

Salud mental y apoyo psicosocial para niños y cuidadores.

Orientación grabada

Colaboración MHPSS y Centro Psicosocial de la FICR.

Hoja de trabajo de capacitación en video



Tabla de contenido

Introducción.....	4
Cómo usar esta hoja de trabajo y la capacitación.....	5
Módulo uno: Conceptos básicos de MHPSS.....	6
Pregunta 1.1. Fuentes de estrés y afrontamiento:.....	6
Pregunta 1.2: Definición y continuidad de la salud mental.....	6
Pregunta 1.3 Flor del bienestar psicosocial.....	7
Módulo dos: MHPSS para niños y cuidadores.....	10
Pregunta 2.1. Riesgos relacionados con la migración.....	10
Pregunta 2.2. Factores de riesgo y protección para el bienestar infantil.....	10
Módulo Tres: Impacto de las experiencias de migración y refugiados.....	11
Pregunta 3.1. Impacto de la migración.....	11
Pregunta 3.2. Señales de prosperar.....	12
Pregunta 3.3. Signos de angustia.....	13
Módulo cuatro: Intervenciones de MHPSS.....	13
Pregunta 4.1. La definición de participación infantil.....	13
Módulo Cinco: Habilidades psicosociales básicas.....	15
Pregunta 5.1. Qué hacer y qué no hacer al trabajar con niños.....	15
Pregunta 5.2 Autocuidado.....	16
Anexo 1 : Recursos para el video.....	18





Introducción

Bienvenidos a la formación Introducción a la salud mental y apoyo psicosocial para niños y cuidadores con antecedentes migratorios en entornos educativos.

La formación ha sido diseñada para el proyecto Refuge-Ed , para cuidadores que trabajan con niños y adolescentes refugiados y migrantes así como menores no acompañados para los seis programas de países, España, Suecia, Italia, Irlanda

REFUGE-ED: Prácticas efectivas en educación, salud mental y apoyo psicosocial para la integración de niños refugiados

Demasiados niños inmigrantes y refugiados en Europa no tienen satisfechas sus necesidades básicas de educación y bienestar. Dondequiera que se encuentren, ya sea en un centro de acogida , en un campo de refugiados o en un alojamiento más seguro, la educación puede representar para todos ellos un REFUGIO. UN REFUGIO para crear sueños, sostener la esperanza y construir un futuro mejor.

REFUGE-ED mejorará el rendimiento académico, el bienestar emocional y la integración social de los niños refugiados y menores no acompañados.



Education, well-being, and a sense of belonging are essential to all children's development. Child refugees and asylum seekers are no exception. For them, there is even more at stake – namely their successful integration in their new homelands and communities.

REFUGE-ED brings together two fields of expertise: education and mental health and psychosocial support (MHPSS) in humanitarian settings to improve academic achievement and the dynamic integration of migrant, refugee and asylum-seeking children.

In close collaboration with children and families, communities, civil society organisations, local service providers, schools, and teaching staff – including school counsellors or other focal points focusing on MHPSS needs in the educational arena – and policymakers, the project will develop a catalogue of educational practises that can be scaled and adapted to fit specific contexts and needs.

REFUGE-ED vincula dos disciplinas: educación y salud mental y apoyo psicosocial (MHPSS) para brindar herramientas para una mejor educación, bienestar y pertenencia social. El objetivo de la capacitación es que los participantes obtengan una comprensión básica de la salud mental y el apoyo psicosocial (MHPSS) para niños y cuidadores con antecedentes migratorios y refugiados en entornos educativos formales e informales.



De esta capacitación aprenderá lo siguiente;

- **Conceptos básicos** relacionados con la salud mental y el bienestar psicosocial para niños y cuidadores .
- Cómo las experiencias de migración y refugiados pueden **afectar** el bienestar de los niños y adolescentes .
- Cómo reconocer **signos de angustia** y determinar si necesita hacer una derivación .
- Qué considerar al brindar **apoyo holístico** a niños y cuidadores .
- Qué **habilidades** pueden ayudarlo a brindar un buen apoyo psicosocial .
- Ejemplos de **intervenciones y actividades de MHPSS**.

Cómo usar esta hoja de trabajo y la capacitación.

La formación utiliza dos recursos, la ficha de trabajo y el vídeo grabado y se puede realizar de forma individual, en parejas o en grupo. Si está haciendo esto con otros, después de cada actividad, tómese un momento para reflexionar con los demás sobre sus respuestas. Dándose tiempo para compartir sus respuestas y respetar los principios de confidencialidad y no juzgar.

Confidencialidad	Respetar la historia y la dignidad de las personas al no compartir historias personales fuera de la sesión de capacitación.
no juzgar	Cada persona tiene diferentes experiencias, valores y creencias, cuando escuchamos e interactuamos con los demás, no agregamos nuestros propios valores y creencias a los demás, sino que permitimos que el otro le dé sentido a sus propias experiencias.

Mientras ve el video, mencionaremos recursos externos como videos, entrevistas o enlaces para obtener más información. Puede pausar el video y consultar el enlace en la descripción para obtener más información a su propio ritmo antes de continuar con el video principal.

Después de la capacitación, encontrará algunos recursos enumerados en la hoja de trabajo. Estos recursos están disponibles en línea y se sugiere pasar algún tiempo revisándolos. Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información, anótela y haga un seguimiento con su punto focal en el proyecto Refuge-Ed .



Módulo uno: Conceptos básicos de MHPSS

Pregunta 1.1. Fuentes de estrés y afrontamiento:

Diapositiva: 15 09:02

En la primera columna de la siguiente tabla, enumere las fuentes de estrés en su vida y en la segunda columna, escriba lo que hace para sentirse menos estresado cuando experimenta estas fuentes de estrés.



Fuente de estrés	Albardilla
P.ej. Un vuelo temprano para llegar a un entrenamiento.	P.ej. Empaca el día anterior, acuéstate temprano y revisa el tiempo de transporte al aeropuerto y pon una alarma para despertarte con tiempo suficiente.

Pregunta 1.2: Definición y continuidad de la salud mental

Diapositiva: 16 – 19 (12:43)

Definición de salud mental ¹:



La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (WHO, 1948).

¹ [Salud mental \(who.int\)](http://who.int)



La salud mental es un estado de bienestar en el que un individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar productivamente y puede hacer una contribución a su comunidad (WHO, 2014).



No hay salud sin salud mental (WHO, 1953).

Figure 1. Continuum of mental health and mental health conditions



mhGAP : versión de prueba de campo. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019

¿Por qué es importante entender la salud mental como un continuo y tener en cuenta que la salud mental es un estado de flujo entre el bienestar mental y la condición de salud mental ?).

Pregunta 1.3 Flor del bienestar psicosocial

Diapositiva 26 (23:37)

Del video vimos que el bienestar psicosocial es una interacción entre diferentes factores que influyen en cómo los niños y adolescentes se desarrollan, crecen y aprenden en la vida. Cada uno de los diferentes pétalos a continuación representa una parte diferente del bienestar que los niños y adolescentes necesitan para estar sanos y contentos. Tómate un tiempo para pensar en tu propia vida y cuáles son algunas actividades, personas y cosas que te hacen sentir saludable y bien. Ahora usando los 7 Pétalos dibuja tu propia flor de bienestar psicosocial.



A continuación se encuentran las definiciones de los pétalos y las hojas de la flor del bienestar psicosocial.

sociales :	Conectarse con los demás y experimentar sentimientos de pertenencia fortalece el bienestar. Las interacciones sociales a través de amigos, familiares, actividades sociales o deportes, ocio u otros grupos de interés común, contribuyen a bienestar social positivo .
Espiritual	Tener un sentido de significado y propósito en la vida promueve el buen bienestar. Practicar creencias espirituales, religiosas u otras creencias de vida apoya el bienestar positivo.
Emocional	Nuestros sentimientos tienen un impacto inmenso en nuestro bienestar. Ser capaz de expresar y manejar los sentimientos de manera segura promueve el buen bienestar.
Cultural	La cultura evoluciona con el tiempo e involucra patrones aprendidos de creencia, pensamiento y comportamiento. Hace que la vida sea más predecible y puede ayudarnos a sentirnos cómodos y seguros. Ser capaz de retener, interpretar y expresar la identidad cultural es parte del buen bienestar.
Material	La seguridad económica y material, como la seguridad financiera, la vivienda y la posibilidad de adquirir bienes y servicios básicos, son aspectos importantes del bienestar.
Mental/cognitivo	Usar la mente para resolver problemas y encontrar soluciones a los desafíos, así como usar la mente para aprender, adquirir y aplicar información promueve el bienestar positivo.
Biológico	Cuidar nuestra salud física, por ejemplo comiendo sano, haciendo ejercicio y sintiéndonos fuertes y descansados, incide positivamente en nuestro bienestar .
Seguridad	Estar fuera de peligro inmediato, tener acceso a las necesidades básicas (como alimentos, refugio y agua), así como sentirse seguro, son bases fundamentales para el bienestar positivo.
Participación	Ser capaz de participar de manera significativa y tener opciones y cierto sentido de control sobre la vida respalda el bienestar positivo .
Desarrollo	Experimentar el crecimiento y avanzar en la vida son importantes para el bienestar y ayudan a crear esperanza, motivación y confianza en un futuro mejor. Tener oportunidades y experimentar el desarrollo es fundamental para el bienestar.



THE WELLBEING FLOWER



Dibuja tu propia flor de bienestar en el cuadro de arriba.

Módulo dos: MHPSS para niños y cuidadores

Pregunta 2.1. Riesgos relacionados con la migración

Diapositivas 33 y 34 28:08

¿Cuáles son algunos de los riesgos que enfrentan los niños y los cuidadores en su viaje de migración? Enumere a continuación algunos riesgos relacionados con la migración, luego trabaje en la diapositiva 33 y vea si tiene otros en la lista.

Pregunta 2.2. Factores de riesgo y protección para el bienestar infantil

Diapositivas 34 -37 31:03 -36:44

Tómese un minuto o dos y piense en un niño que conoce del trabajo que está haciendo. Complete los detalles a continuación en el modelo ecológico social del niño siguiendo los pasos a continuación. Observe que hay una línea en el medio del modelo para que considere los factores de riesgo en un lado y los factores de protección en el otro .

Paso uno:

Ahora complete algunos detalles del modelo ecológico social del niño en el que están pensando, considerando también los factores de riesgo y de protección. Recuerde, una relación con una persona puede representar un riesgo para el bienestar, mientras que otra es protectora .

Segundo paso:

Círculo interno: Primero agregue algunos detalles sobre el niño en el círculo más interno: ¿es un niño o una niña, qué edad tienen, están prosperando en la etapa de desarrollo? o viven con una discapacidad o han experimentado algo que ha afectado su desarrollo (por ejemplo, tienen pérdida de la audición o retrasos en el desarrollo debido a la pobreza y la desnutrición) ?

Paso tres

Nivel 2: En el primer nivel de apoyo alrededor del niño, escribe algunos ejemplos de las personas más cercanas al niño, como padres o abuelos, o quizás hermanos. Los compañeros también pueden estar en este círculo .

paso cuatro



Nivel 3: Para el siguiente nivel, piense en la situación y la vida diaria del niño. ¿Están en la escuela, o están obligados a trabajar o cuidar a sus hermanos? ¿Qué lugares y qué personas forman parte de la vida del niño. Los ejemplos son escuelas, clubes comunitarios, amigos, enfermeras, médicos , etc.

Paso cinco:

Nivel 4: Ahora piense en el entorno propicio. ¿Cuáles son algunos ejemplos de prácticas culturales, o políticas o sistemas gubernamentales, que ayudan a promover la experiencia de salud mental y bienestar psicosocial del niño? ¿Cuáles son los factores que pueden representar riesgos para el bienestar del niño (por ejemplo, hay alguna práctica cultural, como el matrimonio infantil, que sea relevante?)

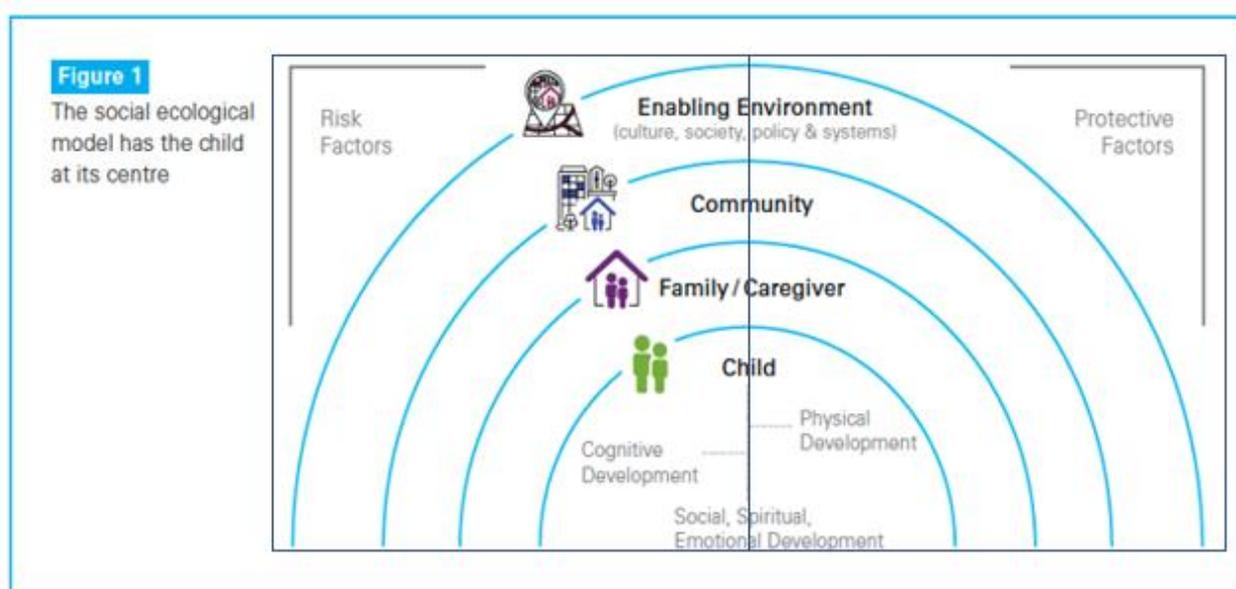


Figura 1: El Modelo Ecológico Social. Fuente: Organización de UNICEF Marco Operativo Multisectorial Global para la Salud Mental y el Apoyo Psicosocial de Niños, Adolescentes y Cuidadores en Todos los Contextos (2021)

Módulo Tres: Impacto de las experiencias de migración y refugiados

Pregunta 3.1. Impacto de la migración

Diapositivas 43 y 45 (53:53)

Pensando en el viaje de la migración en tres etapas de; cuando alguien está tomando la decisión de irse como la premigración, el viaje de la migración y el país de destino. ¿Cuáles son algunos de los impactos de la migración? Escuche la presentación en la diapositiva 40, tome algunas notas mientras escucha y agregue algunas propias.



	Impacto de la migración en el bienestar
Antes de la migración	
Migración de viaje	
País de destino	

Pregunta 3.2. Señales de prosperar

Diapositivas 48 – 52 (54:41)

Antes de ver las diapositivas 48 a 52, escriba en cada grupo de edad signos de bienestar y prosperidad durante cada etapa de desarrollo. A continuación puede ver que hay una división de la primera infancia en dos grupos más pequeños, ya que los niños muy pequeños (de 0 a 2 años) muestran diferentes signos de desarrollo que los niños un poco mayores (de 3 a 5 años). Los grupos se centran en: Niños muy pequeños (de 0 a 2 años) Primera infancia (de 3 a 5 años); Infancia media: (de 6 a 10 años); Adolescencia temprana (10 -14 años); Adolescencia tardía (15 a 18 años) .

	Señales de prosperar
0 a 2 años	
3 a 5 años	
5 a 10 años	



10 a 14 años	
15 a 18 años	

Pregunta 3.3. Signos de angustia

Diapositivas 48 – 52 53:47 – 01:01:56

Ahora tómese un momento y siguiendo los diferentes grupos de edad a continuación, escriba sobre las reacciones que sabe que tienen los niños cuando experimentan eventos angustiosos.

Reacciones de los niños ante eventos angustiosos	
Todas las edades	
Edades 0-2	
Edades 3 -5	
Edades 5-10	
Edades 10 - 14	
Edades 15 -18	

Módulo cuatro: Intervenciones de MHPSS

Pregunta 4.1. La definición de participación infantil

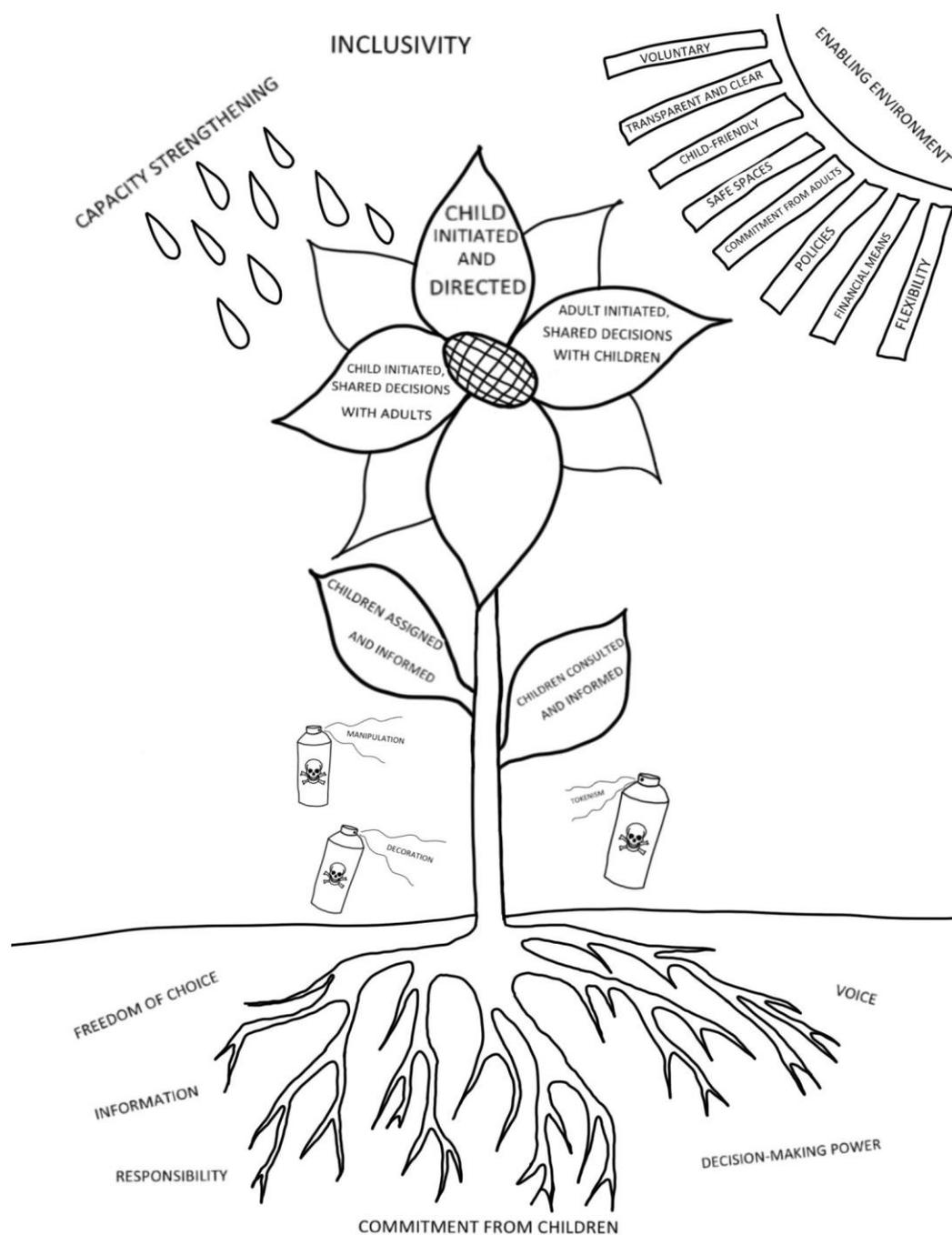
Diapositivas 54 -60 (01:08:45 – 01:21:45)



“La participación no se da sola. Para que los niños se conviertan en miembros comprometidos de su comunidad, deben ser reconocidos y tratados como parte de la estructura comunitaria, y las barreras a su participación deben reconocerse y luego eliminarse”.

Pensando en esta definición, enumere algunos factores que podrían afectar la participación de un niño en diferentes actividades.





Módulo Cinco: Habilidades psicosociales básicas

Pregunta 5.1. Qué hacer y qué no hacer al trabajar con niños

Pensando en el trabajo que haces y cómo puedes proteger a los niños, adolescentes y a ti mismo, usa la tabla para anotar algunas cosas que se deben y no se deben hacer cuando se trabaja con niños, niñas y adolescentes. Luego, una vez que haya completado su lista, mire **las diapositivas 69 a 72** 01:27:10 – 01:30:45 y verifique si falta alguna en la presentación que crea que sería bueno incluir de su trabajo y contexto.

hacer	no hacer

Pregunta 5.2 Autocuidado

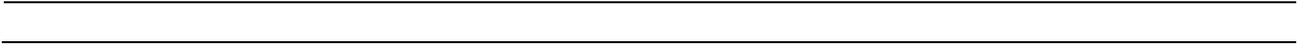
Diapositiva 77 01:33:47

5.2.1. Para poder ayudar a los demás, necesitamos estar bien nosotros mismos, en lugar de esperar hasta que nos sintamos abrumados por el estrés y ya no podamos enfrentarlo, podemos realizar pequeñas actividades diarias que nos ayuden a sentirnos bien. Esta es una de las formas en que podemos cuidarnos a nosotros mismos.

Piensa en un momento en el que te sentiste feliz, relajado, tranquilo, contento. Tómate un momento para escribir esta actividad, ¿dónde estabas, estabas solo o había alguien contigo, qué estabas haciendo, qué hizo que este momento te hiciera sentir así?

5.2.2. Ahora identifica algunos puntos clave de tu actividad que puedes incluir en tu vida diaria para ayudarte a sentirte feliz, relajado, tranquilo y contento.





Anexo 1 : Recursos para el video

Diapositiva 18	11:16	<u>¿Qué es la Salud Mental? - YouTube</u> <u>¿Qué es la Salud Mental? - YouTube</u>
Diapositiva 22-23	14:12-15:17	mhGAP 2.0 Páginas 69 – 92 <u>mhGAP - Versión 2.0 (who.int)</u> <u>mhGAP - Versión 2.0 (who.int)</u>
Diapositiva 24	15:05	Informe sobre la salud mental de los adolescentes de la Organización Mundial de la Salud 2021 <u>Salud mental de los adolescentes (who.int)</u> <u>Salud mental de los adolescentes (who.int)</u>
Diapositiva 27	24:05	Directrices del IASC para la salud mental y el apoyo psicosocial en situaciones de emergencia <u>Directrices del IASC para la salud mental y el apoyo psicosocial en situaciones de emergencia (who.int)</u>
Diapositiva 28	25:45	Apoyo Psicosocial Salva a los niños – Youtube <u>Apoyo Psicosocial - YouTube</u> <u>Apoyo Psicosocial - YouTube</u>
Diapositiva 30	26:55	La importancia de MHPSS para niños y familias en crisis Barnet rojo – Youtube <u>La importancia de MHPSS para niños y familias en crisis - YouTube</u> <u>La importancia de MHPSS para niños y familias en crisis - YouTube</u>
Diapositiva 40	43:54	Estándares Mínimos para la Protección de la Infancia en la Acción Humanitaria <u>Resumen: Normas mínimas para la protección de la niñez en la acción humanitaria - Mundo ReliefWeb</u> <u>Resumen: Normas mínimas para la protección de la niñez en la acción humanitaria - Mundo ReliefWeb</u>
Diapositiva 43	49:04	El largo viaje de los niños refugiados Visión Mundial Australia <u>El largo viaje de los niños refugiados Visión Mundial Australia - YouTube</u> <u>El largo viaje de los niños refugiados Visión Mundial Australia - YouTube</u>
Diapositiva 54	1:06:58	Directrices del IASC para la salud mental y el apoyo psicosocial en situaciones de emergencia <u>Directrices del IASC para la salud mental y el apoyo psicosocial en situaciones de emergencia (who.int)</u>
Diapositiva 55	1:07:47	Apoyo psicosocial para niños afectados por el ciclón Idai Salva a los niños Zimbabue – Youtube <u>Apoyo psicosocial para niños afectados por el ciclón Idai - YouTube</u>



Diapositiva 58	1:11:38	Adaptado de la Flor de participación para jóvenes desarrollada por YOUACT y CHOICE para Jóvenes y Sexualidad
		https://www.youthdoit.org/themes/meaningful-youth-participation/flower-of-participation/
		https://www.youthdoit.org/themes/meaningful-youth-participation/flower-of-participation/
Diapositiva 59	1:15:07	Fuente: <i>Comprometidos y escuchados! Lineamientos sobre Participación Adolescente y Compromiso Cívico. UNICEF, 2020. Págs. 64-65.</i>
		<u>COMPROMETIDO Y ESCUCHADO! Lineamientos sobre Participación Adolescente y Compromiso Cívico UNICEF</u>
		<u>COMPROMETIDO Y ESCUCHADO! Lineamientos sobre Participación Adolescente y Compromiso Cívico UNICEF</u>
Diapositiva 72	1:31:42	<u>Let's talk about Psychological First Aid - YouTube</u>
Diapositiva 73	1:32:22	¿Qué es un Espacio Amigable para los Niños? UNICEF Bangladés
		<u>¿Qué es un Espacio Amigable para los Niños? - YouTube</u>
		<u>¿Qué es un Espacio Amigable para los Niños? - YouTube</u>
Diapositiva 75	1:33:38	¿Qué es un Espacio Amigable para los Niños?
		<u>Paternidad de UNICEF UNICEF Paternidad</u>
		<u>Paternidad de UNICEF UNICEF Paternidad</u>
Diapositiva 76	01:33:48	guía del bienestar Centro Psicosocial – Youtube
		<u>La guía del bienestar - YouTube</u>
Slide 80	1:36:08	Evaluations
		Bulgaria:
		https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_agwexXWVp7YwtWC
		Greece:
		https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_cOVnFoZ0JkjoMXc
		Spain:
		https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_eWGWUrLkMwRLXTM
		Ireland:
		https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_9XMLdpf7L62WIrY
		Italy:
		https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_6eWOAkluMGGg6ua
		Sweden:
		https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_eLl5RjGCUAZt3M

