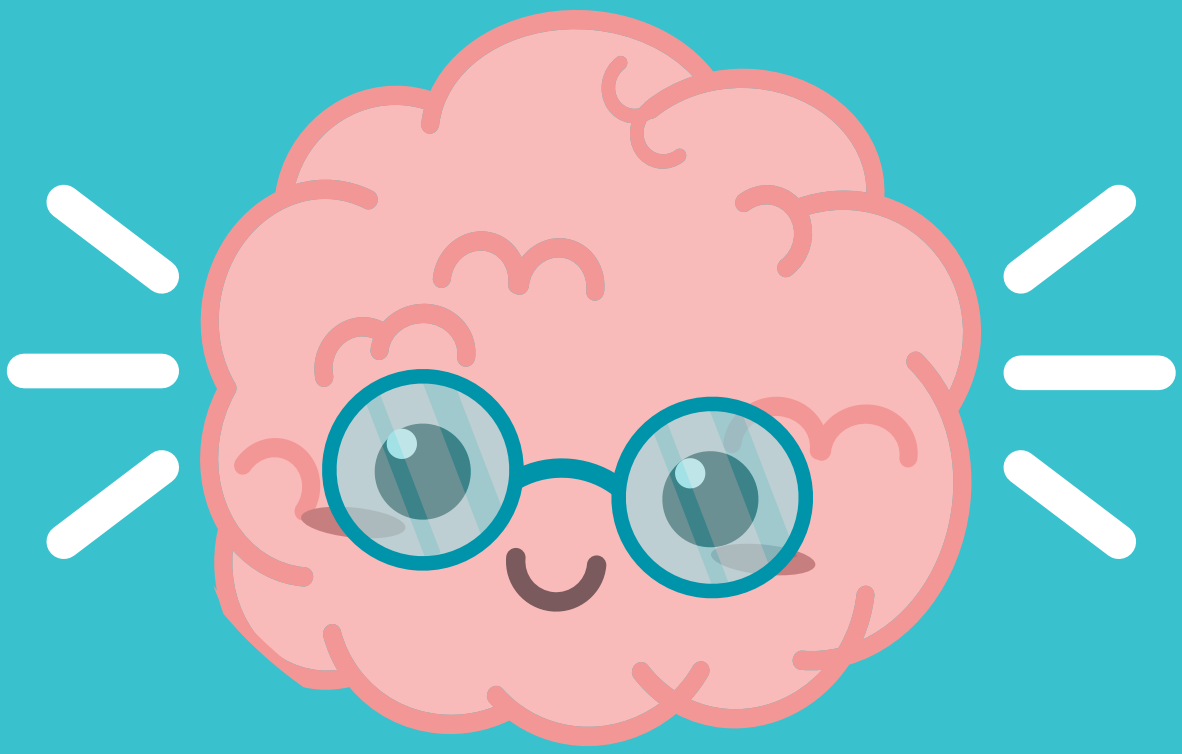
¿QUÉ HACER EN CASA?

CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y BIENESTAR COMUNITARIO

TOMO I



#QuédateEnCasa

¡Porque TU SALUD VALE!

Chihuahua
SECRETARÍA DE SALUD
Instituto Chihuahuense de Salud Mental
UNIDOS conVALOR

DIRECTORIO

Secretaría de Salud
Dr. Jesús Enrique Grajeda Herrera
Secretario de Salud

Instituto Chihuahuense de Salud Mental
Dra. Montserrat Fernández López
Directora del Instituto Chihuahuense de Salud Mental

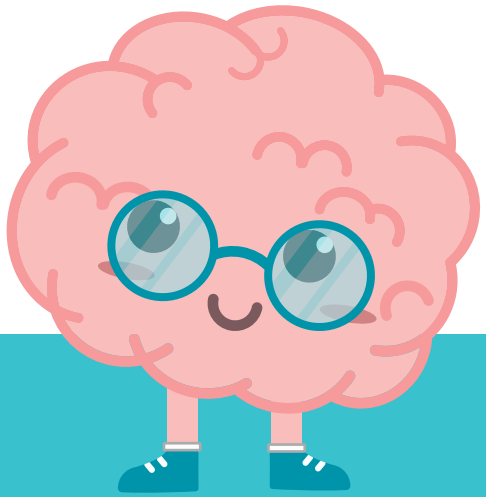
Mtra. Sofía Álvarez Reza
Responsable Estatal de Salud Mental

CREDITOS

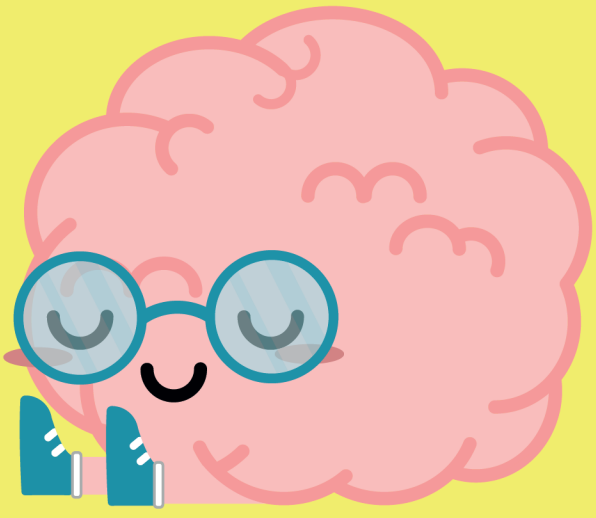
Instituto Chihuahuense de Salud Mental
Mtra. Patricia Hernández Granillo
Responsable de Salud Pública en Slud Mental y Adicciones

Lic. Adrián De La Garza Myers
Responsable de Mercadotécnia Social

Lic. Brandon Jair Castillo Campuzano
Responsable Adjunto de Mercadotecnia Social



I. BIENVENIDA



¡HOLA!

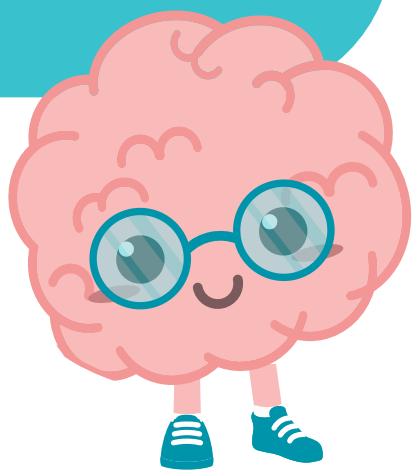
Te damos la más cordial bienvenida al **"Cuaderno de actividades para la promoción de la salud mental y bienestar comunitario"**, el cual ha sido creado con el objetivo de favorecer habilidades psico-sociales para las familias ante el momento que vive nuestro mundo, buscamos también el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento a través del desarrollo de conductas sanas que se pueden trabajar desde casa.

Esta propuesta busca impactar a todos los miembros de la familia, ya que en tiempos de distanciamiento social se pueden generar emociones, sensaciones, pensamientos y conductas basadas en el flujo de información que se genera a diario, a veces basado en fuentes no fidedignas que a la postre nos puede generar algún trastorno mental como ansiedad o depresión. **Quizá estas reacciones provienen no sólo de la falsa información sino también de aquella que se muestra en los medios oficiales provocando reacciones como pánico, miedo e incertidumbre o también nos puede mover a la acción, prevención y cuidado.**

Desde esa óptica, **este manual se lleva a cabo a través de actividades lúdico-reflexivas que pretenden dar ideas para el diálogo, la expresión asertiva de las emociones, el manejo del conflicto y la generación de alternativas** ante la realidad que nos toca vivir en nuestros contextos; este manual puede utilizarse en casa, está pensado para este tiempo, sin embargo pudiera seguirse utilizando como una forma de acompañamiento familiar.

A lo largo de él **te describiremos la forma de trabajo, los propósitos de cada tema, el material y todo lo necesario para realizarlo** de la mejor manera posible. Esperamos que te sea de mucha utilidad para tener la maravillosa experiencia de sumar los recursos personales con los de las y los demás y con ello descubrir que cuando estamos juntas y juntos podemos enfrentar la situación que se presente.

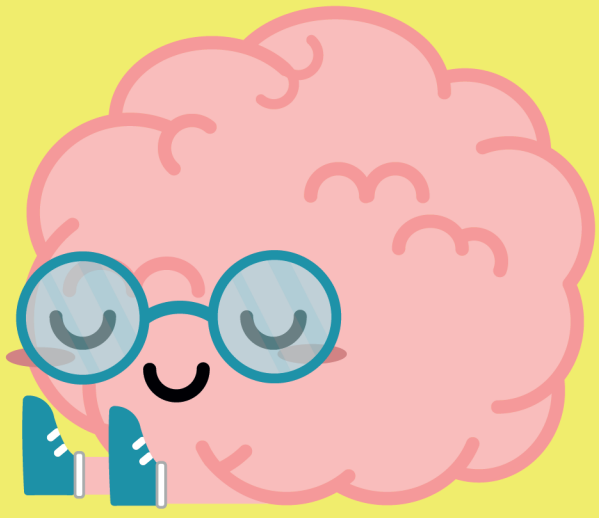
Es hora de unirnos como comunidad, los momentos de adversidad son una buena oportunidad de redescubrir y fortalecer la interconexión que tenemos entre las personas, con la vida, con nuestro mundo y además de visibilizar el impacto que nuestras acciones pueden generar a nivel global; ante los momentos de dificultad, se nos presenta la oportunidad de sacar a flote nuestros recursos emocionales, interpersonales, espirituales y de historias de vida; son momentos como estos en que las enseñanzas del pasado, la sabiduría de nuestros antecesores y la fortaleza de quienes están a nuestro lado, nos ayudarán a transitar de una mejor manera este tramo de la historia que nos ha toca atravesar.

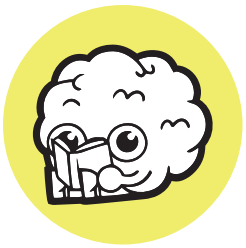


Recordemos que:

¡SUMANDO ESFUERZOS MAXIMIZAMOS RESULTADOS!

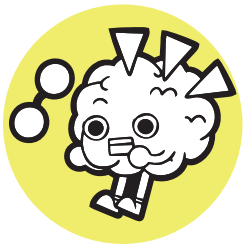
II. INTRODUCCIÓN





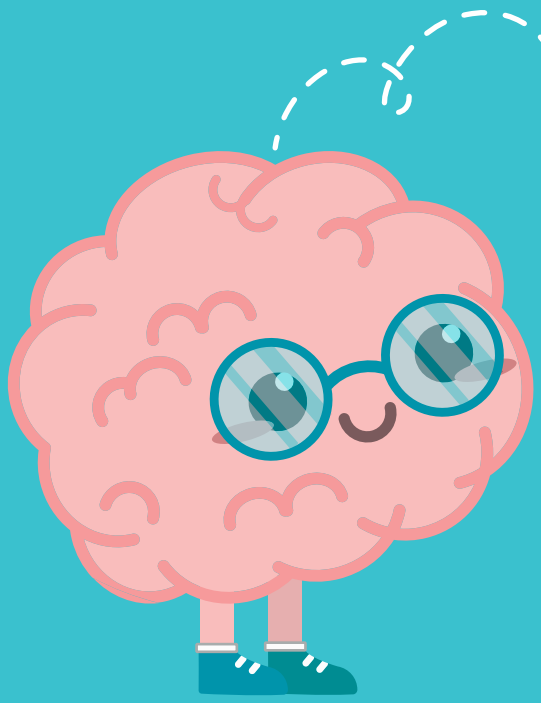
El Instituto Chihuahuense de Salud Mental tiene como objetivo contribuir a la mejora de la salud mental mediante acciones de prevención y de atención integral **con base en el Modelo Chihuahua, trabajando y fomentando valores como amor, comunicación, responsabilidad, integridad y equipo en pro de nuestra comunidad.**

Dicho modelo está conformado por **5 ejes estratégicos: Salud Publica en salud mental, Psicoeducación de la salud mental y los trastornos mentales, Socializar la salud mental y los trastornos mentales**, sentido de vida y redes de apoyo y Reinserción social. Bajo dicho Modelo, se han desarrollado proyectos de intervención que contemplan el área social como una fuente de inclusión y desarrollo del ser humano, donde es posible fomentar estilos de vida saludables en la población y de forma oportuna identificar y reducir los riesgos y daños a la salud.



Para lograr lo anterior, es necesario echar una mirada a las dificultades con las que se topan las personas de la comunidad, contemplando las particularidades de cada etapa del desarrollo. **Es entonces que se requiere hacer intervenciones basadas en la promoción de salud que contemple la prevención universal y selectiva**, partiendo de una base científica y con acciones focalizadas.

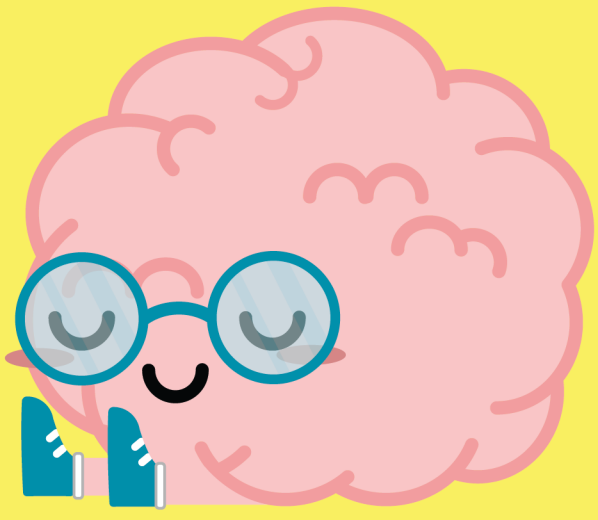
A partir de ello, **se ha diseñado la metodología de trabajo la cual se realizó con la visión de profesionales de diversas disciplinas**, con la finalidad de que cada sesión contuviera actividades que impacten el área física, psicológica, familiar, social y espiritual, contemplando además el curso de vida de las personas. En ese sentido, el presente cuadernillo está constituido por diferentes secciones en las que se incluyen los siguientes apartados:

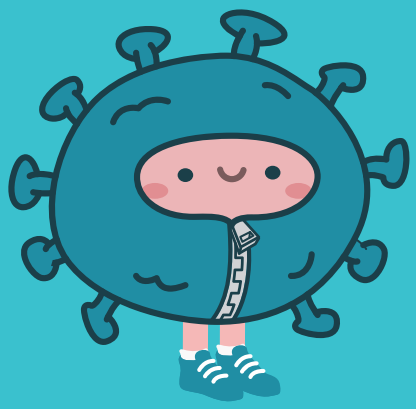


ESTRUCTURA DEL PRESENTE MANUAL ES LA SIGUIENTE:

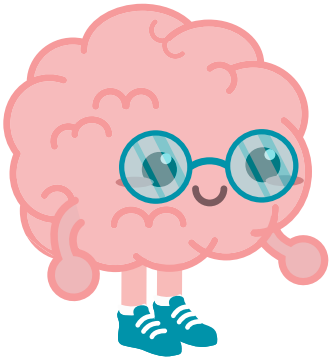
1. Bienvenida
2. Introducción
3. ¿Por qué es importante el trabajo de este cuadernillo?
4. ¿Cómo se trabajará?
5. Planeación semanal
6. Referencias
7. Anexos

III. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL TRABAJO A TRAVÉS DE ESTE CUADERNILLO?

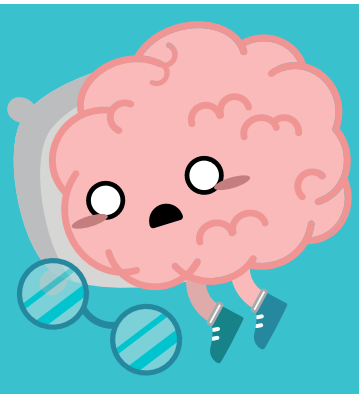




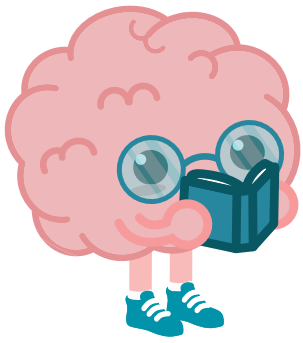
El contexto actual que vivimos en nuestro mundo es difícil, el mundo en este momento se encuentra parado frente a un reto muy importante: **la atención en salud ante la pandemia del COVID-19**, dicho reto **nos ha obligado a permanecer en casa**, en lejos de algunas de nuestras personas amadas pero también fuera de nuestra rutina; tenemos incertidumbre ante no saber cómo se comportará dicha pandemia **y como consecuencia lógica de una situación como esta, se ha presentado el estrés agudo y miedo**, los cuales parten también de la situación económica que podrá verse afectada debido al paro de actividades comerciales



Esta es una situación sin precedentes, donde se está poniendo a prueba nuestras capacidades, recursos, tolerancia, fortaleza, virtudes, **se requiere que cada quien pueda sumar sus talentos con las y los demás para formar una sólida red de contención para hacer frente a las reacciones propias del aislamiento**, como la soledad, el aburrimiento, el consumo de sustancias, la desesperación y el sin sentido; todo esto puede ir de la mano de conflictos que ya existían anteriormente en nuestras familias.

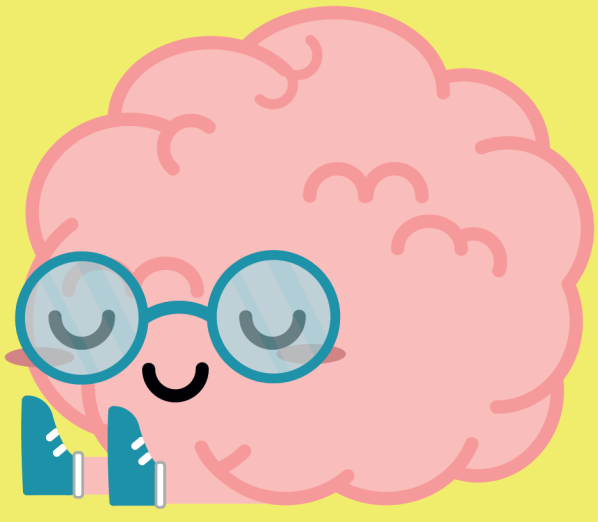


Tenemos entonces que redoblar esfuerzos para prevenir que esta situación se agrave y con ello crezcan o aparezcan algún trastorno mental, por ello es necesario unir esfuerzos, estrechar los lazos familiares y comunitarios, tomar los recursos que se tienen y construir nuevas formas de relación entre las personas que convivimos en un mismo techo, en el barrio, la ciudad o el estado.



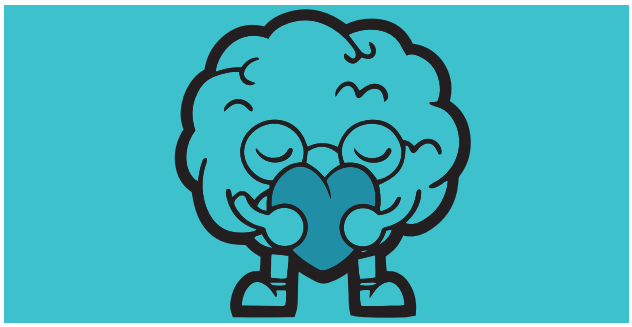
Tomando en cuenta lo anterior, **el presente cuadernillo realiza una propuesta de trabajo a través de actividades sencillas que se pueden realizar en el hogar**, en las cuales, a través de juego y reflexiones, se busca el **fortalecimiento de las habilidades** de afrontamiento ante la adversidad tales **como: el amor propio, el manejo de emociones, el conocimiento familiar, entre otras.**

IV. ¿CÓMO SE TRABAJARÁ?



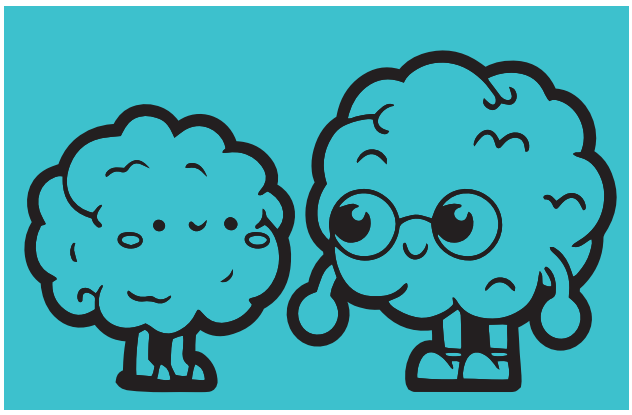
OBJETIVO DEL CUADERNILLO

PROMOVER EN LAS FAMILIAS, HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO PSICO-SOCIAL Y COMUNITARIO ANTE TIEMPOS DE ADVERSIDAD.

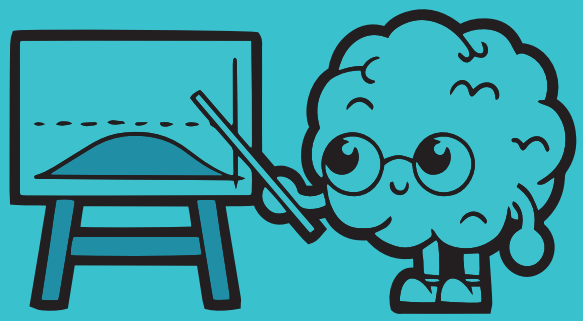


¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES, JÓVENES, PERSONAS ADULTAS Y PERSONAS MAYORES, ES DECIR A LOS MIEMBROS DE LAS FAMILIAS QUE DESEEN COLABORAR EN LA PREVENCIÓN.



TEMÁTICA



1. El amor es nuestra fuerza vital
2. Salud mental y bienestar
3. Amor propio y autocuidado
4. Las adversidades en el curso de nuestras vidas
5. Manejo de emociones ante las adversidades
6. Manejo de pensamientos ante las adversidades
7. Las acciones que realizamos y nos ayudan a afrontar
8. ¿Qué son los recursos de afrontamiento?
9. Vidas interconectadas
10. Responsabilidad comunitaria
11. Apoyo para la población marginada y vulnerada
12. Responsabilidad en el uso de los recursos
13. Desarrollo de paciencia ante la adversidad
14. Actividades para realizar en casa: fortalecimiento de habilidades
15. Proyectos fallidos o pospuestos por las adversidades
16. Trascendencia ante la adversidad
17. Nuevas perspectivas
18. Reorganización
19. Resiliencia
20. Integración de la experiencia

TIPS

RUTINA	Desarrolla una estructura para el día, **no dejes nada a la improvisación**, ya que esto genera ansiedad y estrés o desánimo.
ORGANIZA EL DÍA	**Cada día puedes evaluar** si se realizaron las actividades que habías planeado, si no se cumplió puedes verificar por qué sucedió esto.
EJERCICIO	En la medida de lo posible, **incluye cada día, momentos para ejercitarte**, con rutinas sencillas que pueden practicar en casa o incluyendo actividades de baile. El ejercicio dará calma.
ORGANIZACIÓN DE LA CASA	Dedica un poco de tiempo para ordenar un poco, recuerda que un espacio armónico ayuda a transmitir también sensación de tranquilidad y calma.
EVITA	• El consumo de comida chatarra. • Pasar todo el día frente al televisor, videojuego o celular. • Aislarte. Sabemos que es un tiempo de distanciamiento social, sin embargo, no de distanciamiento afectivo.
COMUNICACIÓN CONSTANTE	**Llama de forma constante** a tus seres amados. Permanece atenta y atento sobre todo a las personas mayores de tu familia y de tu comunidad.
CUIDAR LOS RECURSOS	**Procura cuidar los recursos:** alimentación, productos de limpieza e higiene, etc., esto para salir lo menos posible de casa.
CURSO DE VIDA	**Recuerda que este evento pasará**, que es sólo un tramo de la vida y que en algún tiempo quedará como un recuerdo de una situación que pudimos enfrentar juntas y juntos.

¿CÓMO HACER LAS ACTIVIDADES?

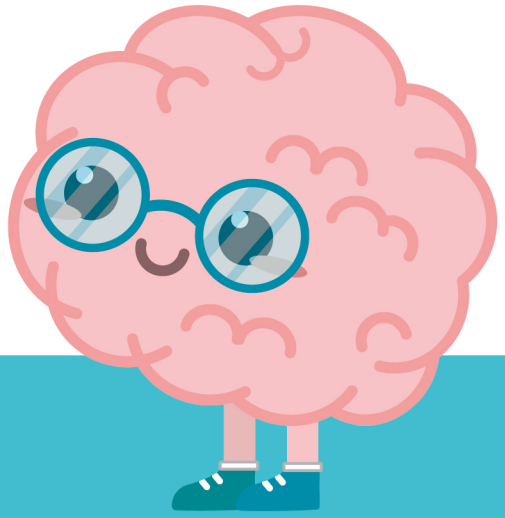
1. **Organiza tu semana**
En el calendario semanal que te presentamos más abajo podrás hacer una planeación de las actividades diarias desde que te levantas hasta la hora de dormir.

2. **Organiza primero las actividades que son obligatorias**
Como levantarse, aseo, arreglarse, tender cama, actividades escolares, organización de la casa, alimentación.

3. **Planea descansos entre actividades**
Recuerda que aunque el tiempo sea con un menor ritmo, es conveniente tener momentos de descanso entre actividades.

4. **Organiza espacios para la recreación, convivencia.**
Estos momentos se pueden realizar por la tarde una vez que se haya terminado de comer, lavar trastes, etc.

5. **Organiza espacios para la recreación, convivencia.**
Estas actividades son aquellas que te incluimos a partir de la pág. 20. Cada sesión una está dividida en dos actividades para desarrollarse en una por día, al inicio viene el objetivo, los materiales así como las áreas que se pueden estimular.

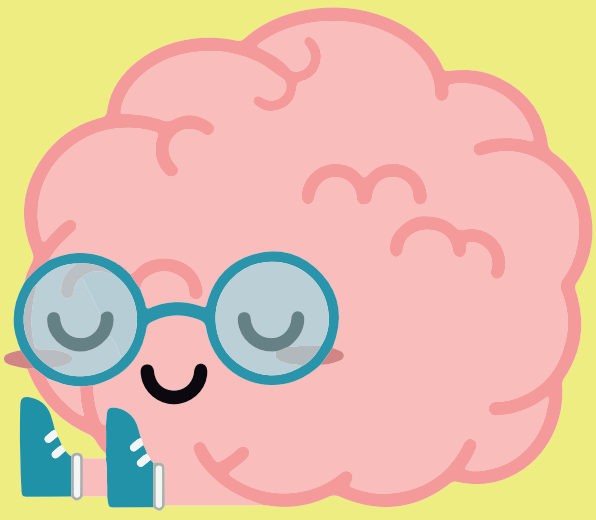


CALENDARIO DE ACTIVIDADES SEMANALES

	D	L	M	M	J	V	S
MAÑANA	IFD LIBRE	IFD AP OC A ET D	IFD AP OC A ET D	IFD AP OC A ET D	IFD AP OC A ET D	IFD AP OC A ET D	IFD AP OC A ET D
TARDE	LIBRE	A OC RO PB D	A OC PB PB D	A OC RO PB D	A OC PB RO D	A OC RO PB D	A OC PB RO D
NOCHE	LIBRE IFD	A CF TS AP IFD	A CF TS AP IFD	A CF TS AP IFD	A CF TS AP IFD	A CF TS AP IFD	A CF TS AP IFD

Clave	Categoría	Actividades que la componen
IFD	Inicio/final del día	Levantarse, acostarse.
RO	Recreación/ocio	Juegos, dinámicas, actividades de jardín, televisión, videojuegos.
ET	Escolares/trabajo	Clases virtuales, repaso, tarea de libros, pendientes de trabajo.
TS	Tiempo a solas	Meditación, rezo (si se tiene alguna creencia), escritura, contemplación.
PB	Promociòn del bienestar	Sesiones.
CF	Convivencia familiar	Juegos de mesa, diálogo, compartir emociones.
D	Descanso	Tomar siesta, reposar, hobbies.
AP	Arreglo personal	Bañarse, vestirse, arreglarse, lavarse los dientes, peinarse.
OC	Organización de la casa	Alzar la cama, barrer, trapear, limpiar vidrios, lavar trastes.
A	Alimentación	Cocinar, desayuno, comida, cena.
E	Estimulaciòn	Lectura, juegos mentales, retos.

V. PLANEACIÓN SEMANAL



SEMANA 1 Construye tu calendario semanal de actividades.

D	L	M	M	J	V	S
IFD	IFD	IFD	IFD	IFD	IFD	IFD
LIBRE	AP	AP	AP	AP	AP	AP
	OC	OC	OC	OC	OC	OC
	A	A	A	A	A	A
	ET	ET	ET	ET	ET	ET
LIBRE	A	A	A	A	A	A
	OC	OC	OC	OC	OC	OC
LIBRE	A	A	A	A	A	A
	AP	AP	AP	AP	AP	AP
IFD	IFD	IFD	IFD	IFD	IFD	IFD

Clave	Categoría	Actividades que la componen
IFD	Inicio/final del día	Levantarse, acostarse.
RO	Recreación/ocio	Juegos, dinámicas, actividades de jardín, televisión, videojuegos.
ET	Escolares/trabajo	Clases virtuales, repaso, tarea de libros, pendientes de trabajo.
TS	Tiempo a solas	Meditación, rezo (si se tiene alguna creencia), escritura, contemplación.
PB	Promociòn del bienestar	Sesiones.
CF	Convivencia familiar	Juegos de mesa, diálogo, compartir emociones.
D	Descanso	Tomar siesta, reposar, hobbies.
AP	Arreglo personal	Bañarse, vestirse, arreglarse, lavarse los dientes, peinarse.
OC	Organización de la casa	Alzar la cama, barrer, trapear, limpiar vidrios, lavar trastes.
A	Alimentación	Cocinar, desayuno, comida, cena.
E	Estimulaciòn	Lectura, juegos mentales, retos.

SESIÓN 1
Presentación familiar

Objetivo: Realizar una actividad inicial para visualizar qué tanto nos conocemos en la familia.

Duración: 2 días.

Material: Hojas de máquina, acuarelas, recortes, hojas de colores, pegamento, brillantina, lápices, colores.

Áreas a estimular

Física	Cognitiva	Familiar	Afectiva
Motricidad fina	Reflexión	Apego	Vinculación
			Ocio

DÍA 1
Actividad 1: ¿Qué tanto nos conocemos?

Presentación familiar

1. La familia realizará una presentación. Cada quien escribirá en una hoja de máquina: cuál es su comida favorita, color preferido, programa de televisión que más le guste, su pasatiempo que más disfruta, qué le hace sentir alegre/enojado/triste/con miedo, etc.
2. Después pondrán las hojas al revés y revueltas, cada miembro tomará una (cuidando que no sea la suya), la leerá en voz alta y dirá a quién pertenece.
3. Una vez terminada la dinámica reflexionen en lo siguiente y anoten sus respuestas.

Reflexión conjunta

¿Qué tanto nos conocemos entre los miembros de la familia?

Si no nos conocemos tanto: ¿Por qué crees que esto pasa?

¿Cómo podremos hacer para conocernos mejor?

DÍA 1
Actividad 2

Retrato familiar

1. Dibujen a su familia pensando en lo siguiente: si fuera súper héroes, cuál sería la habilidad de cada quien.
2. Realiza la actividad utilizando acuarelas, recortes, hojas de colores, pega mento, brillantina, etc.

DÍA 2
Actividad 1

Compartir pensamientos

1. Realiza en casa, con alguien de tu familia una de sus actividades favoritas (puede ser actividades del jardín o en el patio, etc.) luego elijan a otra persona y realicen su actividad preferida hasta que puedan convivir todos y todas con la familia completa.
2. Describan a continuación cómo fue la experiencia para cada quien:

NOMBRE DE PAPÁ/MAMÁ

NOMBRE DE PAPÁ/MAMÁ

NOMBRE DE HIJA/HIJO

NOMBRE DE HIJA/HIJO

NOMBRE DE TÍA/TÍO

NOMBRE DE TÍA/TÍO

SESIÓN 2

El amor es nuestra fuerza vital

Objetivo: Reflexionar en la importancia del amor como la fuerza que nos sostiene ante las adversidades.

Duración: 2 días.

Material: Cajas de cartón, cinta adhesiva, papel, revistas, pegamento, tijeras, pintura o acuarelas, brochas, lápices, hojas de colores, palitos de paleta, latas recicladas, contenedor.

Áreas a estimular

Física

Motricidad fina
Motricidad gruesa

Cognitiva

Creatividad Percepción
Corrdinación mano-ojo
Reflexión

Afectiva

Vinculación, Percepción
Soporte emocional

Familiar

Comunicación familiar
Trabajo conjunto

Social

Fortalecer la red de apoyo

Espiritual

Trascendencia ante la adversidad

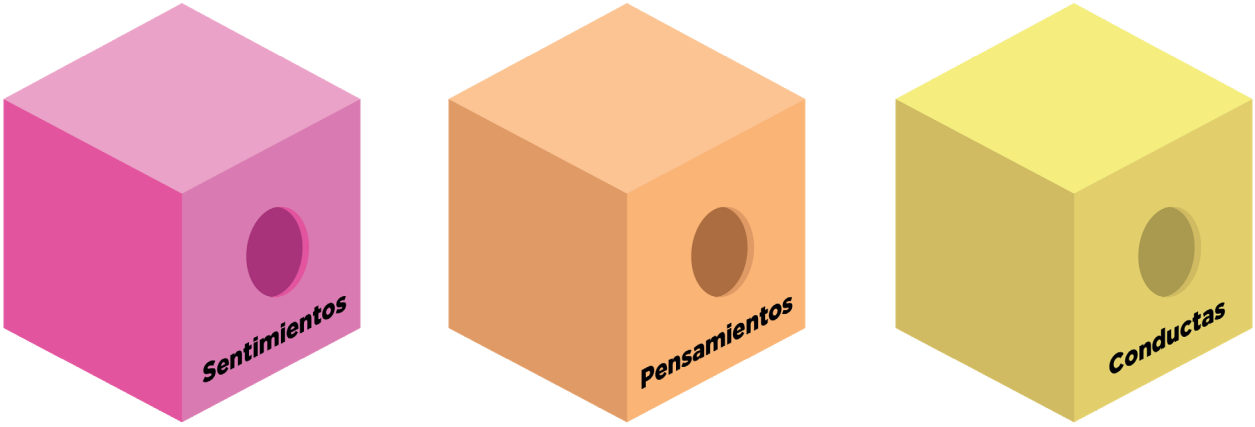
DÍA 3
Actividad 1: Comprender qué es el amor

¿Qué es el amor?

El amor es el apego que tenemos por una persona, por la naturaleza, objetos, situaciones, por nosotras y nosotros mismos. El amor no sólo incluye sentimien tos, también es necesario demostrarlo a través de acciones.

Rompecabezas de cohete

1. Con tres cajas de cartón que tengan en casa, forrarán cada una de un color o diseño diferente, por ejemplo: una con periódico, otra pintada con acuarelas o pintura y la última con recortes de revista.
2. Cada una de las cajas será una pieza del cohete y tendrá un nombre y aguje ro en el centro de forma que se puedan introducir papeles por ahí.



Reflexión familiar

1. Reflexiona con tu familia las siguientes preguntas, a continuación escribe las conclusiones que sacaron en conjunto.

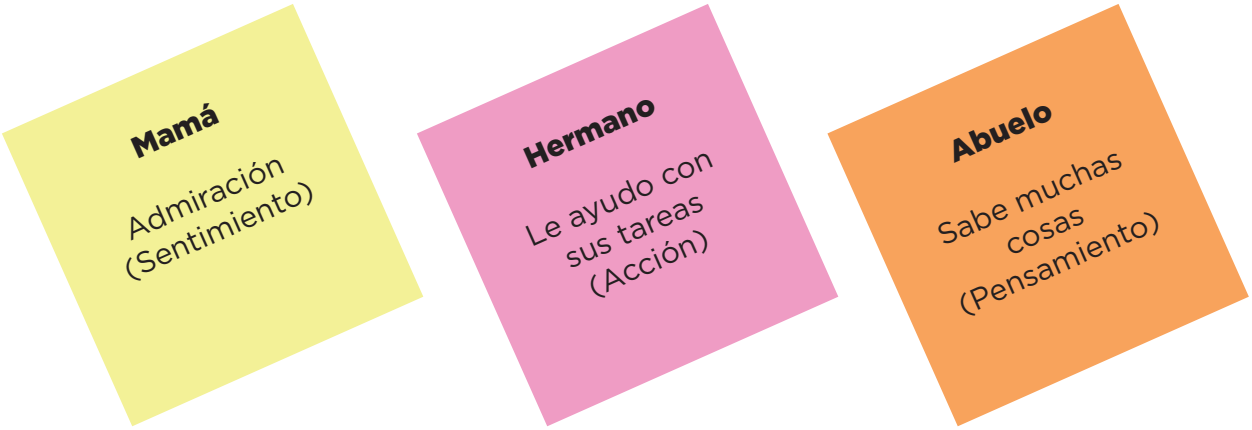
¿Cuáles sentimientos tiene alguien por sus seres amados?

¿Qué pensamientos tendrá una persona por quien ama?

¿Qué cosas hace alguien para demostrar amor a las personas que le rodean?

En papelitos de colores del tamaño de un cuarto de hoja, escribe sentimientos, pensamientos y acciones que haces por cada una de las personas de tu familia (un papelito por cada sentimiento, pensamiento o acción y por cada miembro).

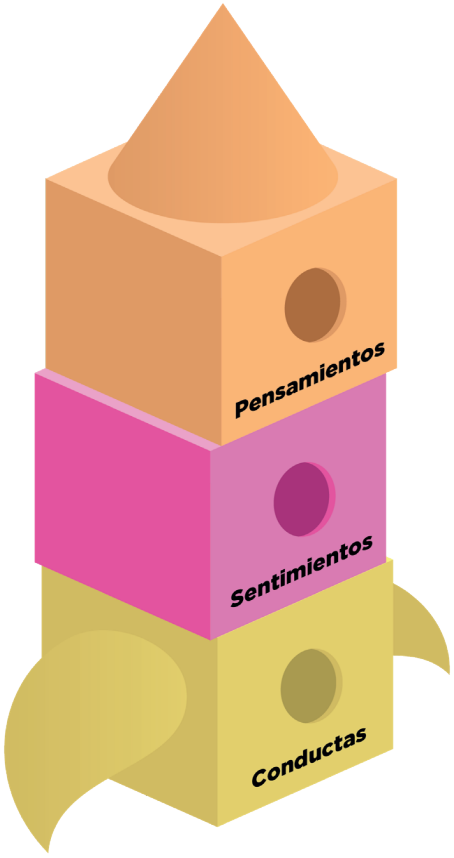
Por ejemplo:



Reflexión

El amor es un hecho de la vida que está formado por sentimientos, los cuales normalmente están relacionados con la unión y cercanía por quienes tenemos alrededor; estos sentimientos van desde alegría, valoración, admiración, respeto, reconocimiento de la unicidad de esa persona, el deseo de que esté bien, entre muchos otros. Ligado a los sentimientos están también aquellas cosas que pensamos de quien amamos: sus capacidades, la definición que tenemos de él o ella. Muchas veces creemos que el amor es sólo “sentir algo por alguien” pero no se limita sólo a eso, el amor también debe incluir las acciones que se realizan para procurar su bienestar, tal como la ayuda en tiempos de necesidad, expresarle lo que significa para nosotras y nosotros, cuidar de esa persona, tener cercanía, etc.

Si el amor no tiene estos tres componentes, entonces se queda como un rompe cabezas incompleto, como un cohete que le hace falta una de sus partes y por tanto no puede despegar al espacio.



1. Cada miembro de la familia tomará uno de los papelitos en donde escribiste los sentimientos, pensamientos y acciones que tiene por las y los demás, a continuación lo hará bolita para tratar de introducirlo en la caja, a través del agujero que corresponda.

2. Una vez que hayan terminado de echar todos los papeles, construirán un cohete, pegando las tres cajas, finalmente para las aletas y la ojiva o punta del cohete podrán realizarlo con un trozo de cartulina y en él dibujarán a toda la familia.

Reflexiona con tu familia la siguiente pregunta y escriban sus conclusiones:

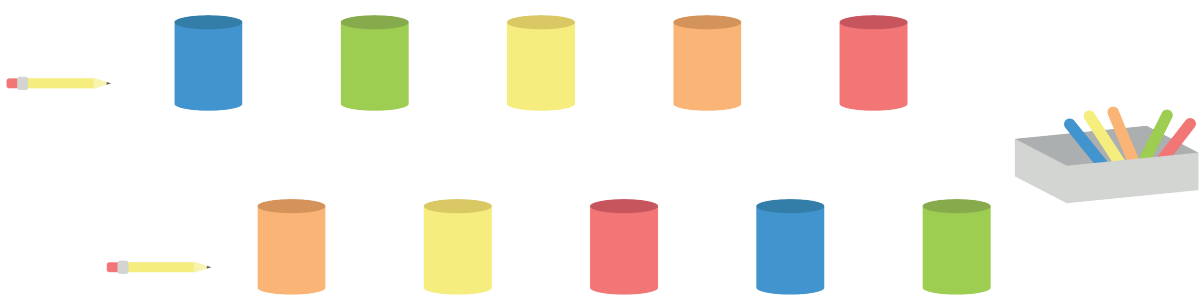
¿Qué sucede si en la familia faltara alguno de los componentes del amor (sentimientos, pensamientos, acciones)?

DÍA 4

Actividad 2: El amor nos protege de las adversidades

Palitos viajeros

1. Consigue 50 palitos de paleta o abate lenguas pequeños, puedes también utilizar ramas de algún árbol que hayan podado en casa; a continuación pinta 10 de cada color: azul, rojo, verde, amarillo, naranja.
2. Una vez que se hayan secado los palitos los colocarán revueltos en un contenedor en un extremo de la sala (puede ser también la actividad en el patio o jardín de la casa).
3. Posteriormente con latas de reciclaje, pintadas del mismo color que los palitos, las colocarán en dos filas a lo largo del lugar (las latas deben estar limpias y secas), con los colores intercalados.
4. Al final de la filas, en el piso, habrá un lápiz por cada una, el cual servirá para escribir en los palitos.



Cada color representará un aspecto diferente de nuestra comunidad, por ejemplo

- **Azul.** Fortalezas que tiene nuestra familia.
- **Rojo.** Fortalezas de nuestra escuela o lugar de trabajo.
- **Verde.** Fortalezas de nuestra colonia o barrio.
- **Amarillo.** Fortalezas o cualidades de nuestra ciudad.
- **Naranja.** Fortalezas o valores de nuestro país.

5. La familia formará dos equipos que se colocarán en el extremo de cada fila en donde se encuentran los palitos; a la cuenta de tres tendrán que tomar alguno de ellos del contenedor y salir corriendo en zigzag entre las latas, cuando lleguen al final de la fila, tomarán el lápiz y escribirán en cada palito, una fortaleza de su familia, escuela o lugar de trabajo, etc., de acuerdo al color que tomaron.

6. Posteriormente regresarán en zigzag de la misma forma que lo hicieron con anterioridad, sólo que esta vez depositarán el palito en la lata que corresponde, al realizarlo deberán gritar la fortaleza que escribieron y continuar su ruta.
7. Gana el equipo que haya colocado más palitos en las diferentes latas.

Reflexión familiar

1. Reflexiona con tu familia sobre las fortalezas que escribieron en cada uno de los palitos, escribe las conclusiones que sacaron en conjunto.

2. Con todos los palitos de colores, utilizando pegamento o silicón, construirán una maceta para sembrar alguna semilla o planta, la cual deberá cuidar toda la familia. Una vez que hayan terminado de armar la maceta, le pondrán tierra del jardín y colocarán la planta.

Si esa planta o semilla somos cada una o uno de nosotros... dialoguemos y escribamos lo reflexionados.

¿Cómo nos ayudarán las fortalezas de nuestra comunidad para nuestro desarrollo y ante las dificultades?

SESIÓN 3
Salud mental y bienestar

Objetivo: Visibilizar los componentes de la salud mental y cómo ella nos produce bienestar.

Duración: 2 días.

Material: Lápices, objetos de la casa, hojas de colores, tijeras, platos desechables, abatelenguas grandes.

Áreas a estimular

Física
Motricidad fina
Motricidad gruesa

Cognitiva
Creatividad
Reflexión

Afectiva
Vinculación, Validación
Reconocimiento, Manejo de emociones, Asertividad

Familiar
Comunicación familiar

Social
Cuidado del medio ambiente

Económica
Reciclaje

DÍA 5
Actividad 1: ¿Qué es salud mental?

Salud mental

Es un estado de bienestar donde las personas se dan cuenta de sus habilidades, pueden afrontar los problemas de la vida diaria, pueden trabajar o ir a la escuela y con ello hacer crecer su comunidad.

Siluetas reales

1. Dibujar con lápiz las siluetas de cada uno de los miembros de la familia en el piso de la sala o en el patio.
2. A la cuenta de tres y durante 10 segundos toda la familia irá a buscar 10 objetos de la casa que pueda cargar con sigo (puede ser ropa, zapatos, sobreros, lentes, etc., la regla es que no se vale ayudarse de algún otro objeto para trasportarlos más que el propio cuerpo), los llevará a donde se dibujaron las siluetas y los pondrán todos revueltos en un solo montón.
3. Una vez que hayan colocado los objetos, cada quien tendrá un minuto para vestir a su silueta sólo con los objetos que se encuentran en el montón.
4. Gana quien termine de vestir su silueta.
5. A continuación cada quien, por turnos, describirá cómo es físicamente.
6. Después con pelitos de colores escribirán las habilidades que perciben en los demás miembros de la familia y los colocarán con pinzas de la ropa en la silueta de cada quien.

Reflexión familiar

1. Reflexiona con tu familia las siguientes preguntas, a continuación escribe las conclusiones que sacaron en conjunto.

¿Cuáles cualidades las y los demás ven en mí que yo no sabía?

¿Cómo me ayudan esas cualidades a estar bien/al bienestar?

¿Cómo me ayudan mis características físicas y mis habilidades a resolver los problemas de la vida?

¿Cómo se relaciona todo esto con el concepto de salud mental que viene más arriba?

A partir de todo lo reflexionado: ¿Cómo podemos definir a la Salud Mental?

DÍA 6

Actividad 2: ¿Cómo cuidar nuestra salud mental?

Tenis flotante

1. Con platos desechables construirán (pegándole un abatelenguas grande) raquetas para jugar un partido de tenis en equipos.
2. A continuación, inflarán globos, los cuales serán las pelotas con las que jugarán el partido.
3. Realizará el saque una o un miembro del equipo.
4. A quien se le caiga el globo al suelo deberá contestar una de las siguientes preguntas (pueden repetirse en varias ocasiones):

¿Qué me hace sentir bien?

¿Cómo hago para expresar la tristeza y que no me lastime?

¿Cómo podría expresar adecuadamente mis emociones sin lastimar a nadie ni a mí?

¿Cómo cuido mis pensamientos?

¿Qué acciones hago para cuidar de mí y de quien me rodea?

¿De qué manera afectan mis emociones, pensamientos y acciones a mi salud mental?

Si tengo salud mental: ¿Cómo puedo ayudar a formar una mejor comunidad?

Reflexión familiar

1. Una vez terminado el juego del tenis flotante, escribe las respuestas que dieron a las preguntas anteriores.

SESIÓN 4
Amor propio y autocuidado

Objetivo: Reflexionar en las acciones que debemos practicar para el autocuidado.

Duración: 2 días.

Material: Cartón, tijeras, pintura, clavito, pinzas para la ropa, hojas, pegamento, cartulina, marcadores, lápices, cinta adhesiva.

Áreas a estimular

Física
Motricidad fina

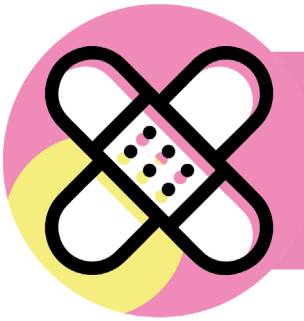
Cognitiva
Creatividad, Reflexión y Responsabilidad

Afectiva
Asertividad

Social
Cuidado de la red de apoyo

Familiar
Trabajo en equipo

Económica
Reciclaje



DÍA 7

Actividad 1: ¿Cómo practicar el autocuidado?

Autocuidado

Es el cuidado que debemos tener pos nosotras y nosotros, actuando con responsabilidad para tener una vida saludable. El autocuidado parte del amor propio, por tanto nadie puede imponérnoslo; es algo que se debe realizar durante toda la vida y también debe incluir a quien nos rodea, pues nuestros actos también repercuten en las y los demás.

Juego del "UNO" en ruleta

1. Con una caja de cartón grande, recortar un círculo de un metro de diámetro, luego lo dividirán en ocho secciones que pintarán de diferentes colores, cada color representa un área y un tipo de autocuidado:

Físico | Emocional | Mental | Familiar | Social | Económico | Profesional/Escolar | Espiritual

2. En el centro pueden poner un clavo pequeño para que sostenga la flecha que girarán en la ruleta. La flecha la pueden pintar de un color que resalte.

Por ejemplo:

3. En 40 pinzas para la ropa, pegarán un papelito en uno de los lados de la pinza (un papelito por pinza) donde escribirán cuáles acciones podemos hacer para cuidarnos en las diferentes áreas.

Por ejemplo:

4. Luego voltearán las pinzas con el lado del papelito hacia la mesa, de forma que no se vea lo que escribieron y las revolverán; a continuación repartirá entre la familia las pinzas por partes iguales. Cada quien debe cuidar que las y los demás no vean las pinzas que le tocaron.

5. Por turnos, cada miembro de la familia girará la ruleta y dependiendo del área en donde cayó la flecha deberá buscar entre sus pinzas si tiene alguna acción que pueda poner en esa sección.

Por ejemplo:

6. El objetivo del juego es que cada participante deberá irse deshaciendo de sus pinzas, al quedarse con una, gritará "¡UNO!" como en el juego tradicional, si se le pasa gritar, el resto de las y los participantes le podrán dar una de sus pinzas como castigo.
7. Gana quien se deshaga de todas sus pinzas.

Reflexión familiar

1. Reflexiona con tu familia las siguientes preguntas y escribe las respuestas:

¿Cómo podemos cuidarnos mejor en nuestras diferentes áreas?

¿Qué pasará si nos cuidamos más y mejor?

¿Por qué si me cuido yo, también estoy cuidando de quien me rodea?

DÍA 8
Actividad 2: Acciones para cuidarnos

Calendario semanal

1. En una cartulina dibujarán un calendario del mes (incluir los siete días de la semana).
2. A continuación planearán en familia tres actividades que pueden realizar diariamente para promover el autocuidado en cada una de las áreas, lo podrá escribir por colores, posteriormente lo pegarán en algún lugar donde sea visible para todas y todos.
3. Cada día que pase deberán tratar de hacer esas acciones, por la noche, colocarán una palomita a las que sí pudieron realizar.

SESIÓN 5

Las adversidades en el curso de nuestras vidas

Objetivo: Visibilizar cómo las adversidades se presentan a lo largo del curso de nuestras vidas sin embargo pueden fortalecernos si sabemos afrontarlas.

Duración: 2 días.

Material: Esponjas para lavar trastes, tijeras, agua, objeto pesado, lápices, masking tape o cinta adhesiva, bolas de papel, tubos de papel higiénico, hojas de máquina

Áreas a estimular

Física	Cognitiva	Afectiva
Motricidad fina	Creatividad Reflexión	Valor Fortaleza
Espiritual	**Familiar**	**Económica**
Trascendencia	Resiliencia	Reciclaje

DÍA 9
Actividad 1: ¿Qué son las adversidades?

Adversidad

Son aquellas situaciones difíciles donde una persona está en riesgo o amenaza y esto provoca sufrimiento, dolor o heridas emocionales; si estas heridas no se sanan, pueden afectarla durante muchos años después y a veces causa que realice acciones que lo dañan.

Estatuas de esponja

1. Con esponjas para lavar los trastes, la familia realizará una escultura de un animal que más le guste, utilizando tijeras para darle forma.
2. A continuación observarán el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=Yt-5E8PvOj0
3. Así como en el video:
   - Aplastar fuerte la estatua con las manos
   - Ponerle un objeto pesado encima
   - Echarle tierra
   - Echarle agua encima

Reflexión familiar

1. Reflexiona con tu familia las siguientes preguntas y escribe las respuestas:

¿Qué sucede con la esponja cuando se le aplasta fuerte, se le pone algo pesado, se le echa tierra o agua?

Si nosotras y nosotros fuéramos como esas esponjas: cuáles problemas de nuestra vida serían como el agua, la tierra, ser aplastado?

¿Por qué la esponja regresa a la forma de antes?

DÍA 10
Actividad 2: Nuestro curso de vida

Carreteras de vidas

1. La familia construirá con cinta adhesiva de colores o maskign tape carreteras a lo largo de la sala o en el patio, habrá una carretera por cada miembro.
2. A continuación dividirán las carreteras por años, de tal forma que el largo de cada carretera dependerá de los años que tenga la persona.
3. Con pedazos de hoja de máquina cada miembro de la familia dibujará aquellas cosas importantes que les han pasado en su vida, tanto cosas agradables o desagradables.
4. Luego realizarán bolas de papel para jugar competencias.
5. Las bolas de papel las harán mover soplando con un tubo de papel de baño por las carreteras que se pusieron con en el suelo.
6. Cuando una de las bolas de papel llegue a algún evento desagradable cada quien explicará cómo hizo para sobrepasar esa dificultad.

Reflexión familiar

1. Reflexiona con tu familia las siguientes preguntas y escribe las respuestas:

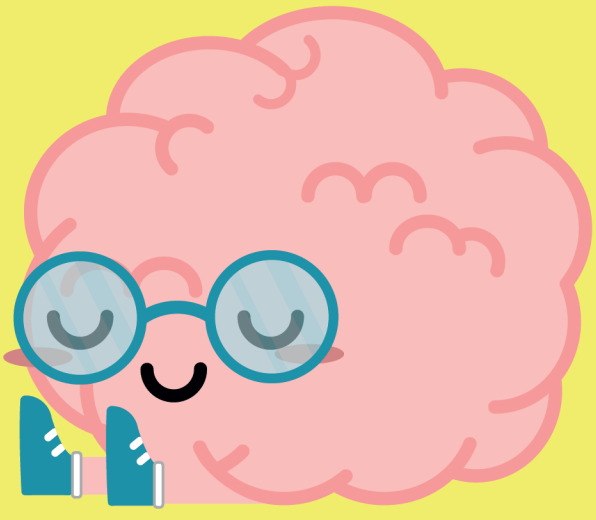
¿Cuáles son las historias de vida en nuestra familia que no conocíamos?

¿Esas dificultades cómo nos ayudaron a ser más fuertes?

¿Qué cosas aprendimos de esas dificultades?

¿Por qué la esponja regresa a la forma de antes?

VI. REFERENCIAS



BIBLIOGRAFÍA:

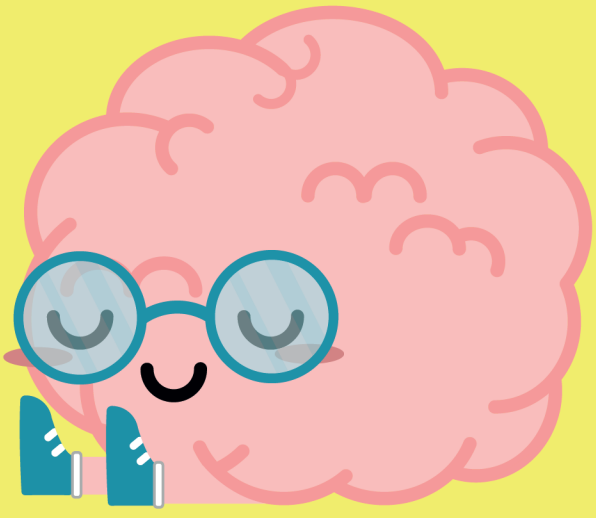
Brenlla, María Elena, Analía Brizzio, and María Alejandra Carreras. "Actitudes hacia el amor y apego." Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad 4 (2004): 7-23.

World Health Organization (WHO). "Promoción de la salud mental. Concep tos, evidencia emergente, práctica." (2004). https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_ mental.pdf

Potes, María del Pilar Escobar, Zoila Rosa Franco Peláez, and Jorge Alberto Duque Escobar. "El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior." Revista hacia la promoción de la salud 16.2 (2011): 132-146.

García del Castillo Rodríguez, José Antonio, et al. "Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud." (2016).

VII. ANEXOS



Finalmente para este bloque incluimos también algunas propuestas de actividades que puedes realizar a través de la red, por ejemplo: visitas a museos, actividades culturales, descargas de material didáctico, ejercicios que puedes realizar de forma sencilla en casa, entre otras propuestas.

Secretaría de Cultura en el Estado de Chihuahua

facebook.com/CulturaChih

Aquí hacen propuestas para seguir eventos culturales desde casa.

Imágenes Educativas

imageneseducativas.com

Colección de pasatiempos y estimulación en diversas áreas del conocimiento.

Atenea Psicopedagogía

facebook.com/atenea.psicopedagogia

Nos muestra una colección de actividades que puedes realizar con niños, niñas y adolescentes.

Ideas en 5 minutos

facebook.com/ideasen5minutos

Te dice paso a paso cómo hacer manualidades, cocina o soluciones para problemas cotidianos.

Mente Atleta

facebook.com/MenteAtletaARG

Nos sugieren una serie de actividades y ejercicios que podremos realizar desde casa.

Alas y Raíces

facebook.com/ar.cuu

Es una Institución Chihuahuense que a través el arte, cultura buscan promover el desarrollo de la creatividad infantil.

Centro de Inteligencia Familiar

facebook.com/cifacChihuahua

Es una Asociación Civil Chihuahuense que a través del juego y del arte trabaja para el fortalecimiento de las familias. En esta página encontrarás consejos para sobrellevar este tiempo de uarentena desde una óptica familiar.

Orquesta Sinfónica de Xalapa

orquestasinfonicadexalapa.com

Ofrece conciertos gratuitos para las personas amantes de la música clásica.

Instituto Chihuahuense de Salud Mental

facebook.com/SaludMentalyAdiccionesChih

RECUERDA SI TÚ O ALGUIÉN DE TU FAMILIA PRESENTAN SÍNTOMAS LLAMA AL:

9 1 1

EMERGENCIAS