de atención en caso de abuso sexual	305
3-5	Registro de seguimiento	309
3-6	Reporte de accidente o incidente	310
3-7	Informe de notificación por sospecha de violencia relacionada a delitos contra el orden jurídico familiar, integridad personal, libertad sexual, adulto mayor y género	311

ANEXO 1-1 Normas de convivencia

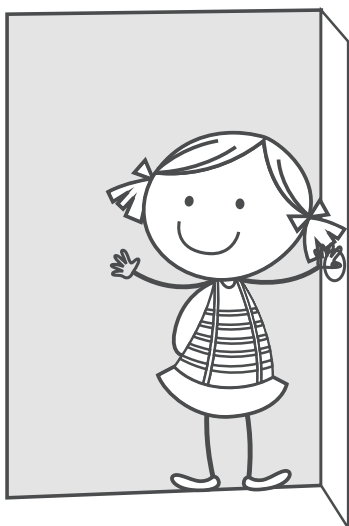
Colorear y recortar para grupos etarios de 4 a 6 años y de 7 a 10 años.



Llegamos a tiempo



Saludo al llegar



Me despido al terminar



Digo por favor

ANEXO 1-1

Normas de convivencia

Colorear y recortar para grupos etarios de 4 a 6 años y de 7 a 10 años.



Doy las gracias



Participo



Realizo las actividades



Pido permiso

ANEXO 1-1 Normas de convivencia

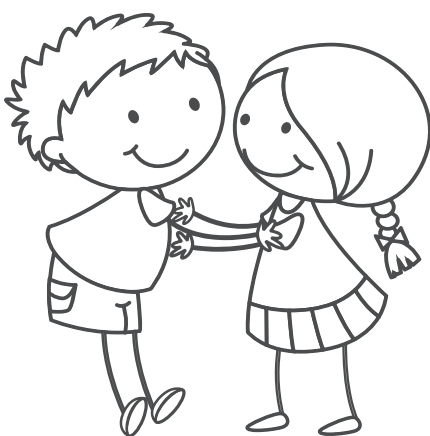
Colorear y recortar para grupos etarios de 4 a 6 años y de 7 a 10 años.



Alzo la mano
para hablar



Hablamos uno a la vez
y escuchamos con atención



Respetamos a nuestros
compañeros



Mantengo limpio
y ordenado el salón

ANEXO 1-2 Emociones para el dado psicoeducativo

Recortar, colorear y hacer el dado de las emociones.



Sorpresa



Vergüenza



Tristeza



Alegría



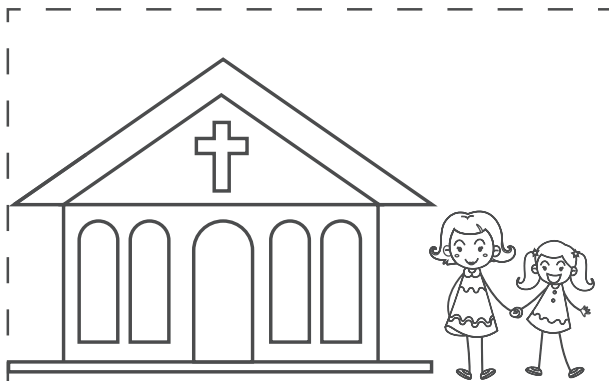
Miedo



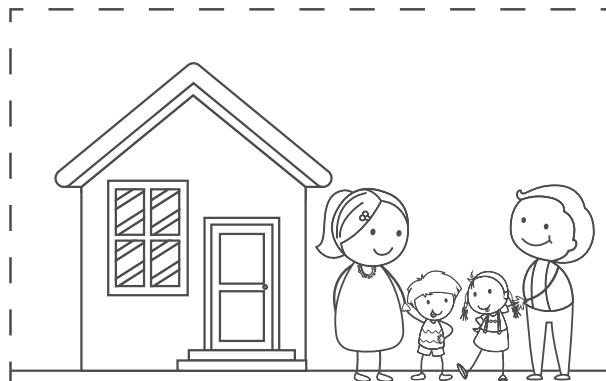
Enojo

ANEXO 1-3 Lugares para el dado psicoeducativo

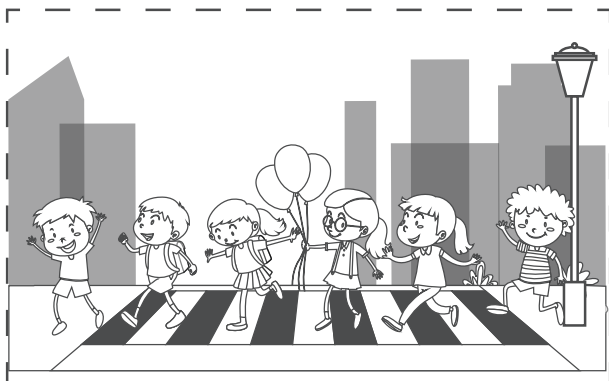
Recortar, colorear y pegar en una caja para confeccionar el dado, los lugares.



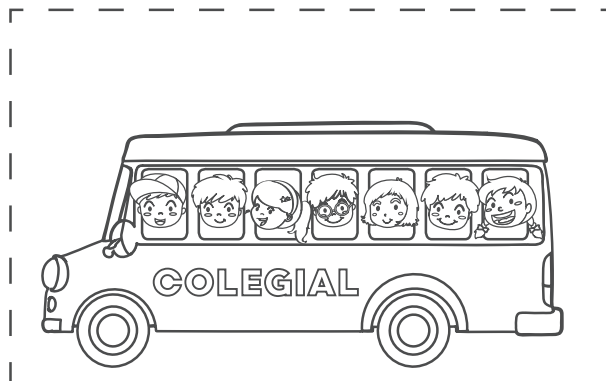
Iglesia



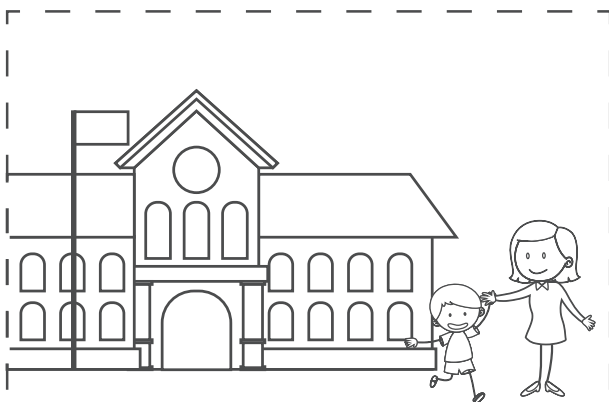
Casa



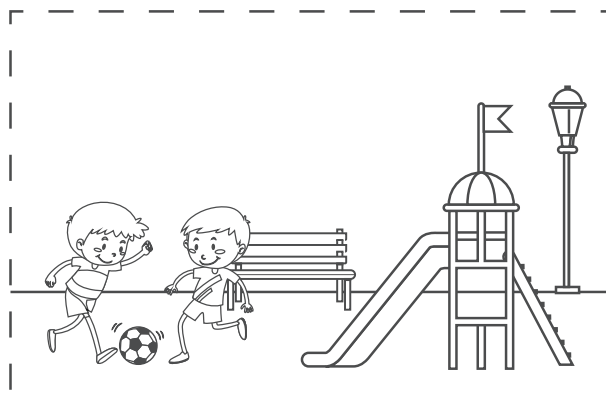
Calle



Bus escolar



Escuela

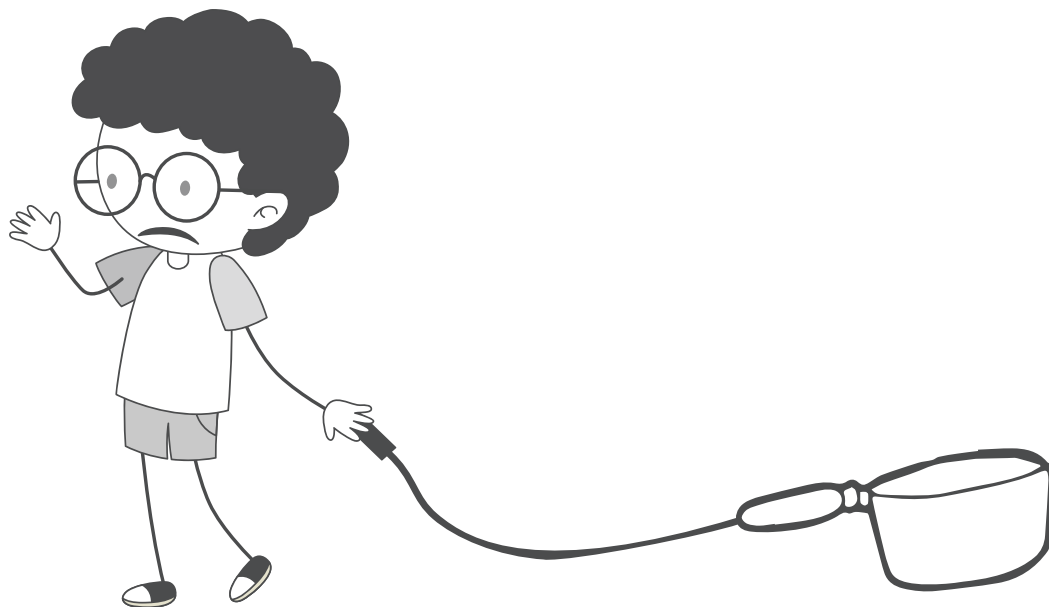


Parque

ANEXO 1-4

Cuento: El cazo de Lorenzo

De Isabelle Carrier



El cazo se le cayó un día encima... no se sabe muy bien por qué. A causa de este cazo, Lorenzo ya no es del todo como los demás.

Necesita mucho cariño. Es muy sensible. Le encanta escuchar música. Tiene un montón de cualidades. Pero a menudo las personas solo ven ese cazo que arrastra por todas partes. Y lo encuentran raro... incluso un poco inquietante. Además su cazo le complica la vida. Se atasca en todas partes... poca gente se da cuenta de que Lorenzo tiene que hacer el doble de esfuerzo que los demás para llegar.

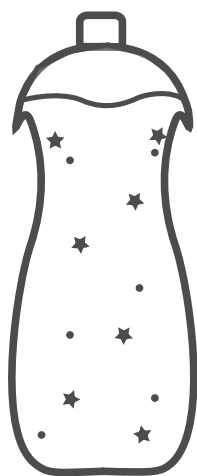
A Lorenzo le gustaría librarse de ese cazo, pero es imposible. Un día está tan harto que decide esconderse. Y se queda así durante mucho tiempo. Poco a poco la gente se olvida de él... y no le preguntan nada ni le hacen caso.

Pero las cosas no son así de sencillas, afortunadamente... existen personas extraordinarias. Basta cruzarse con una... para volver a tener ganas de sacar la cabeza del cazo. Le muestra sus puntos fuertes. Le ayuda a expresar sus miedos. Ella cree que tiene mucho talento.

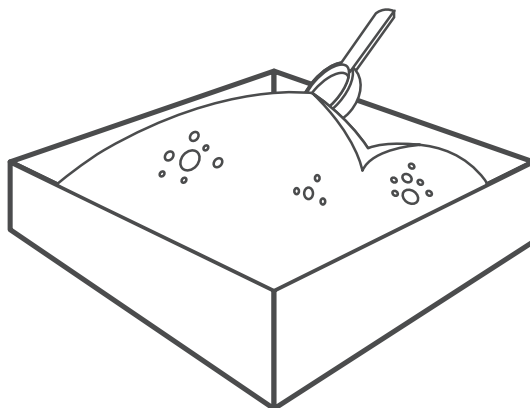
El cazo sigue estando allí, pero es más discreto... y sobre todo ¡ya no se atasca en todas partes! Ahora le encuentran un montón de cualidades. No obstante Lorenzo sigue siendo el mismo.

ANEXO 1-5 Tarjetas para el juego de la calma

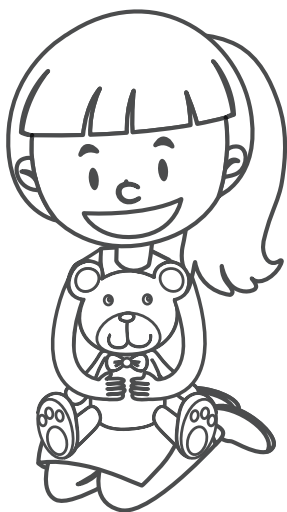
Para colorear, recortar y pegar sobre cartón, cartulina o papel de construcción.



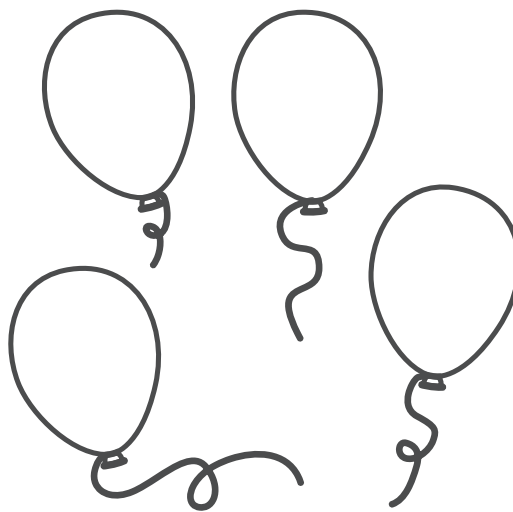
Botella de la calma



Caja de arena



Abraza al peluche



Globos o pelotas antiestrés

ANEXO 1-5

Tarjetas para el manejo de la tristeza y la ansiedad

Para colorear, recortar y pegar sobre cartón, cartulina o papel de construcción.



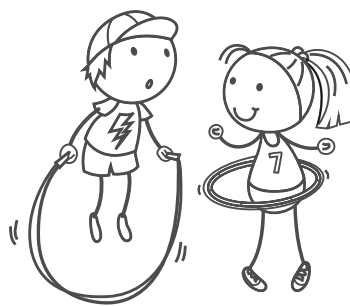
Habla de tus emociones
con un adulto



Escoge los colores de tu emoción



Dibuja tu tristeza



Haz una actividad física que
te ayude a sentirte mejor



Dibuja tu ansiedad



Escoge una tarjeta del
juego de la calma

ANEXO 2 Relajación y estabilización

ANEXO 2-1 RELAJACIÓN DEL CORAZÓN

Objetivos:

- Desarrollar autorregulación.
- Disminuir niveles de ansiedad y agresividad.
- Favorecer un estado de bienestar.



Duración: 10 minutos

Instrucciones:

Para llevarlo a cabo se le da al niño, niña o adolescente las siguientes instrucciones:

- Siéntese con la espalda recta y en una posición cómoda.
- Relájese, cierre sus ojos y sonría.
- Ponga la mano en medio de su pecho a nivel de las axilas.
- Sonríale a su corazón libre y dulcemente.
- Sienta la paz y la calma y solo disfrute de esos sentimientos sin hacer más nada.
- Sonría más y relájese más.
- Después de disfrutar unos minutos la sensación de relajación dígales que cuando estén listos muevan sus dedos y abran sus ojos, sintiéndose mejor que antes.
- Este ejercicio lo deben realizar tantas veces como puedan.

ANEXO 2-2 RELAJACIÓN DEL GLOBO

Objetivos:

- Desarrollar autorregulación.
- Disminuir niveles de ansiedad y agresividad.
- Estabilizar emociones.



Duración: 10 minutos

Instrucciones:

Para llevarlo a cabo se le da al niño, niña las siguientes instrucciones:

- Pregúntele a los niños y niñas si alguna vez han llenado un globo de aire.
- Pídales que se imaginen que son un globo que ellos mismos tienen que llenar. Dígales que inspiren por la nariz profundamente hasta llenar completamente sus pulmones. Después pídales que exhale el aire por la boca muy despacio. Con niños y niñas de cuatro (4) años se repite el ejercicio varias veces. Para este grupo de edad el ejercicio termina aquí.
- Con niños y niñas mayores de cinco (5) años, además de lo anterior se les solicita que a medida que inhalan estiren sus brazos poco a poco hacia arriba uniendo las palmas de sus manos.
- Después se les solicita que exhale lentamente moviendo sus brazos a la posición original. Puede usar música de fondo para relajación, con sonidos de la naturaleza. Evite música con letra.

ANEXO 2 Relajación y estabilización

ANEXO 2-3 RELAJACIÓN DE LA RANA

Objetivos:

- Desarrollar autorregulación.
- Disminuir niveles de ansiedad y agresividad.
- Estabilizar emociones.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Explíqueles a los niños o niñas que las ranas son animales que saltan muy alto, pero que también se saben quedar muy quietas y observando y que mientras observan respiran profundo y sus estómagos suben y bajan cuando ellas inhalan y exhalan el aire. Así que todos los niños o niñas muy quietos en sus puestos comenzarán a inspirar profundamente y a soltar el aire despacio, pero prestando mucha atención en como suben y bajan sus estómagos mientras entra y sale el aire.
- Esto lo repetirán unas cinco (5) veces muy concentrados en sus estómagos, hasta que todos estén muy relajados.



ANEXO 2- 4 RELAJACIÓN EL MUÑECO DE TRAPO

Objetivos:

- Desarrollar autorregulación.
- Disminuir niveles de ansiedad y agresividad.
- Estabilizar emociones.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

Para llevarlo a cabo se le da al niño, niña las siguientes instrucciones:

- Pregúnteles a los niños o niñas si ¿alguna vez han visto un soldadito de plomo y un muñeco de trapo?
- Dígales que van a realizar un ejercicio de relajación en donde primero se imaginan ser un soldadito de plomo y después un muñeco de trapo.
- Pídales que se pongan de pie frente a cada silla.
- Estando de pie dígales que se imaginen ser un soldadito de plomo. Deben ponerse rígidos lo más que puedan.
- Luego pídales que se sienten y se conviertan en un muñeco de trapo, cerrando los ojos y aflojando todas las partes de su cuerpo.
- Permítales permanecer sintiéndose como un muñeco de trapo por al menos cinco (5) minutos.
- Al finalizar pregúnteles ¿cómo se sintieron?



ANEXO 2 Relajación y estabilización

ANEXO 2-5 TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

Objetivos:

- Desarrollar autorregulación.
- Disminuir niveles de ansiedad y agresividad.
- Estabilizar emociones.
- Favorecer un estado de bienestar.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Solicítele que se sienten en una posición confortable, colocando sus manos sobre sus rodillas.
- Explíqueles que van a relajar las diferentes partes de su cuerpo de forma secuencial.
- Pídales que cierren sus ojos para iniciar esta relajación. Dígales “les mencionaré diferentes partes de su cuerpo las que van a tensar por diez (10) segundos para luego relajar cada una”
- *Manos:* “apriete los puños fuertemente hasta sentir tensión. Mantenga esta tensión durante diez (10) segundos, para después relajarlos completa y suavemente”
- *Hombros:* “encoja los hombros subiéndolos hasta las orejas y poco a poco vaya soltándolos”
- *Cuello:* “lleve el mentón al pecho sosteniendo esa posición durante diez (10) segundos y luego lo relaja poco a poco llevándolo a su posición inicial”
- *Boca:* “abra la boca y saque la lengua, después la relaja”
- *Espalda:* “incline la espalda hacia adelante, mantenga la posición para después liberarla”
- *Pies:* “estiren los dedos como si quisieran ponerse de puntillas, manténganse así y aflójenlo poco a poco”
- “Sienta todo su cuerpo relajado de cabeza a pies afloje todo su cuerpo”
- “Inhale profundamente durante unos segundos y exhale muy despacio, repítalo dos o tres veces. Abra sus ojos sintiéndose mejor que antes”



ANEXO 2 Relajación y estabilización

ANEXO 2-6 MI LUGAR DE DESCANSO

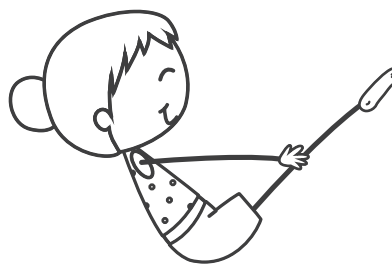
Objetivos:

- Desarrollar autorregulación.
- Disminuir niveles de ansiedad y agresividad.
- Favorecer un estado de bienestar.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Con los ojos cerrados y sentados tranquilamente en una posición cómoda. Pídales a los participantes que relajen lentamente todos los músculos del cuerpo, empezando por la cabeza, el cuello, aflojando la mandíbula, relajando los brazos, los dedos de las manos, los muslos, las piernas hasta llegar a los dedos de los pies.
- Una vez que hayan relajado los músculos del cuerpo, pídales que se imaginen en un lugar tranquilo y relajante. Despreocupados de cualquier cosa que los perturbe.
- En ese momento realice las siguientes respiraciones:
 - Mantenga la respiración mientras cuenta mentalmente hasta 4
 - Inspire profundamente mientras cuenta mentalmente hasta 4
 - Suelte el aire mientras cuenta mentalmente hasta 8
 - Repita el proceso
- Dígales suavemente que cuando estén listos muevan los dedos de las manos y abran sus ojos sintiéndose mejor que antes.



ANEXO 2**Relajación y estabilización****ANEXO 2-7 MEDITACIÓN DE SANACIÓN CON CUENCOS TIBETANOS****Objetivos:**

- Calmar la ansiedad generada en la sesión.
- Estabilizar emociones.
- Favorece un estado de bienestar.

Recursos:

- Reproductor de música, un celular, laptop con bocinas u otro equipo de audio para escuchar el sonido de cuencos tibetanos

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Introduzca la actividad.
- Explíqueles que van a escuchar un sonido y que deben seguirlo hasta que se detenga (suele ser entre treinta (30) segundos y un minuto).
- Dígales que se sienten cómodamente, se relajen aflojando todo su cuerpo y cierren sus ojos.
- Coloque el sonido de los cuencos tibetanos y obsérvelos. Permítales que se relajen completamente. Cuando el sonido se detiene dígales con voz suave que disfruten de esa sensación de relajación que muevan sus dedos y abran sus ojos cuando estén listos.



ANEXO 2 Relajación y estabilización

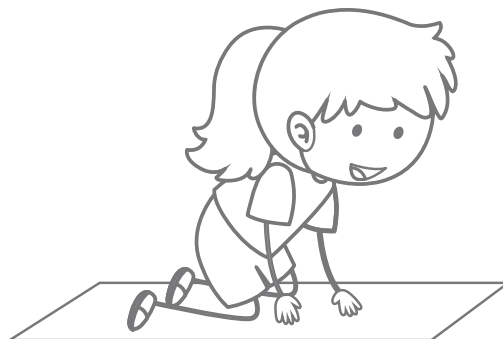
ANEXO 2-8 RELAJACIÓN CON IMAGINERÍA

Objetivos:

- Practicar la relajación con imagería.
- Estabilizar las emociones.

Recursos:

- Petate para cada niño, niña o adolescente
- Reproductor de música, un celular, laptop con bocinas u otro equipo de audio



Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Coloque música de la naturaleza a un volumen bajo.
- Entregue un petate a cada niño, niña o adolescente.
- Pídale a los niños, niñas o adolescentes que se acuesten cada uno en su petate.
- Con voz suave y pausada dígales que cierren sus ojos, como si fueran a dormir.
- Dígales: “imagina un lugar muy bonito y agradable. Como por ejemplo la playa, un jardín lleno de flores, un río transparente con árboles frutales. Escucha el sonido del canto de los pájaros, del correr del agua, de la brisa cuando mueve las hojas de los árboles, puedes sentir el olor de las flores e imaginar los colores brillantes de todas las cosas hermosas que tienes alrededor. En este lugar te sientes seguro, tranquilo y confiado. Es un lugar que te da mucha paz. Ahora quédate ahí hasta cuando yo lo indique”
- Permítales a los niños, niñas o adolescentes permanecer en esta relajación por al menos 10 minutos. Al transcurrir estos dígales suavemente que pueden mover sus dedos uno a uno y abrir sus ojos cuando estén listos.

ANEXO 2 Relajación y estabilización

ANEXO 2-9 LIMPIEZA PROFUNDA

Objetivos:

- Limpiar las huellas del abuso en el cuerpo físico y emocional.
- Empoderar y fortalecer la pertenencia del cuerpo.
- Estabilizar las emociones.

Recursos:

- Música para relajación
- Reproductor de música, un celular, laptop con bocinas u otro equipo de audio

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Coloque música instrumental suave o sonidos de la naturaleza.
- Pídale a los niños, niñas o adolescentes que se sienten en una posición confortable, que cierren sus ojos y relajen todo su cuerpo de cabeza a pies. Guíelos para que inhalen y exhalen lentamente.
- Dígales que imaginen que tienen un jabón blanco en la mano y que lo frotan por todo su cuerpo como si limpiaran el cuerpo de cualquier suciedad y enojo. Guíelos mencionando cada parte del cuerpo “imágínense que pasan el jabón suavemente por la cabeza, las orejas, el cuello, la cara, los hombros, los brazos, el pecho, la espalda, las piernas, los pies, las partes privadas, adelante y atrás”.
- “Puedes imaginar como la espuma del jabón va absorbiendo toda suciedad, las emociones negativas y va dejando tu cuerpo por dentro y por fuera limpio, sano y bello. Siente tu cuerpo más liviano, tan liviano como una pluma. El jabón blanco es mágico y se ha llevado todo lo que te molesta de tu cuerpo adentro y afuera. Esta es una sensación maravillosa disfrútala por unos minutos hasta cuando yo te diga”.
- Cuando observe que los niños, niñas y adolescentes se han relajado lo suficiente dígales que cuando estén listos muevan sus dedos y abran sus ojos lentamente sintiéndose mejor que antes.



ANEXO 2

Relajación y estabilización

ANEXO 2-10 DESHACIÉNDONOS DE LA CULPA Y LA VERGÜENZA

Objetivos:

- Practicar la relajación con imaginación.
- Disminuir las emociones de culpa y vergüenza.
- Favorecer la fijación de metas.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Con los ojos cerrados y sentados tranquilamente en una posición cómoda. Pídeles a los participantes que relajen todos los músculos del cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayan relajado los músculos del cuerpo, pídeles que se imaginen en un lugar tranquilo y relajante. Despreocupados de cualquier cosa que los perturbe.
- “Imagina un lugar bonito y agradable que te haya gustado mucho: la playa, la montaña, un río. Trata de pensar los detalles de ese lugar: los colores, el ruido, la temperatura. Piensa, ¿qué ves?, ¿qué sientes?, ¿qué escuchas?, ¿a qué huele?”
- “Imagina una escena en donde te sientas seguro, alegre, confiado y demostrando tus habilidades.”
- “Imagina el futuro una vez todo haya pasado y superado. Imagínate cumpliendo todas tus metas y sintiéndote feliz por haberlas alcanzado.”
- “Disfruta esa sensación de relajación unos minutos y cuando estés listo mueve tus dedos y abre tus ojos sintiéndote mejor que antes.”



ANEXO 2 Relajación y estabilización

ANEXO 2-11 LA MONTAÑA

Objetivos:

- Aumentar la conciencia corporal.
- Promover una actitud positiva y de bienestar.

Duración: 10 minutos

Recurso:

- Reproduzca música suave o de la naturaleza en un celular, laptop con bocinas u otro equipo de audio



Instrucciones:

- Coloque música instrumental suave o sonidos de la naturaleza con volumen bajo.
- Con los ojos cerrados y sentados tranquilamente en una posición cómoda. Pídeles a los participantes que relajen todos los músculos del cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayan relajado los músculos del cuerpo, dé las siguientes instrucciones: “imagina que eres una montaña. Mírate con tus bosques, tus distintos tonos de verde, con llanuras y rocas, siente una suave brisa. Respóndete manteniendo los ojos cerrados: ¿Cómo se siente ser una montaña grande, fuerte, alta y llena de colores?”
- “Sigue sintiendo la suave brisa y relájate más”.
- “Cuando estés listo mueve tus dedos y lentamente abre los ojos sintiéndote mejor que antes”.

ANEXO 2 Relajación y estabilización

ANEXO 2-12 RELAJANDO EL ENOJO

Objetivos:

- Desarrollar autorregulación.
- Disminuir niveles de ansiedad y agresividad.
- Estabilizar emociones.
- Favorecer un estado de bienestar.



Duración: 10 minutos

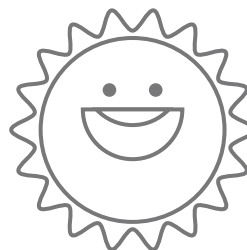
Instrucciones:

- “Pon tu cuerpo blando y suave como si fuera un muñeco de trapo, coloca los brazos al lado como si estuvieran colgando, siéntelos blandos y livianos como si el viento pudiera moverlos”
- “Respira profundamente y lleva el aire al abdomen, imagínate que eres un globo que se infla”
- “Exhala por la boca y siente como tus músculos se relajan más, cada vez te sientes más liviano.
Respira normalmente y piensa en la siguiente frase: todo va a estar bien y relájate más. Repite esta frase varias veces en tu mente”
- “Repite el ejercicio repitiéndote la frase: todo va a estar bien”
- “Disfruta la sensación de bienestar y cuando estés listo mueve tus dedos y abre tus ojos sintiéndote mejor que antes”

ANEXO 2-13 MI SOL

Objetivos:

- Aumentar la conciencia corporal
- Promover una actitud positiva y de bienestar.



Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- “Ponte de pie. Imagina que tienes un pequeño sol entre las manos”
- “Necesitas mover las manos para no quemarte, muévelas manteniendo siempre la misma distancia entre ellas.
- “Levanta lentamente tu sol hacia la altura de tu cara”
- “Luego suelta el sol hacia el cielo respira inhalando profundamente y exhala lenta y suavemente, repítelo varias veces. Lleva las palmas de tus manos hacia el frente de tu cara y las bajas hacia tu pecho poniendo una palma sobre la otra y llenando tu corazón de paz, alivio, tranquilidad, esperanza y energía”

ANEXO 2 Relajación y estabilización

ANEXO 2-14 MI CUERPO ES LUZ

Objetivos:

- Aumentar la conciencia corporal
- Promover una actitud positiva y de bienestar.

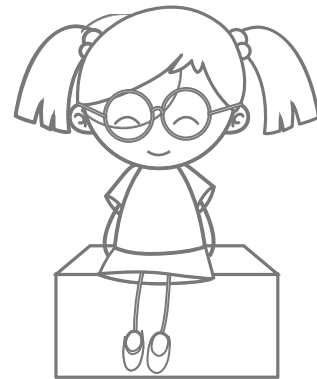
Recursos:

- Petate para cada niño, niña o adolescente

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- “Siéntate en el piso con las piernas cruzadas (posición de loto) y la espalda recta, mantén los ojos cerrados”.
- “Imagina una luz blanca que entra a tu cuerpo a través de la parte superior de tu cabeza”.
- “Respira normalmente. Con cada respiración la luz baja más, hasta llenar todo tu cuerpo”.
- “Entra por la cabeza, toma todo el rostro, las orejas, por el cuello, pasa por los hombros, brazos, manos hasta llegar a la punta de los dedos. Sigue por el pecho, toma la barriga, la columna, la cadera, las piernas, los pies y llega a la punta de los dedos”.
- “Todo tu cuerpo está lleno de luz blanca, una luz que sana, que limpia y que te produce una sensación de paz y bienestar. Disfruta de este momento. Todo tu cuerpo es luz”.
- “Cuando estés listo abre tus ojos sintiéndote mejor que antes”.



ANEXO 2

Relajación y estabilización

ANEXO 2-15 SOY COMO LA PLANTA QUE FLORECE

Objetivos:

- Aumentar la conciencia corporal.
- Promover una actitud positiva y de bienestar.

Recursos:

- Petates para cada niño, niña o adolescente
- Reproductor de música, un celular, laptop con bocinas u otro equipo de audio con sonidos de la naturaleza



Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Reproduzca música suave para meditación o sonidos de la naturaleza.
- Pídales que se sienten en sus petates en el piso.
- Solicíteles que hagan varias respiraciones profundas.
- Guíelos con una voz suave a que relajen su cuerpo.
- Dígales “ahora van a ser como la planta que florece”
- Pídales que se arrodillen con la cabeza en el suelo y los brazos hacia atrás. Y que suavemente a medida que inhalen suban sus brazos, tronco y cadera como si fueran una planta que crece hacia el cielo. Dígales que exhalando se sienten sobre sus talones, junten las manos al frente sobre su corazón, una mano sobre la otra. Y que repitan mentalmente “un nuevo día, es un nuevo comienzo”
- Explíqueles que este ejercicio lo pueden realizar en sus casas las veces que quieran.

ANEXO 2 Relajación y estabilización

ANEXO 2-16 UNA MIRADA A MI INTERIOR

Objetivos:

- Favorecer el estar en el presente.
- Aumentar la conciencia de las sensaciones internas.
- Disminuir posibles eventos disociativos.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- “Siéntate en una posición cómoda”
- “Cierra tus ojos y relaja todo tu cuerpo”
- “Quédate quieto en la postura que tienes, siente como entra y sale el aire de tu cuerpo”
- “Toma conciencia de tu cuerpo, nota tu postura, siente el contacto de la silla con tu cuerpo. Siente tus pies cómo tocan el piso”
- “Siente, al recorrer tu cuerpo con tu mirada interna, las zonas en las que hay tensión. Sólo siéntelas, no hagas nada, no te recoloques ¿Dónde estás en tensión?, ¿Dónde estás relajado?”
- “Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que lo observas sin hacer nada, sin responder. Sólo dejando que la información te llegue, que suceda lo que está sucediendo, sea lo que sea eso que percibes dentro de ti o lo que registran tus sentidos que viene de afuera”
- “No reacciones voluntariamente, sólo observas lo que ocurre. Sea lo que sea lo aceptas, simplemente está ahí”
- “Sigue notando tu respiración. Siente cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. ¿Hasta dónde llega en tu cuerpo?, deja que vaya tan profundamente como necesite ir”
- “Y sigues quieto y relajado. Sencillamente observas tu respiración, tu cuerpo. Estás ahí, presente, sin más”



ANEXO 2

Relajación y estabilización

ANEXO 2-17 MI CUERPO Y YO

Objetivos:

- Favorecer el estar en el presente.
- Aumentar la conciencia de las sensaciones internas.
- Disminuir posibles eventos disociativos.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- “Siéntate en una posición confortable y cierra tus ojos”
- “Observa tu respiración, no la controles, solo obsérvala”
- “Siente cómo entra y sale el aire”
- “Coge imaginariamente un trozo de chocolate y ponlo en tu boca”
- “No lo mastiques, deja que se deshaga lentamente en la boca”
- “Nota cómo se disuelve, nota el sabor, nota la textura, nota el sabor residual que queda en tu boca, y dónde lo notas, siente como poco a poco se va disolviendo. Y está completamente disuelto”
- “A la cuenta de tres (3) abrirán sus ojos sintiéndose mejor que antes en el aquí y el ahora”



ANEXO 2-18 TENSANDO Y DESTENSANDO MI CUERPO

Objetivos:

- Promover la conexión corporal.
- Favorecer un estado de relajación y bienestar.

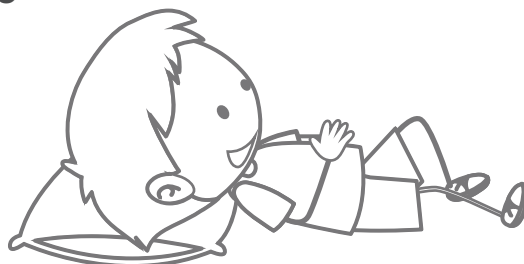
Recursos:

- Petate para cada niño, niña o adolescente
- Reproductor de música, un celular, laptop con bocinas u otro equipo de audio con música para meditar o de sonidos de la naturaleza

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Dígales que se acuesten en el suelo sobre un petate y cierren sus ojos, con voz suave y pausada añada, que mencionará algunas partes de su cuerpo que van a apretar y después a soltar sintiéndose tan livianos como una pluma.
- Repetirá esta acción mencionando y recorriendo las diferentes partes del cuerpo, empezando por la cabeza y terminando en los pies.
- Recuérdeles que se relajen más y más. Cuando hayan relajado todo su cuerpo, permítales disfrutar de ese momento de relajación por al menos cinco (5) minutos.
- Cuando hayan terminado, dígales que cuando estén listos muevan sus dedos y abran sus ojos sintiéndose mejor que antes.
- Recuérdeles que este ejercicio lo pueden practicar en sus casas cada vez que deseen.



ANEXO 2 Relajación y estabilización

ANEXO 2-19 LA ESPONJA MÁGICA

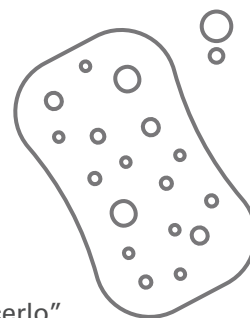
Objetivos:

- Promover la conexión corporal y el amor propio.
- Estimular la creatividad, concentración y la energía corporal.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- "Observa y siente tu respiración. Si te provoca suspirar profundo puedes hacerlo".
- "Con los ojos abiertos o cerrados comienza a imaginar que tienes una esponja en tus manos, frota las manos y sigue imaginando cómo es esta esponja. ¿Es suave, es áspera, a qué huele esta esponja, a flores, a jabón, a frutas?".
- "Imagina de qué color es y de qué tamaño".
- "Identifica que parte de tu cuerpo necesita limpiarse con esta esponja".
- "Imagínate que limpias esa parte de tu cuerpo con ella. Recuerda que esta esponja te limpia, se lleva todas las impurezas y sana esta parte de tu cuerpo dándote una nueva energía".
- "Cuando ya has limpiado esas partes de tu cuerpo, puedes abrir tus ojos sabiéndote más limpio y lleno de energía que antes".



ANEXO 2-20 EL LIENZO DE MI FUTURO

Objetivos:

- Estimular ideas creativas.
- Descartar ideas negativas.
- Promover la creatividad.
- Favorecer el estar en el presente.

Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- "Sentados, con los ojos cerrados, concéntrese en la respiración".
- "Trate de imaginar la mente como un lienzo blanco".
- "Lance al lienzo lo que le gustaría ver en su futuro".
- "Reflexione por qué es importante ese pensamiento, su origen, su utilidad y qué sensaciones le provoca".
- "Intente dotar de vida la imagen, incorpore movimiento mentalmente y de ser posible inclúyase en esa imagen".
- "Al completar su imagen positiva futura en movimiento abra sus ojos y comparta su experiencia con el grupo".
- "Lleve al grupo a la reflexión sobre la actividad".



FECHA _____ N° DE EXPEDIENTE _____

SEDE/REGIONAL _____

DIRECTOR/COORDINADOR _____

PROVINCIA _____ DISTRITO _____

CORREGIMIENTO _____

INFORME PSICOLÓGICO

1. DATOS GENERALES

Nombre del niño / niña / adolescente _____

Edad _____ Sexo _____ Fecha de nacimiento _____

Escolaridad _____ Escuela _____

Nombre del padre o tutor _____ Tel./Cel. _____

Nombre de la madre o tutora _____ Tel./Cel. _____

Dirección _____

Fecha de aplicación de pruebas _____

2. PRUEBAS PSICOLÓGICAS APLICADAS

3. RESUMEN DE RESULTADOS

4. CONCLUSIONES

5. PLAN DE ACCIÓN

Firma del psicólogo (a) evaluador (a)

NOTA: LOS RESULTADOS DE ESTE INFORME SON CONFIDENCIALES

AUTORIZACIÓN PARA RECIBIR TRATAMIENTO

Yo, _____, con documento de identidad # _____, en calidad de padre/madre/tutor(a) legal del niño, niña o adolescente _____, hago constar lo siguiente:

1. Mi autorización al proceso de evaluación y tratamiento psicológico para _____, ofrecido por _____.
2. Confirmo que he sido informado(a) sobre las condiciones generales del tratamiento psicológico.
3. He sido enterado que toda la información que se comparta durante las sesiones de tratamiento es de carácter CONFIDENCIAL y que _____ se reserva el derecho de notificar a las autoridades pertinentes en caso que la información que se comparta indique riesgo para el niño, niña o adolescente o para terceras personas o bien porque así le fuera ordenado judicialmente. En el supuesto que la autoridad judicial exija la revelación de alguna información, el/la psicólogo/psicóloga estará obligado/a a proporcionar sólo aquella que sea relevante para el asunto en cuestión manteniendo la confidencialidad de cualquier otra información.
4. En el caso de que el/la psicólogo/psicóloga lo estime necesario, consiento en que se registre la sesión mediante medios audio-visuales para su revisión personal.

Firmado a los _____ días del mes de _____ del 20 _____.

Firma del padre/madre/tutor(a) en acuerdo

Nombre del terapeuta

Firma del terapeuta

No. de expediente

FECHA _____ N° DE EXPEDIENTE _____

SEDE/REGIONAL _____

DIRECTOR/COORDINADOR _____

PROVINCIA _____ DISTRITO _____

CORREGIMIENTO _____

REGISTRO DE INGRESO

1. DATOS GENERALES

Nombres _____ Sexo ☐ F / M ☐

Apellidos _____

Apodos _____

Fecha de nacimiento (d/m/a) _____ Edad _____

Escuela _____ Grado _____

Motivo de consulta _____

REPOSAN EN EL EXPEDIENTE DEL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS

Órdenes Judiciales	Si ☐ No ☐	Informe evaluación psicológica	Si ☐ No ☐	Certificado de nacimiento	Si ☐ No ☐
Certificado médico de salud	Si ☐ No ☐	Autorización para recibir tratamiento	Si ☐ No ☐	Carnet de vacunación	Si ☐ No ☐

2. SALUD DEL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE

Salud física

Evaluación médica rutinaria	Si ☐ No ☐	Prueba de embarazo (adolescente referida por abuso sexual)	Si ☐ No ☐	Evaluación nutricional	Si ☐ No ☐
Prueba de VIH	Si ☐ No ☐	Pruebas ITS	Si ☐ No ☐		

Enfermedades padecidas

☐ Alergias	☐ Cardiacas	☐ Bronco pulmonares	☐ Meningitis
☐ Parasitosis	☐ Fiebres altas	☐ Defecto auditivo	☐ Otros
☐ Anemia	☐ Ataques o convulsiones	☐ Defecto visual	

Explique _____

Centro de Salud donde recibe atención _____

Nombre del psicólogo _____ Tel./Cel. _____

Ha padecido o padece de enfermedad importante Si ☐ No ☐Explique _____

Medicamentos que consume y dosis prescrita

Explique _____
_____Presenta alguna discapacidad Si ☐ No ☐Explique _____
_____**Salud emocional**Evaluación psicológica Si ☐ No ☐Evaluación familiar Si ☐ No ☐Se estableció algún plan de atención emocional Si ☐ No ☐

Nombre del pediatra _____ Tel./Cel. _____

3. ASPECTOS SOCIO FAMILIARESTiene familia Si ☐ No ☐

Religión familiar _____

Nombre del padre/tutor _____

Ocupación _____ Lugar de trabajo _____

Dirección _____ Tel./Cel. _____

Nombre de la madre/tutora _____

Ocupación _____ Lugar de trabajo _____

Dirección _____ Tel./Cel. _____

Estado civil y tipo de relación de los padres/tutores
☐ Casados ☐ Divorciados
☐ Unidos ☐ Separados
Tipo de vivienda
☐ Cuarto ☐ Apartamento ☐ Casa
☐ Propio ☐ Alquilado

Hermanos (nombres)	Edad	Escolaridad

Personas que viven en la casa (nombres)	Relación	Edad	Escolaridad

Problemas familiares importantes, pasados y actuales (enfermedades, suicidios, adicciones, divorcios, etc.)

Explique _____

Pérdidas familiares

Explique _____

Observaciones

Explique _____

Firma del psicólogo (a)

FECHA _____ N° DE EXPEDIENTE _____

SEDE/REGIONAL _____

DIRECTOR/COORDINADOR _____

PROVINCIA _____ DISTRITO _____

CORREGIMIENTO _____

GUÍA DE ATENCIÓN EN CASO DE ABUSO SEXUAL

Nombre del entrevistador _____

1. DATOS GENERALES

Nombre del niño, niña o adolescente _____

Fecha de nacimiento _____ Edad _____

Sexo ☐ F / M

2. ASPECTOS RELACIONADOS A LA SITUACIÓN DE ABUSO SEXUAL

¿Qué sucedió? _____

¿Dónde sucedió? ser específico _____

¿Cuándo sucedió? _____

¿Quién es el agresor? _____

Relación con el agresor _____

¿Había otra persona en ese lugar? ¿Quién o quiénes? ¿Qué vieron estas personas? _____

¿Qué ropa usaba la supuesta víctima? _____

¿Qué parte de la ropa de la víctima fue removida? _____

Tipo de abuso sexual/coerción descrito por la víctima (con o sin penetración, manoseos, exposición a la pornografía) _____

FORM. ABUSO SEXUAL 1

¿Qué dijo el supuesto ofensor para lograr involucrar al menor en la actividad sexual? _____

¿Qué vestía el supuesto agresor? _____

¿Qué parte de la ropa del supuesto agresor fue removida? _____

¿Advirtió el supuesto agresor no decirle a nadie? _____

Reacciones y acciones de las personas posterior a que el niño/niña, adolescente contara lo sucedido _____

Frecuencia y/o duración _____

Edad del niño/niña, adolescente cuando inició el abuso _____

Edad del niño/niña, adolescente cuando rompió el silencio _____

3. HALLAZGOS FAMILIARES OBSERVADOS EN LA ENTREVISTA

- | | |
|--|--|
| ☐ Negación colectiva acerca de diversos problemas | ☐ Falta de vínculo emocional o contacto físico positivo |
| ☐ Aislamiento social | ☐ Alcoholismo o drogadicción |
| ☐ Distorsiones cognitivas sobre la realidad del abuso sexual | ☐ Maternidad o paternidad inadecuada |
| ☐ Confusión o inversión de roles | ☐ Situación de duelo existente |
| ☐ Ausencia de límites o límites difusos | ☐ Ausencia de alguno de los padres |
| ☐ Triangulación del niño/niña/adolescente en diada marital | ☐ Inconsistencia en el trato del niño/niña/adolescente |
| ☐ Intolerancia ante las diferencias con las normas familiares | ☐ Desbalance en poder |
| ☐ Situación de violencia | ☐ Poco humor y sarcasmo |
| ☐ Código moral rígido | ☐ Enfermedades mentales o condiciones psiquiátricas en la familia |

FORM. ABUSO SEXUAL 2

4. EVIDENCIAS CONDUCTUALES DEL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE

BEBÉS

☐ Llanto excesivo y constante☐ Problemas de alimentación☐ Irritabilidad y mal humor☐ Desarrollo lento

NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

☐ Succión del pulgar☐ Irritabilidad☐ Cambios en el sueño☐ Temor a la oscuridad☐ Enuresis☐ Masturbación excesiva☐ Cambios en la alimentación☐ Interés por juegos sexuales

NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

☐ Dificultad para expresar sentimientos☐ Conducta agresiva☐ Problemas de sueño☐ Problemas en la alimentación como bulimia, anorexia o sobrepeso☐ Problemas en la escuela: mala conducta a bajo rendimiento☐ Se aísla de otros niños, no participa en actividades recreativas y sociales☐ Se torna agresivo☐ Muestra mayor interés hacia lo sexual☐ Puede manifestar una conducta seductora☐ Se evidencia baja autoestima y pobre imagen corporal☐ Se deprime

ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS

☐ Dificultad para expresar afecto y manejar sentimientos☐ Dificultad para establecer relaciones y para mantener relaciones estables☐ Alteración en el sueño, particularmente insomnio☐ Se evidencia su baja autoestima y pobre imagen corporal☐ Problemas en la escuela☐ Comienzan a evidenciarse problemas de personalidad☐ Deficientes relaciones con otros jóvenes☐ Puede presentar depresión☐ Puede hacer uso de drogas o alcohol☐ Problemas de identidad sexual☐ Le teme a la gente☐ Puede ser promiscuo☐ Puede presentar bulimia, anorexia o sobre peso☐ Puede huir de casa☐ Puede presentar tendencias suicidas☐ Puede automutilarse, quemarse o herirse☐ Puede vestirse seductoramente☐ Puede presentar una pseudo madurez☐ Puede descuidar su presentación: vestido, peinado, etc.☐ Se muestra desconfiado (a)☐ Puede reaccionar agresivamente

5. INDICADORES FÍSICOS

☐ Ropa interior rota, manchada
o con sangre

☐ Infecciones urinarias frecuentes,
dolor al orinar

☐ Embarazo

☐ Secreción en pene o vagina

☐ Enuresis, encopresis

☐ Abortos

☐ Infecciones de transmisión sexual

☐ Olor extraño en el área genital

☐ Presenta en las áreas genitales o anales:
picação, hinchazón o dolor, lesiones
o sangrado

¿Presenta conductas sexualizadas? Si ☐ No ☐

¿Ha replicado el abuso sexual con otros niños, niñas o adolescentes? Si ☐ No ☐

¿Presenta otras conductas agresivas con animales o personas? Si ☐ No ☐

¿Mantiene contacto con el agresor o agresora? Si ☐ No ☐

Otros agravantes (infecciones de transmisión sexual, traumatismo físico, embarazo, etc.)

Reacciones y acciones de las personas significativas posteriores a la apertura del secreto

¿Se denunció el abuso? ¿Dónde? ¿Quién hizo la denuncia?

Otros estresores en la vida del niño/niña/adolescente

Plan de tratamiento psicológico

Firma del psicólogo (a)

C.I.P.

FECHA _____ N° DE EXPEDIENTE _____

SEDE/REGIONAL _____

DIRECTOR/COORDINADOR _____

PROVINCIA _____ DISTRITO _____

CORREGIMIENTO _____

REGISTRO DE SEGUIMIENTO

Nombre del niño, niña o adolescente _____

Fecha _____

No. de sesión _____

Situación actual y observaciones _____

Fecha _____

No. de sesión _____

Situación actual y observaciones _____

Firma del psicólogo (a)_____
C.I.P.

FECHA _____ N° DE EXPEDIENTE _____

SEDE/REGIONAL _____

DIRECTOR/COORDINADOR _____

PROVINCIA _____ DISTRITO _____

CORREGIMIENTO _____

REPORTE DE ACCIDENTE O INCIDENTE

Nombre del niño, niña o adolescente _____

No. de sesión _____

Este formulario debe mantenerse en el expediente de cada niño, niña o adolescente y debe ser conocido por su médico pediatra y por sus padres o tutores. Debe completarse en caso que el niño, niña o adolescente sufra algún accidente, presente signos de abuso, lesión o enfermedad.

Nombre del niño, niña o adolescente _____ Edad _____

Fecha y hora en que ocurrió el accidente o incidente _____

Lugar donde ocurrió _____

Describe qué ocurrió _____

Persona que presenció el accidente o incidente _____

Medidas que se tomaron _____

Personas o familiares que fueron contactados _____

Describe el tipo de atención que el niño, niña o adolescente recibió _____

Firma del psicólogo (a)

C.I.P.

INFORME DE NOTIFICACIÓN POR SOSPECHA DE VIOLENCIA RELACIONADA A DELITOS CONTRA EL ORDEN JURÍDICO FAMILIAR, INTEGRIDAD PERSONAL, LIBERTAD SEXUAL, ADULTO MAYOR Y GÉNERO

INSTALACIÓN _____

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

DATOS GENERALES DE LA PRESUNTA VÍCTIMA

NOMBRES _____

CÉDULA/IDENTIFICACIÓN

APELLIDOS _____

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

FECHA DE NACIMIENTO

--	--	--	--	--	--

DÍA MES AÑO

EDAD

--	--	--	--	--	--

DÍAS MESES AÑOS

SEXO

--	--

1 M, 2 F

ESTADO CIVIL

--	--

1 SOLTERA (O),
2 CASADA (O), 3 UNIDA (O)

ESCOLARIDAD

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

OCUPACIÓN _____

--	--

TELÉFONO _____

PROV./DIST./CORREG. _____

CALLE/CASA _____

FECHA DE AGRESIÓN

--	--

DÍA

--	--

MES

--	--

AÑO

HORA DE AGRESIÓN

--	--

:

--	--

AM / PM

DATOS DE QUIEN LO TRAE

NOMBRE Y APELLIDO _____

CÉDULA/IDENTIFICACIÓN

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PARENTESCO CON LA PRESUNTA VÍCTIMA _____

TELÉFONO _____

HISTORIA / HALLAZGOS

HISTORIA: LO SUBJETIVO (lo que el paciente dice) _____

HALLAZGOS: LO OBJETIVO (clínico, examen físicos, ginecológicos, psicológicos, sociales y otros) _____

TIPO DE VIOLENCIA

☐

SEXUAL

☐

FÍSICA

☐

PSICOLÓGICA

☐

PATRIMONIAL

☐

TRABAJO INFANTIL

☐
EXPLOTACIÓN
SEXUAL COMERCIAL
☐

OTRO: Especifique _____

INSTRUMENTO UTILIZADO

☐

FUERZA FÍSICA

☐

ARMA DE FUEGO

☐

ARMA BLANCA

☐

OTRO: Especifique _____

I.D. / PROBLEMA ENCONTRADO _____

--

OBSERVACIONES: (INCAPACIDADES, OTRAS) _____

--

COMISIÓN PARA LA ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA / UNIDAD TÉCNICA DE VIOLENCIA

NOMBRE, FIRMA Y CARGO _____

NOMBRE, FIRMA Y CARGO _____

NOMBRE, FIRMA Y CARGO _____

REFERENCIA ☐ MP (SECCIÓN DE ATENCIÓN PRIMARIA / FAMILIA) ☐ JUZGADO NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

☐ OTRAS _____

INFORMACIÓN SOBRE EL SUPUESTO VICTIMARIO O AGRESOR

NOMBRES _____

EDAD

1 DÍAS, 2 MESES, 3 AÑOS

SEXO

1 M, 2 F

APELLIDOS _____

OCUPACIÓN _____

ESCOLARIDAD _____

PROV./DIST./CORREG. _____ CALLE/CASA _____

TELÉFONO _____ PARENTESCO O RELACIÓN CON LA VÍCTIMA _____

ANTECEDENTES DE ☐ USO DE DROGA ☐ OTRO: Especifique _____

☐ USO DE ALCOHOL ☐ MALTRATO REPETIDO _____

NOMBRE Y CARGO DE QUIEN NOTIFICA

FECHA DE LA ATENCIÓN DÍA MES AÑO

HORA DE LA ATENCIÓN : AM / PM

ORIGINAL: Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses COPIAS: Departamento de Registro Médicos y Estadísticas / Historia Clínica / Al paciente a solicitud de este

13. Bibliografía

- 1- Albert, B. (2004). With one voice: America's adults and teens sound off about teen pregnancy. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen.
- 2- American Academy of Pediatrics (2005). Sexual Behaviors in Children. Elk Grove, IL: American Academy of Pediatrics. Retrieved February 15, 2009 from.
- 3- American Psychological Association, Koenig, L., Doll, L., O'Leary, A. & Pequegnat, W. (2004). From child sexual abuse to adult sexual risk. Trauma, revictimization, and intervention. United Book Press, Inc., Baltimore.
- 4- Barb, J. (2020) Lolita, una niña a salvo, Programa de prevención del abuso sexual infantil. Manual del facilitador. Tercera edición, Panamá.
- 5- Barb, J. (2021) A salvo con Lolita, Programa para la prevención del abuso sexual infantil, Manual del Facilitador. Editora Novo Art. Panamá.
- 6- Barb, J. (2021) Arrullos, Guía familiar para la crianza de hijos de 0 a 6 años. Desarrollo infantil temprano. Editora Novo Art. Panamá.
- 7- Baruch-Felman, C. (2017). The grit guide for teens. Raincoast Books, Canada.
- 8- Batres, G. (1998). Tratamiento grupal: Adultas y adolescentes sobrevivientes de incesto y abuso sexual. Manual para terapeutas. Edición: Patricia Blanco Picado, San José, Costa Rica.
- 9- Bunge, E. (2011) Terapia Cognitiva con Niños y Adolescentes. Editorial Akadia. Argentina.
- 10- Calderón, M. (2012) Aprendiendo sobre emociones. Manual de educación emocional. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, San José, Costa Rica.
- 11- Cassada, R. & Raja, S. (2006). The sexual trauma workbook for teen girls. Raincoast Books, Canada.
- 12- Cavanagh, T. (2015). Understanding children's sexual behaviors. Neari Press; 1er edition.
- 13- CDC Centro para el control y prevención de enfermedades, Página principal de Desarrollo infantil, Adolescentes de 15 a 17 años.
- 14- Coleman, H., & Charles, G. (2001). Adolescent sexuality: A matter of condom sense. Journal of Child and Youth Care.
- 15- Courtois, C. (1999). Recollections sexual abuse. Treatment principles and guidelines. W.W. Norton & Company, Inc. New York.
- 16- Davis, L. (1999). The courage to heal workbook. For women and men survivors of child sexual abuse. HarperCollins Publishers, Inc. New York.
- 17- Duclos, G., Laporte, D. & Ross, J. (2013) Autoestima en el adolescente. Editorial Lectorum, SA de CV. Ciudad de México.

- 18- Effendi, I. (2011). Dulce corazón. Santuario del corazón, Estado Unidos.
- 19- Friedrich, W. N., Fisher, J., Broughton, D., Houston, M., & Shafran, C. R. (1998). Normative sexual behavior in children: a contemporary sample.
- 20- Gaynor, D., Paulk, K. & Morín, M. (2003). Helping your angry child. Raincoast Books, Canada.
- 21- Gil, E. & Shaw J. (2013). Working with children with sexual behavior problems. The Guilford Press; Illustrated edition.
- 22- Hagan, J. F, Shaw, J. S., & Duncan, P. (Eds.). (2008). Theme 8: Promoting healthy sexual development and sexuality. In Bright futures: Guidelines for health supervision of infants, children, and adolescents (3rd ed.) (pp. 169-176). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- 23- Hornor, G. (2004). Sexual behavior in children: normal or not? Journal of Pediatric Health Care.
- 24- Kahn, T. (2011). Healthy Families A Guide for Parents of Children and Adolescents with Sexual Behavior Problems Safer Society; 1er edition.
- 25- Lewis Herman, J. (1992, 1997). Trauma and recovery. Basic Book. New York, EEUU.
- 26- Ministerio de Salud Pública Título original. (2017). Guía para la Atención de Niños, Niñas y Adolescentes Víctimas de Violencia en República Dominicana. Coordinación editorial: Viceministerio de Garantía de la Calidad.
- 27- National Guidelines Task Force. (2004). Guidelines for comprehensive sexuality education: Kindergarten-12th grade, 3rd edition. New York, NY.
- 28- Pottillo, R. Tratamiento Psicológico de Niños Víctimas de Abuso Sexual. Equipo de Orientación Educativa Malaga-Centro.
- 29- Salmerón, J., Pérez, F, Serrano, M. & Gea, A. (2004) Atención al maltrato infantil desde el ámbito sanitario. Guía para el profesional. Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración, Dirección General de Familia y Menor. Imprenta Regional, España.
- 30- Sharry, J. (2004). Counselling Children, Adolescents and Families: A Strengths-Based Approach SAGE Publications Ltd; First edition.
- 31- Silva, A. & Escorche, A. (2020). Meditación de atención plena para niños.
- 32- Velázquez, M., Delgadillo, L. & González, L. Abuso Sexual Infantil, Técnicas Básicas para su Atención. Universidad de Costa Rica San José, Costa Rica.

Apuntes

[illegible]

[illegible]



 Llanos de Curundu, Dúplex 1996 A
 (507) 232-6679 (507) 232-6939
 funpanama@cwpanama.net
 www.unidosporninez.org



para cada infancia

 Ciudad del Saber, Calle Alberto Oriol Tejada
Edificio 102 - Planta Baja
 +(507) 301 7370
 unicefpanama@unicef.org
 www.unicef.org/panama/