



CAJA DE HERRAMIENTAS A SALVO DEL PELIGRO SALUD MENTAL



SCOUTS®
Construir un Mundo Mejor



SCOUTS®
Construir un Mundo Mejor

© World Scout Bureau Inc.
Desarrollo del Movimiento Scout
Enero de 2022

Oficina Scout Mundial, Centro de Apoyo Global
Kuala Lumpur

Suite 3, Nivel 17
Menara Sentral Vista
150 Jalan Sultan Abdul Samad
Brickfields, 50470 Kuala Lumpur
MALASIA
Teléfono: + 60 3 2276 9000
Fax: + 60 3 2276 9089
worldbureau@scout.org
scout.org

Este documento está dirigido principalmente a las Organizaciones Scout Nacionales (OSN) y a las Asociaciones Scout Nacionales (ASN).

La reproducción de este documento está autorizada para las OSN y las ASN que son miembros de la Organización Mundial del Movimiento Scout. El reconocimiento de la fuente debe realizarse en el siguiente formato:
© 2022. Organización Mundial del Movimiento Scout. Nueva publicación autorizada.

Traducción: Ana Laura Toledo Cadario



ALWALEED
PHILANTHROPIES
الوليد للإنسانية

La producción de esta publicación fue posible gracias al apoyo de Alwaleed Philanthropies.



**CAJA DE HERRAMIENTAS
A SALVO DEL PELIGRO
SALUD MENTAL**



SCOUTS SEGUROS

UNA CAJA DE
HERRAMIENTAS A
SALVO DEL PELIGRO DE
LA SALUD MENTAL



CONTENIDO

Introducción

2

¿Por qué una caja de herramientas sobre salud mental? 2

¿A quién está dirigida esta caja de herramientas? 3

Aprender sobre salud mental para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible 6

¿Qué es la salud mental? 7

¿Qué es la enfermedad mental? 8

¿Por qué es un asunto mundial? 9

El Movimiento Scout es bueno para tu salud mental 10

Talleres

11

Autocuidado

12

Bienestar emocional 16

Cinco maneras para estar bien 16

Arcoíris de emociones 19

Relajación y reflexión 22

Autoconfianza y autoconsciencia 24

Soy ... y mi superpoder es ... 25



Está BIEN no sentirse BIEN 28

Propuesta de debate 32

Gestionando de mi balde de
estrés 35

Registrando tu camino hacia la
salud 38

Cuidando a otros 43

Todos tenemos la misma
importancia 45

Mi caja "mágica" 48

**Recursos y materiales
impresos** 50



SALUD MENTAL Y EL MOVIMIENTO SCOUT

¿POR QUÉ UNA CAJA DE HERRAMIENTAS SOBRE SALUD MENTAL?

A Salvo del Peligro existe para proteger a las personas jóvenes contra todas las formas de abuso: abuso físico, sexual y emocional y negligencia en todos los entornos. En el Movimiento Scout, priorizamos generar un entorno que promueva el desarrollo, el bienestar y la seguridad de los niños, niñas y personas jóvenes. Si necesitas más información, revisa nuestra Política Mundial A Salvo del Peligro al final del kit de herramientas.

Ya sea que actualmente estés sano o enfermo, cuidar tu bienestar mental es esencial para disfrutar de una vida larga y plena. Esta caja de herramientas tiene como objetivo apoyar a que los adultos brinden conocimiento y habilidades necesarias a las personas jóvenes, quienes para entender y cuidar de su salud mental y apoyar a quienes los rodean. En el Movimiento Scout, todos somos responsables de cuidar y preocuparnos por los demás para garantizar que todos nos sintamos bien.



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA ESTA CAJA DE HERRAMIENTAS?

Esta caja de herramientas forma parte de una serie llamada "Scouts Seguros" y se creó para ayudar a los adultos voluntarios en el abordaje de situaciones diarias con un enfoque a salvo del peligro. Se motiva a los Rovers a que usen esta caja de herramientas en actividades entre pares, sobre temas A Salvo del Peligro y que sigan los lineamientos sobre cómo usar el kit de herramientas para mantener los límites. El objetivo es incentivar a Scouts, Rovers y Educadores Scout a que aprendan, compartan y debatan en un lugar seguro.

Como Educador Scout, tu rol es posibilitar esta experiencia sin dar una lección, sino facilitar y ayudar. Debido a que el contenido de esta caja de herramientas se diseñó para Scouts, el vocabulario y las imágenes que encontrarás son aptos para los niños, niñas y personas jóvenes. Además, encontrarás explicaciones técnicas para los facilitadores, con el fin de brindarles conocimientos para desarrollar la sesión.

Si quieres entender mejor el Marco A Salvo del Peligro como OSN, [haz clic aquí](#).



MENSAJE PARA EL ADULTO VOLUNTARIO O FACILITADOR

En cuanto a las cajas de herramientas de la serie Scouts a Salvo, esta caja de herramientas se divide en tres partes principales: una introducción, talleres prácticos para explorar los distintos aspectos de la salud mental con los scouts y recursos adicionales y materiales impresos. Los talleres incluyen tres temas: autocuidado, está BIEN no sentirse BIEN y cuidar a otros.

Invitamos a los adultos voluntarios a explorar las actividades propuestas en esta caja de herramientas y a elegir la manera más adecuada para adaptarse al contexto local con scouts. Ten en cuenta, también, que cualquier actividad de A Salvo del Peligro debería integrarse con el Programa de Jóvenes y aplicarse con el Método Scout.



Antes de empezar una actividad, asegúrate de establecer algunos principios básicos como:

- Cumplir con la Promesa y la Ley Scout;
- Respetarse a uno mismo y a los demás;
- Elegir si quieres compartir los debates o participar en las actividades;
- Mantener la confidencialidad de todo lo compartido dentro del grupo.

Consulta los cuadros violetas para inspirarte en cómo el Movimiento apoya la salud mental de distintas maneras →

Te invitamos a probar las actividades de la caja de herramientas con tu equipo de adultos voluntarios, antes de realizarla con los grupos scouts. Así, podrás determinar qué actividades son adecuadas y podrás definir los desafíos y los límites potenciales. Es esencial que adaptes las actividades a tu realidad y cultura.

Para algunos talleres, tendrás que recurrir a terceros para facilitar las sesiones, ya que se necesita de conocimiento sobre un área específica. Esto podría facilitar que las personas jóvenes se expresen con más libertad y se sientan más cómodas al compartir sus ideas.

Como Educador Scout, es esencial ponerse límites y crear un entorno de confianza con los scouts. Antes de empezar, hazles saber a los Scouts que pueden hablarte en privado si tienen alguna pregunta o experiencia que no compartirían con todo el grupo. Recordatorio: No estás obligado a responder cada pregunta que los Scouts tienen, en especial si no sabes la respuesta. Puedes avanzar con una pregunta diferente o incentivarlos a que hablen sobre ese tema con sus familias.

Como un adulto del Movimiento Scout, es nuestro deber informar cualquier abuso potencial del que seamos testigos o escuchemos al respecto y apoyar a las víctimas y personas que revelan esa información. Contacta a tu Organización o Asociación Scout Nacional lo más pronto posible para recibir ayuda e informar sobre la situación.

RECUERDA: Si piensas que un Scout en tu unidad puede tener depresión o experimentar otros problemas de salud mental, intenta iniciar una conversación con ellos, quizás con la ayuda de otro adulto o un profesional. Si no te sientes capacitado o cómodo para charlar sobre la salud mental con tus Scouts, podrías buscar ayuda de un profesional o agencia de apoyo externo que se especialicen en la materia, como un consejero, una enfermera de salud mental o una organización sin fines de lucro. Es muy común invitar a expertos en una materia a desarrollar una sesión Scout. Al mismo tiempo, recuerda que no necesitas ser un profesional para hablar sobre cuestiones de salud mental.

APRENDER SOBRE SALUD MENTAL PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Los Scouts se comprometen a ayudar con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Para comprender mejor qué son los ODS y cómo los Scouts contribuyen, visita nuestro centro de #ScoutsporlosODS en: sdgs.scouts.org.

La caja de herramientas de salud mental se alinea con cuatro objetivos de aprendizaje de los ODS:



ODS 3: SALUD Y BIENESTAR

- El aprendiz entiende la importancia de la salud mental.
- El aprendiz puede interactuar y empatizar con las personas que padecen enfermedades.
- El aprendiz puede incentivar a los demás a decidir y actuar en favor de la salud y el bienestar de todos.
- El aprendiz puede desarrollar un compromiso personal que promueva la salud y el bienestar para sí mismo, sus familias, los demás, incluso considerando el trabajo profesional o voluntario en la atención sanitaria y social.
- El aprendiz puede incluir comportamientos que promuevan la salud en sus rutinas diarias.
- El aprendiz tiene la capacidad de percibir que otros necesitan ayuda y de buscar ayuda para sí mismo y los demás.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La Organización Mundial de la Salud define la **salud mental** como **"un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad"**.

Todos tenemos salud mental. Define nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos o reaccionamos. La salud mental es crucial, ya que determina cómo gestionamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones. Generar un claro entendimiento de la salud mental nos ayudará a desarrollar hábitos positivos en nuestras vidas diarias, a reconocer los signos y los síntomas de enfermedades mentales y a saber cuándo necesitamos pedir ayuda.

Estos elementos nos ayudan a protegernos mejor de las enfermedades mentales graves. Nuestra salud mental puede cambiar con el tiempo. De la misma manera que a veces nos enfermamos físicamente con un resfrío o una gripe, a veces podemos estar mentalmente enfermos. Es completamente normal sentir un bajón o preocupación de vez en cuando. Lo que más importa es que lo reconozcamos y tomemos acción. Los impactos de la salud mental en una persona pueden ser tan graves y letales como las enfermedades físicas, en particular si no se tratan.



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD MENTAL?

La enfermedad mental incluye una variedad amplia de condiciones que afecta la salud mental de la persona. Puede provocar cambios de comportamiento, variación en la mentalidad y una percepción alterada de la realidad, entre otros. La enfermedad mental puede influir de manera significativa las vidas de aquellos que la padecen. Más adelante, en esta caja de herramientas, descubriremos algunas de las enfermedades mentales más comunes y aprenderemos cómo proteger nuestra salud mental.

En nuestras vidas, tenemos buenos y malos momentos y estas experiencias son un continuo de la mayoría de nosotros. Si estamos mentalmente saludables, nos sentimos resilientes y, por lo general, felices. Si estamos mentalmente enfermos, solemos sentir inestabilidad, bajón o preocupación.



¿POR QUÉ ES UN ASUNTO MUNDIAL?

Todas las personas del mundo tienen salud mental y muchas padecerán de enfermedades mentales durante su vida, incluso numerosas personas jóvenes. Vamos a ver algunos datos de la Organización Mundial de la Salud:

- Una de cada seis personas, de entre 10 y 19 años, padece de enfermedades mentales.
- Las condiciones de la salud mental representan el 16% de la carga global de enfermedad y herida en las personas de entre 10 y 19 años.
- La mitad de las condiciones de la salud mental empiezan a los 14 años, pero la mayoría de los casos no se detectan, ni se tratan.
- A nivel mundial, la depresión es una de las causas principales de enfermedades y discapacidades entre los adolescentes.
- El suicidio es la tercera causa principal de muerte en los jóvenes de entre 15 y 19 años.
- Las consecuencias de no abordar las condiciones de la salud mental de los adolescentes se extienden a la adultez, alterando la salud física y mental y limitando las oportunidades de tener vidas plenas como adultos¹.

La fuente de información es la Organización Mundial de la Salud. Para más información, revisa la página web de la OMS sobre la salud mental en adolescentes: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.

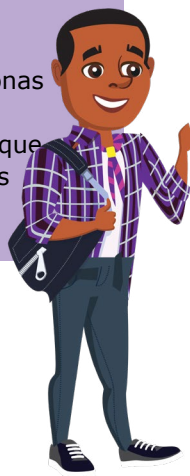
¹Kessler RC, Angermeyer M, Anthony JC, et al. Prevalencia a lo largo de la vida y distribución por edad de aparición de los trastornos mentales en la Iniciativa de Encuesta Mundial de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud. *Psiquiatría mundial* 2007; 6: 168–76.

EL MOVIMIENTO SCOUT ES BUENO PARA TU SALUD MENTAL

El Movimiento Scout brinda a las personas jóvenes la oportunidad de conectar y hacer amigos para toda la vida. Incentiva a los miembros a reflexionar y practicar la autoconsciencia y a involucrarse con sus comunidades. Los Scouts tienen la oportunidad de hacer actividades al aire libre, intentar cosas nuevas, conocer personas nuevas, irse de aventuras, superar desafíos y desarrollar la resiliencia.

En 2017, en un estudio de 10 000 hombres nacidos en 1958 en el Reino Unido, se encontró que los primeros Scouts y Guías tenían un 15 % menos de probabilidad de padecer ansiedad o trastornos del estado de ánimo, comparados con otras personas. Los autores concluyeron: "Esto sugiere que los programas de jóvenes [sic] que apoyan la resiliencia y la movilidad social a través del desarrollo del potencial para la autoeducación progresiva continua, ... la resiliencia de uno mismo, la colaboración y las actividades en ambientes naturales pueden proteger la salud mental en la adultez."

El Movimiento empodera a los niños, niñas y las personas jóvenes para alcanzar su completo potencial. En esta caja de herramientas, encontrarás recuadros violetas que explican cómo el Movimiento Scout puede ayudar a las personas jóvenes a tener buena salud mental.





2. Talleres

TALLERES

AUTOCUIDADO

Todos tenemos el potencial de lidiar y regular nuestras emociones en distintas situaciones. Es importante apoyar esa capacidad y desarrollar habilidades relacionadas.

Una de las maneras de protegernos de los desafíos de la salud mental es trabajar sobre nuestra resiliencia.

Según el Diccionario Oxford, "resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades; resistencia." La resiliencia te ayuda a superar los desafíos y a ser más fuerte con cada una de tus experiencias. Buenas noticias: ¡puedes entrenarla!



¿Cómo se sienten hoy?



Bienestar y fortalecimiento de la resiliencia EN UN ENTORNO SCOUT

Involucrarse en el Movimiento Scout debería ayudarte a sentir felicidad y empoderamiento. Debería ayudar a generar la resiliencia y a desarrollar una base fuerte para la salud mental y emocional. Todos somos responsables de garantizar que el Movimiento Scout sea un ambiente alentador para todos los Scouts. A continuación, se detallan algunas actividades que ya realizamos, según el Método Scout, que ayudan a crear una vida con equilibrio emocional.



- Pasar tiempo en la naturaleza: reduce el estrés, el enojo, el miedo y aumenta los sentimientos positivos.
- Debatir sobre los sentimientos y las emociones: ser capaz de compartir nuestras opiniones en un ambiente seguro nos ayuda a lidiar con desafíos y a entender nuestras emociones y las de los demás.
- Involucrarse en la comunidad: ayuda a desarrollar la autoconfianza y un sentido de generar un cambio en la sociedad.
- Pensar en aspectos positivos: mientras resumes el día de un campamento o encuentro Scout, comparte lo que quieras agradecer. Ayuda a moldear nuestro pensamiento cuando notamos e incluso apreciamos las pequeñas cosas positivas en nuestras vidas.
- Cortesía y amabilidad: nos acercan y apoyan el respeto mutuo.
- Vivir el momento: disfruta el presente, aquí y ahora. Reflexiona con los Scouts en donde estés y con los que te rodean.
- Reconocer y celebrar los éxitos: recuerda celebrar los nuevos logros. Reconoce, felicita y recompensa a los Scouts.
- Jugar: los juegos y las risas aumentan los niveles de endorfina en nuestro cerebro, lo cual disminuye el estrés y produce relajación y calma en la mente y el cuerpo.
- Cantar: cantar juntos disminuye el estrés y genera un sentido de pertenencia.
- Apoyo del equipo: en el Movimiento Scout, se crean las patrullas y los equipos para apoyar a cada Scout a alcanzar su potencial, sentirse plenos y progresar en un espacio seguro.
- Desarrollo espiritual: hay una oportunidad en el Movimiento Scout para que las personas jóvenes exploren su interior y encuentren la paz.
- Y más. Los beneficios del Movimiento Scout pueden seguir, como el apoyo en la superación de nuevos desafíos, hacer nuevas amistades y descubrir nuevos lugares. Realiza una lluvia de ideas con lo más importante.

No sobrestimes el impacto que ya estás haciendo.

BIENESTAR EMOCIONAL

TALLER 1

LAS CINCO FORMAS DEL BIENESTAR



Objetivos

Scouts: aprender cómo regular sus emociones y las formas de mejorar su bienestar (autocuidado).

Educador Scout: crear un espacio seguro para las personas jóvenes, compartir y mostrar la importancia de la autorregulación de las emociones.



Edades

12-16 (Scouts)
16+ (Caminantes y Rovers)



Duración total

45 minutos



Preparación

- Imprime la hoja de trabajo "Cinco formas del bienestar" para cada participante.
- Distribuye bolígrafos y hojas de papel en blanco.

Actividad



1. El Educador Scout le pregunta a todos cómo se sienten hoy y dibuja una cara que representa un estado de ánimo (o puedes usar cartas con imágenes de emociones representativas). Luego, el Educador Scout les pide a los participantes que compartan la cara que han dibujado y les pregunta por qué.
 - Según las respuestas, el Educador Scout puede explicar que las personas pueden sentir diferentes emociones en algún momento particular, desde felicidad hasta tristeza y cualquier emoción entre esas dos. Existen muchas maneras para lidiar con momentos infelices y prevenir que duren por mucho tiempo. Estar molesto es totalmente normal. Es esencial no permanecer en esos sentimientos negativos por largo tiempo sin pedir ayuda.



2. El Educador Scout le pide al grupo que comparta ideas sobre qué hacer si alguien cercano está triste o molesto.
 - El Educador Scout puede explicar que es importante cuidar activamente de nosotros mismos de la misma manera que cuidamos de los demás.



3. El Educador Scout comparte el recurso "Cinco maneras para estar bien" con los participantes y explica que al completar esta hoja, tendrán una lista de maneras para cuidar de sí mismos, lista para usar.
 - Cada participante recibe la hoja y tiene que responder todas las preguntas de manera individual.
 - Luego, en pares, comparten lo que escribieron en la hoja (solo las partes que quieran compartir).

Al final de la actividad, el Educador Scout le pregunta a todos cómo se sienten después de este ejercicio, dejando que quienes quieran compartir sus pensamientos hablen.



TALLER 2

ARCOÍRIS DE EMOCIONES



Objetivos

Scouts: identificar y entender los tipos de emociones que pueden experimentar.

Educadores Scouts: ayudar a los scouts a reconocer y expresar sus emociones.



Edades

8-11 (manada)



Duración total

30 minutos



Preparación

- Consigue pelotas plásticas de tenis de mesa* y marcadores de colores.

*Si no tienes pelotas de tenis de mesa, puedes usar hojas impresas con círculos.

- Quizás necesites también una pizarra, notas adhesivas, bolígrafos y/o resaltadores.

Actividad



1. El Educador Scout le da a cada lobato o lobeza 3 pelotas de tenis de mesa y algunos marcadores de colores. Luego, el Educador Scout les pide que dibujen un emoticón en la pelota, que represente:

- cómo se sienten ahora;
- cómo se sentían ayer;
- y cómo se sintieron en las últimas semanas.

Motívalos a encontrar distintos emoticones. Para inspirarse, los Scouts pueden pensar en los emoticones que usan en los mensajes de texto.



2. El Educador Scout le pide a la manada que muestre lo que dibujó y que explique el emoticón de la pelota.



3. Al final de la ronda, el adulto voluntario explica que hay seis emociones básicas. El Educador Scout muestra la imagen de las seis emociones: ira, disgusto, tristeza, felicidad, miedo y sorpresa. Puedes usar imágenes de personas, dibujos o emoticones.



4. El Educador Scout agrupa a la manada de a dos y le pide a uno de cada equipo que haga la mímica de las emociones; el otro tiene que adivinar la emoción. Luego, cambian los roles.

Para ayudar a la manada, muestra las imágenes de las emociones todo el tiempo.



5. El Educador Scout les pregunta si pueden nombrar cualquier otra emoción, además de las seis que ya se mencionaron, y les pide que las dibujen en una hoja. Recordatorio: Todas las emociones están permitidas, sin juzgar.



6. El Educador Scout pregunta a los pares si a alguien le gustaría compartir lo que dibujó. A continuación, se listan algunas preguntas de guía que el Educador Scout puede hacer:

- ¿Qué te hizo sentir de esa manera? ¿Cómo se expresó el sentimiento en esa situación? ¿Cómo se sentían las personas alrededor tuyo en ese momento?
- Si la expresión de la emoción provocó un impacto negativo: ¿qué podrías hacer diferente la próxima vez que te sientas de esa manera? ¿Cómo podrías usar el poder de la emoción de una manera constructiva?



7. El Educador Scout destaca que cualquiera o todos pueden sentir distintas emociones y eso está bien. Puede haber múltiples y distintos comportamientos o reacciones relacionados con una emoción.



Todos experimentamos muchas emociones diferentes en nuestras vidas diarias. No hay una emoción negativa, solo una reacción adversa a una emoción. Como una actividad extra y divertida: considera ver la película animada: "Intensamente"¹ de Pixar. En la película, se explica lo esencial que es para nuestro bienestar expresar todas nuestras emociones. Reconocer las emociones nos ayuda a tomar acción, tomar decisiones, entender a los demás y evitar el peligro.

RELAJACIÓN Y REFLEXIÓN

A veces, durante las actividades Scout, pasan muchas cosas a nuestro alrededor, muchas experiencias, amigos, desafíos y sueños nuevos. Podemos sentirnos agobiados. Es importante frenar de vez en cuando y darnos un recreo, incluso a nuestros cerebros y a nuestros cuerpos. Así, nos damos la oportunidad de relajar y reflexionar sobre lo que está pasando alrededor y en nuestro interior.

Es importante vivir el momento: enfocarse aquí y ahora y aceptar nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos. Es una experiencia de aprendizaje que nos ayuda a tener una vida saludable. Como Educador Scout, deberías apoyar y desarrollar conciencia en las personas jóvenes y demostrar valor para este tema que, por lo general, está subestimado.

A continuación, encontrarás recursos y materiales que podrían ayudarte →

Sitios web: [Guiones de relajación y meditación guiadas](#)

Aplicaciones para meditar: [Insight Timer](#), [Stop Breathe Think](#) (incluye meditaciones "para las infancias", "para la ansiedad climática", "para las juventudes de color", y más), [Calm](#), [Smiling Mind](#) o [Headspace](#)

Aplicaciones para dormir mejor: [Sleep Cycle](#) y "Sleep Stories" (Historias para dormir) en Headspace o "Sleepy Time for Kids" (Momento de dormir para niños) en Stop Breathe Think (que se menciona anteriormente)

Libros: "Sopa de pollo para el alma" de Jack Canfield, "La oración de la rana" de Anthony de Mello, "El libro de la respiración" de Christopher Willard y Olivia Weisser y, "Meditación es un cielo abierto" de Whitney Stewart

Juegos: "Dixit" (juego de cartas creado por Jean-Louis Roubira), "Wingspan" (videojuego diseñado por Elizabeth Hargrave), y "Cartas de actividades con juegos conscientes: 55 maneras divertidas de compartir la conciencia con infancias y adolescentes" (juego de cartas diseñado por Susan Kaiser Greenland)

Videos: [Qué es Mindfulness y como hacerlo?](#), [Cosmic Kids \(aventuras de yoga creativas\)](#) (para la manada) o Yoga con Adriene (para scouts mayores) ([Yoga arcoíris](#) o [yoga para el aula](#))



AUTOCONFIANZA Y AUTOCONSCIENCIA

La autoconfianza es creer en uno mismo. Por ejemplo, si tienes confianza en ti mismo y estás aprendiendo algo nuevo, creerás que eres capaz de aprender la nueva habilidad, incluso si es muy difícil. Trabajar en la autoconfianza funciona como el ejercicio físico para tu cuerpo; te ayuda a mantenerte fuerte y saludable.

¿Por qué debería desarrollar la autoconciencia?

Durante tu vida diaria, la autoconciencia te ayuda a ser consciente de lo que sientes. Esta conciencia te permitirá controlar mejor tus emociones y reacciones cuando estás solo, pero también cuando estés en un grupo. Ser autoconsciente te permitirá ser capaz de llevarte bien contigo y en consecuencia, con los demás.



TALLER

SOY... Y MI SUPERPODER ES...



Objetivos

Scouts: desarrollar autoconfianza y empoderamiento.

Educadores Scouts: apoyar a los Scouts compartiendo ejemplos para la auto apreciación y la autoconfianza.



Edades

8-11 (manada)
12-16 (scouts)



Duración total

45 minutos



Preparación

- Prepara grandes hojas de papel para cada participante e imprime las hojas de trabajo para este ejercicio.
- Prepara una linterna y bolígrafos o marcadores

Actividad



1. El adulto voluntario divide a los Scouts en grupos de 3 y les pide que dibujen la sombra de cada uno en la hoja de papel:
 - a. Pega una hoja de papel grande en la pared.
 - b. Un Scout debe sentarse en frente de la hoja.
 - c. Con la linterna, otro scout debe generar una sombra de la cabeza y del torso superior de uno de sus compañeros, en la hoja.
 - d. El tercer participante usa un marcador o bolígrafo para dibujar el bosquejo de la sombra en la hoja.



2. El Educador Scout le pide a los Scouts escribir afirmaciones positivas en sus "sombras". Pueden usar la hoja al final de la caja de herramientas como inspiración. La afirmación debería ser algo bueno que el Scout piensa de sí mismo.



3. El Educador Scout le pide a los Scouts que se sienten de a dos y que debatan por qué eligieron esas afirmaciones.



4. Luego, el Educador Scout le pide a los Scouts que agreguen afirmaciones en las sombras de sus amigos.



5. De nuevo, el Educador Scout le pide a los Scouts que se sienten en pares y compartan cómo se sienten después de leer las afirmaciones.



6. En conclusión, el Educador Scout le pide a los Scouts que escriban sus tres super poderes en función de todos los adjetivos que tienen en la hoja, por ejemplo, mi super poder es que puedo hacer reír a los demás.



7. El Educador Scout puede encontrar un lugar en la pared para mostrar todos los super poderes y sacarle una foto a cada Scout con su hoja.



TALLERES

ESTÁ BIEN NO SENTIRSE BIEN

Sentir distintas emociones es parte de la vida. Sin embargo, cuando sientes desánimo por un largo período de tiempo o cuando tus sentimientos empiezan a impactar tu vida cotidiana, es importante tomar acción para sentirse mejor. Sentirse mal es un tema difícil incluso para los adultos, por lo que es esencial aprender y practicar habilidades para gestionar situaciones cuando sentimos desánimo. Es importante que sepas que, a veces, es normal no sentirse bien y que necesitas buscar ayuda si ese sentimiento no mejora en semanas o meses.



Deberías hablar con un adulto de confianza o contactarte con una línea de seguridad en tu país (encuentra la tuya en Child Helpline International [Línea de asistencia internacional a los niños] que se detalla a continuación):

- si te sientes infeliz hace mucho tiempo;
- si te lastimaron o sientes miedo de ser lastimado en tu entorno;
- si necesitas asistencia adicional;
- si piensas que alguien que conoces está pasando por alguna de las situaciones anteriores.

Es importante compartir tus sentimientos con otros, ya que así podrás superarlos, y te sentirás mejor con ayuda. Si te lastimaron o tienes miedo, es esencial decirle a alguien porque eso puede ayudar a detener esa situación y evitar que otras personas sean lastimadas.



No...
no realmente...

¿Estás
bien?

Está bien...
¿Qué puedo
hacer por ti?

MENSAJE PARA EL ADULTO VOLUNTARIO O FACILITADOR

Comprender algunos de los desafíos más comunes de la salud mental que enfrentan las personas jóvenes te dará las herramientas necesarias para hablar con confianza sobre dichos desafíos, hacer buenas preguntas y observar cambios en el comportamiento de los Scouts.

La depresión¹ es una enfermedad caracterizada por la tristeza duradera y la pérdida de interés en actividades que por lo general disfrutas, sumado a la incapacidad de realizar las actividades cotidianas, por lo menos durante dos semanas. Además, las personas con depresión generalmente padecen lo siguiente: pérdida de energía, cambios en el apetito, dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño, ansiedad, concentración reducida, indecisión, agitación, sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza y pensamientos suicidas o de autolesión.

La depresión no es un signo de debilidad. Cualquiera puede sentir depresión. Se trata con terapias como apoyo psicológico, intervenciones en el estilo de vida o medicación.

La autolesión² consiste en lastimarse o herirse intencionalmente. En algunos casos, la autolesión puede representar una manera de lidiar o expresar los sentimientos y las emociones que son avasalladores o abrumadores.

La ansiedad³ es la respuesta natural del cuerpo al estrés. Implica sentir miedo, nervios o ansiedad sobre lo que viene. A veces, es una situación cotidiana como el primer día de escuela, ir a una entrevista de trabajo o dar un discurso. Otras veces puede ser un sentimiento más general y continuo. Si los sentimientos de ansiedad son extremos, duran más de seis meses y están interfiriendo en tu vida diaria, puede ser un trastorno de ansiedad.

Los trastornos alimentarios⁴ incluyen las enfermedades caracterizadas por hábitos alimentarios irregulares y angustia o preocupaciones graves sobre el peso o la forma del cuerpo. Los trastornos alimentarios pueden relacionarse con la ingesta alimentaria inadecuada o excesiva, que puede dañar básicamente el bienestar físico y mental de una persona. Los tipos más comunes de trastornos alimentarios son anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno alimentario por atracones, y afectan a todos los géneros.

Si te preocupa la salud mental de una persona joven, asegúrate de informarle a sus cuidadores. Cualquier persona que tenga una enfermedad mental debería hacer una consulta médica profesional.

¹Lo que debes saber sobre depresión, OMS, 2017

<https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/what-you-should-know/en/>

²<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/self-harm>, Mental Health Foundation 2019

³En términos médicos, revisado por Timothy J. Legg, Dr., CRNP; escrito por Kimberly Holland; actualizado el 3 de septiembre de 2020; <https://www.healthline.com/health/ansxiety>

⁴<https://www.eatingdisorderhope.com/information/eating-disorder>; Eating Disorder Hope 2021

EN UN ENTORNO SCOUT

El Movimiento Scout no solo ayuda a crear un entorno seguro cuando se tratan temas difíciles, sino que también ayuda a nuestra salud mental y física para fortalecer el sistema inmunitario innato y la resiliencia.

Recuerda valorar las actividades que incluyan:

- preguntas abiertas e interés hacia los demás
- cultura de escucha
- igualdad y aceptación (generar confianza)
- ayuda de los compañeros, destacando la fortaleza del grupo Scout
- debates sobre temas difíciles, como desafíos o accidentes, sin generar tabúes y explicar los conflictos en detalle
- debates frecuentes sobre las emociones, las reacciones y los comportamientos: crear el hábito de compartir
- alegría y diversión!
- contacto con la naturaleza para disminuir el estrés

OBSERVA LA FORMA FÍSICA DE TUS SCOUTS

Como Educador Scout, tú eres parte de la vida de un Scout de una manera diferente a la de los padres y amigos. Presta atención a qué pasa con tus Scouts cuando estás con ellos, en caso de que notes cambios en su comportamiento. Si notas algo, no ignores esos cambios. Habla con tus Scouts e intenta comprender cómo se sienten y qué está causando esta evolución.



PROPUESTA DE DEBATE



Objetivos

Scouts: comprender y tener debates abiertos sobre los comportamientos relacionados con la enfermedad mental en un espacio seguro.

Educadores Scouts: diseñar un espacio seguro para comenzar debates sobre las enfermedades mentales.



Edades

12-16 (Scouts)

16-18+ (Caminantes y Rovers)



Duración total

45 minutos



Preparación

- Junta notas adhesivas y bolígrafos.
- Dibuja una persona en una hoja de papel gigante.
- Enumera los recursos de asistencia local disponibles para las personas jóvenes.
- Establece reglas y límites básicos y sé consciente de los cambios conductuales para asistir a tu grupo.



Lee la nota anterior para adultos antes de preparar esta actividad. Asegúrate de establecer reglas básicas como grupo antes de comenzar.

1. El Educador Scout realiza las siguientes preguntas a los Scouts:
 - "¿Cuál es la emoción que generalmente está relacionada con los colores azul y gris? ¿Por qué?"
 - "¿Por qué las personas sienten tristeza? ¿Por qué a veces te sientes triste? Usa una palabra". Los Scouts escriben sus respuestas en una nota adhesiva.

Algunas respuestas pueden ser presión (juicio), soledad, fracaso (desmotivación, pérdida de autoconfianza), miedo (a las personas, a las situaciones, al futuro o al pasado), o incluso alguna razón no conocida...



2. Luego, el Educador Scout le pide a los Scouts que reescriban 5 veces las afirmaciones sobre la tristeza, en notas adhesivas nuevas.



3. El Educador Scout le pide a los scouts que peguen las razones de estar triste en el póster de la persona (ver la sección Preparación). Después, el Educador Scout pide que los Scouts describan qué ven.



4. El Educador Scout pregunta: "¿qué comportamientos ven cuando alguien está triste? Escribanlos alrededor del póster de la persona."

Algunas respuestas de los Scouts podrían ser ansiedad, soledad, falta de apetito, dificultades para dormir, concentración reducida, falta de energía y felicidad, etc. Es esencial destacar que las personas pueden esconder estos comportamientos y considerar lo que las personas podrían estar pasando sin que los demás se den cuenta.



5. El Educador Scout dedica un momento para explicar:
 - Las personas pueden estar tristes por diversas razones, pero si esto se vuelve abrumador (muestra la cantidad de notas) y constante, empezarán a comportarse diferente (señala los comportamientos o síntomas).
 - Si sucede por un largo periodo de tiempo, puede ser depresión. La depresión es una enfermedad que puede ser tratada. Como la gripe, el cuerpo puede gestionar algún virus, pero cuando hay un exceso, la persona necesita asistencia profesional.



6. El Educador Scout le pregunta a los Scouts: "¿qué pasa si te enfermas de gripe, por ejemplo, y no te cuidas? ¿Qué podría pasar? ¿Sabes qué pasaría si ignoras la depresión?"

Se puede manifestar en forma de autolesión, provocando incluso el suicidio.



7. El Educador Scout enfatiza que:
- Puede pasarle a cualquiera.
 - No es un signo de debilidad.
 - Se puede tratar con ayuda profesional (p. ej. un consejero, terapeuta, médico).



8. El Educador Scout le pregunta a los Scouts si ellos saben qué harían si se sienten así. O qué harían si conocen a alguien que se siente depresivo. En conjunto, pueden crear un póster con los pasos a seguir.



9. Resumen: el Educador Scout le pregunta a los Scouts: ¿cómo se sienten después de este debate? ¿Tienen más preguntas? ¿Qué necesitan ahora?



TALLER 1

GESTIONANDO MI BALDE DE ESTRÉS



Objetivos

Scouts: aprender una nueva manera de cuidar su salud mental y comprender qué pasaría si no gestionan bien sus niveles de estrés.

Educadores Scouts: ayudar a los Scouts a entender cómo pueden gestionar sus niveles de estrés y a comprender el autocuidado.



Edades

12-16 (Scouts)
16-18 (Caminantes)



Duración total

30 minutos



Preparación

- Dos baldes: uno lleno de agua y el otro vacío
- 1 taza

Actividad



1. El Educador Scout le pide a los Scouts que se paren formando un círculo.



2. El Educador Scout le pide a los Scouts que piensen en algo que los estresa. Por ejemplo, perder una media, llegar tarde a la escuela, los exámenes, una pelea con un amigo o familiar, el COVID-19, el cambio climático, etc.



3. El Educador Scout luego le pide a cada Scout que está en el círculo, que de un paso al frente hacia el balde lleno de agua y que saque un poco de agua con la taza. Luego, vierten el agua en el balde vacío y le dicen al grupo qué es lo que los hace estresarse.



4. Debido a que el balde vacío comienza a llenarse de agua, el Educador Scout le explicará a los Scouts que el balde simboliza una persona y que el agua representa el nivel de estrés de una persona. Mientras más y más estrés se vierte en el balde, los niveles de estrés aumentan.



5. Cuando ya haya pasado el turno de cada Scout, posiblemente el balde esté casi lleno o desbordado. El derrame del agua representa el agotamiento, arrebatos emocionales u otras enfermedades mentales. Esto les muestra a las personas jóvenes que cuando nuestros niveles de estrés son muy altos, podemos estar mal, menos resilientes o ser incapaces de salir adelante.



6. Ahora, el Educador Scout le pedirá a los Scouts que piensen en situaciones que los hacen sentir bien y relajados. Por ejemplo, leer un libro, pasar tiempo con la familia o amigos, jugar, bailar, cantar, practicar deportes o hacer ejercicio físico, dormir la siesta, hablar con una persona de confianza o un consejero, etc.



7. El Educador Scout pedirá que cada Scout se acerque, uno a la vez, y llene la taza con agua del balde rebalsado y vierta el agua en el suelo (o en el otro balde vacío). Mientras vierte el agua, el Scout debería decirle al grupo qué es lo que hace para sentirse bien y relajado.



8. El Educador Scout le explica al grupo que nos referimos a estas acciones como autocuidado y que deberíamos hacer, por lo menos, una cada día para que nos ayude a relajar. Si sentimos mucho estrés, necesitamos esforzarnos conscientemente para hacer más de estas actividades que nos relajan. Saber qué "llena nuestro balde de estrés" es una herramienta que podemos usar para gestionar nuestros niveles de estrés y nos ayuda a cuidar de nuestra salud mental.



9. Si es adecuado, el Educador Scout o el orador invitado podría hablarle al grupo sobre actividades de liberación de estrés perjudiciales como las drogas y el alcohol, comer en exceso, fumar, gastar dinero, etc. Estas actividades, que a veces parecen que pueden liberar el estrés, tienen efectos perjudiciales y a largo plazo en la salud y el bienestar. El Educador Scout puede aconsejar a las personas jóvenes en la elección sabia de actividades de autocuidado.

TALLER 2

REGISTRANDO TU CAMINO HACIA LA SALUD



Objetivos

Scouts: aprender y practicar una habilidad para lidiar con las emociones y desarrollar la resiliencia para salir adelante en malos momentos. Permíteles a los Scouts registrar los buenos y malos momentos y cómo los superan. Incentívalos a reflexionar sobre sus experiencias cotidianas.

Educadores Scouts: ayudar a los Scouts a empezar y continuar con la práctica de la escritura y a comprender el autocuidado.



Edades

12-16 (Scouts)
16-19 (Caminantes)
19 -26 (Rovers)



Duración total

30 minutos



Preparación

- Prepara un cuaderno y un bolígrafo para cada participante

Actividad



1. Introducción por el Educador Scout: al crecer, a veces puede ser difícil compartir qué es lo que te pasa con las personas que te rodean. Aquí es donde aparece la práctica de la escritura. Escribir en un diario personal te permite hacer un viaje seguro de expresión personal y autodescubrimiento contigo. Escribir en un diario personal es una salida saludable en la que puedes expresarte, sin censura y sin miedo a alguna repercusión o juicio. Los años de adolescencia y los comienzos de la adultez generalmente son desafiantes y confusos, por lo que escribir en un diario personal puede ayudarte a transitar este periodo. Escribir en un diario personal puede ayudarte a:

- Comprenderte a ti mismo: ¡descubre qué te hace ser tú mismo!
- Comprender tus experiencias de vida: explorar tus pensamientos, sentimientos y reacciones a situaciones recientes.
- Analizar situaciones y reacciones
- Procesar tus pensamientos, sentimientos y emociones
- Procesar y resolver problemas
- Establecer objetivos personales y hacer planes
- Producir algo que te gustará volver a ver cuando seas más grande o en momentos difíciles para recordar cómo saliste adelante y superaste los desafíos.

Entonces, ¿cómo se hace?

No hay una forma correcta o incorrecta; puedes escribir lo que gustes. La ortografía y la gramática no importan tampoco si no quieres que importen. Estás escribiendo para ti y nadie más. A continuación, se describen algunos consejos sobre cómo comenzar a escribir tu diario personal y cómo continuar haciéndolo:

- Usa la primera página para escribir un poco sobre ti, como tu edad actual, tus pasatiempos y todo lo que te gusta en este momento: amigos, comida, colores, ropa, programas de televisión, etc.
- Si sientes que tienes creatividad, decora tu diario para hacerlo especial. Además, podrías incluir, calcomanías, fotos, cintas decorativas y dibujos en tu diario para que sea más divertido. No tienes que limitarte solo a las palabras, pero si prefieres expresar tus pensamientos en palabras también está bien.



- Configura un recordatorio diario en tu teléfono o computadora si crees que podrías olvidarlo. Si no tienes ganas de escribir en tu diario ese día, puedes ignorar el recordatorio. No te obligues a escribir cuando no tienes algo que decir, eso solo te desanimará a seguir usando tu diario.

Recuerda cuidar tu diario personal. Si escribes tus pensamientos y sentimientos, no quisieras que termine en las manos equivocadas, entonces, toma cuidados extras si lo llevas a la escuela o a eventos Scout. No le digas a los demás que lo trajiste y mantenlo en un lugar seguro, ya sea escondido en un cajón o en la funda de la almohada.

Si te cuesta saber qué escribir en tu diario personal, busca inspiración en línea, intenta la escritura libre (escribe lo que se te venga a la mente) o quizás registra algo que pasó hoy e hizo que sea un buen o mal día. Quedarás sorprendido en los próximos años cuando veas todas las aventuras, buenos momentos y contratiempos que pasaste.



2. El Educador Scout reparte los cuadernos y organiza que todos los participantes tengan un lugar cómodo y a solas para trabajar. Cada participante puede elegir el lugar que prefiera.



3. El Educador Scout le pide a cada participante que abra su cuaderno y que escriba un registro diario en la primera página; puede ser en forma de carta hacia ellos mismos, contándose quiénes son ahora.

Algunas preguntas inspiradoras son:

- ¿Qué hace que sientas orgullo de ti mismo y por qué?
- ¿Qué agradeces hoy?
- ¿Cuáles son tus planes o sueños para el futuro?
- ¿Qué te gustaría decirle a tu futuro yo?



4. Después de 30 minutos aproximadamente, el Educador Scout invita a los participantes a juntarse de nuevo y a compartir la experiencia de escribir una carta a uno mismo (pero no sobre el contenido que escribieron, a menos que quieran compartirlo).



5. Para cerrar la actividad, el Educador Scout incentiva a los participantes a seguir con la escritura diaria o semanal y a usar su diario personal como un amigo en el que se puede confiar y explorar ideas. Además, pueden usar el diario personal cuando no se sientan bien, para volver y recordar algunos de los buenos momentos u observar cómo pasaron los momentos difíciles.



Si el Educador Scout trabaja seguido con un grupo scout, incluir un momento para escribir en los diarios personales, ya sea en un campamento o en programas de actividades es una buena idea. Esto puede ayudar e incentivar a los Scouts a generar un hábito saludable y consistente.

En reflexiones sobre crecimiento personal, el Educador Scout puede incentivar a las personas jóvenes a volver a mirar la carta original y registro diario para ver cuánto han crecido, si han logrado sus objetivos o si los objetivos han cambiado con el tiempo.

Chicos, tal vez nuestro
educador scout
pueda ayudarnos...
Son demasiadas emociones
para que podamos
manejarlas.



CUIDANDO A OTROS

En nuestro camino Scout, inevitablemente influenciamos y conectamos con los demás. Podemos ayudar a crear un mundo mejor, dando lo mejor de nosotros y teniendo un impacto positivo en las personas que nos cruzamos. Es importante asegurar que tenemos las herramientas y estamos listos para ser un modelo a seguir en nuestra comunidad y en nuestro alrededor.

Ya sea con personas jóvenes o adultos, existen formas para poder mantener una salud mental positiva, uno con el otro. Todos en el Movimiento Scout deberían entender que tenemos el deber de cuidar a los demás. Recuerda que no siempre se trata de reaccionar y aconsejar. A veces, todo lo que alguien necesita es ser escuchado.



Escuchar EN ENTORNOS SCOUTS

SISTEMA DE AMIGOS

El sistema de amigos consiste en emparejar a los Scouts para crear un sistema de ayuda para ambos. En los campamentos o encuentros Scout, el rol de los amigos es observar y ayudarse unos con otros. Además, pueden ser Listening Ears cuando sea necesario y más. Se incentiva esta práctica para crear un entorno Scout más seguro donde las personas jóvenes se sientan guiadas, apoyadas y motivadas.

Además de los amigos, se debería incentivar a los Scouts a que busquen a otras personas que puedan escucharlos cuando lo necesiten: otro amigo de confianza, un adulto voluntario de confianza, un miembro familiar (p. ej.: hermano, hermana, madre, padre...) o un profesor.

LISTENING EARS

Además, específicamente, puede entrenar a los Scouts para que sean Listening Ears en tu grupo. Dentro del equipo de adultos voluntarios, selecciona una persona a la que todos los Scouts podrían acercarse cómodamente si sienten tristeza, enojo, soledad o experimentan angustia. Aclara quién es la persona y cómo pueden acercarse a ella.

TALLER 1

TODOS TENEMOS LA MISMA IMPORTANCIA



Objetivos

Scouts: incentivar la empatía y el cuidado de otros.

Educadores Scouts: crear un entorno donde los Scouts se sientan responsables y empáticos entre ellos.



Edades

12-16 (Scouts)



Duración total

45 minutos



Preparación

- Prepara una frazada por cada cinco personas en el grupo.
- Prepara un proyector o computadora para ver un video.
- Prepara bolígrafos y hojas de papel (en caso de que alguien quiera escribir las respuestas en una hoja).

Actividad



1. El Educador Scout le pregunta al grupo si conoce la historia de los tres monos japoneses que representan el proverbio conocido "no veas lo malvado, no escuches lo malvado, no hables con maldad". El Educador Scout muestra cómo son los monos:

- Mizaru, que no ve lo malvado, tiene sus ojos cubiertos,
- Kikazaru, que no escucha lo malvado, se cubre sus orejas y
- Iwazaru, que no habla con maldad, se tapa la boca.



2. El Educador Scout divide a los participantes en grupos pequeños de cinco personas. Tres personas en los grupos representan a uno de los monos y desde ahora en adelante no ven (usan una pañoleta), no escuchan (usan auriculares con música) y no hablan. El resto del grupo juega sin ninguna restricción.



3. El Educador Scout explica la tarea para cada grupo: el grupo completo necesita pararse sobre la frazada. El objetivo es dar vuelta la frazada mientras están de pie sobre ella, lo más rápido posible, sin usar las manos y sin tocar el suelo de alrededor. El Educador Scout podría agregar una historia imaginaria de que están en una isla donde hay agua alrededor de la frazada.



4. Después de terminar la actividad, el Educador Scout se sienta formando un círculo con todo el grupo y pregunta lo siguiente:
 - "¿Cómo te sentiste durante la actividad?" (para observar emociones, posiblemente de todos los participantes y cómo se diferencian entre los grupos)
 - "¿Quién dirigía el equipo? ¿Por qué?" (para ver cómo estuvieron involucrados los "monos" y si alguna de las restricciones les impidió liderar)
 - "¿Quién se divirtió? ¿Quién disfrutó menos esta actividad?" (para saber si los "monos" se divirtieron de la misma forma)
 - "¿Sabes por qué?"
 - "¿Qué tan importante era el objetivo?"



5. El Educador Scout resume la actividad: a veces, nuestras diferencias pueden agregar esfuerzos adicionales. Deberíamos tener en cuenta a todos los miembros de nuestro equipo y a los distintos desafíos o limitaciones a los que se enfrentan. Aunque las tareas diferentes nos desafían de distintas maneras, dependiendo de nuestras habilidades, experiencias y capacidades, somos iguales. Deberíamos estar atentos a los demás, ser empáticos y ayudarnos el uno con el otro.



6. El Educador Scout luego reproduce un video que ilustra este punto:

[Primer anuncio de Navidad 2018:: ¿Qué sería de la navidad sin amor?](#)



7. El Educador Scout invita al grupo a compartir sus pensamientos: "¿qué aprendiste de la historia?"

Deberíamos recordar incluir a todos en lo que hacemos, incluso si

requiere hacer un cambio de planes. Todos son importantes y necesitan un poco de atención. Es importante buscar soluciones y no darse por vencido demasiado rápido. A veces, somos demasiado tímidos para pedir atención y ayuda.



8. El Educador Scout puede luego invitar a los Scouts a que compartan sus experiencias de cuando incluyeron o ayudaron a amigos de esta manera.

TALLER 2

MI CAJA "MÁGICA"



Objetivos

Scouts: desarrollar habilidades para apreciar a los demás, ver las fortalezas de otras personas y desarrollar autoconfianza.

Educadores Scouts: ayudar a las juventudes a desarrollar habilidades interpersonales e inteligencia emocional.



Edades

Todas las secciones etarias



Duración total

30 minutos

Ejecución: variable, puede durar varios días.



Preparación

- Cajas de cartón pequeñas (del tamaño de un buzón) o papel para armar pequeñas cajas usando el método origami o cualquier otro contenedor que puede usarse para juntar pequeños papeles
- Elementos para decorar las cajas (opcional)
- Mesa con pequeños pedazos de papel y lapiceras

Actividad



1. El Educador Scout le da a cada participante una caja pequeña (o los materiales para hacerla) y les pide que escriban su nombre sobre ella para que los demás puedan verlo.



2. El Educador Scout coloca todas las cajas en un solo lugar. Los Scouts pueden decorar su caja si quieren y los adultos pueden agregar decoraciones para generar una linda atmósfera, quizás conectada con el marco simbólico de la unidad.



3. El Educador Scout invita a los participantes a dejarse mensajes unos a los otros en sus cajas, a lo largo de cada día. Los mensajes deberían:

- Apreciar algo del receptor (p. ej. una fortaleza, talento o acción),
- dar las gracias o,
- compartir algo bonito.



4. Al final de la semana o del taller, los participantes pueden abrir sus propias cajas para revisar los mensajes.



5. Después de algunos días o semanas, el Educador Scout debería preguntarle a los participantes qué piensan y cómo se sienten respecto al ejercicio.



NOTA: Si se enviaron mensajes inapropiados a las cajas, como mensajes de acoso, asegúrate de abordarlos de inmediato y hablar sobre acoso con el grupo. Si continúa pasando, deberías considerar hacer cambios en el ejercicio y traer actividades de nuestra caja de herramientas anti-bullying (ver a continuación).



3. Recursos y materiales impresos

HOJA DE TRABAJO: CINCO FORMAS DEL BIENESTAR

RESPONDE LAS PREGUNTAS EN CADA SECCIÓN



Conectar

Pasa tiempo con tu familia y tus amistades. Disfruta de hacer cosas juntos y hablar el uno con el otro.

¿Qué harás para conectar con los demás?

-
-

Dar

Haz algo por tus amistades y familiares, como también hazlos sentir bien. Puede hacerte sentir bien a ti también. Sé amable, sonríe y di "gracias".

¿Qué harás para conectar con los demás?

-

Observar

Tómate un descanso para ver cómo te sientes. Mira a tu alrededor. Da un paseo, medita o escucha algo de música.

¿Cómo observarás lo que te rodea?

-
-

Estar activo

Hacer ejercicio te mantiene físicamente saludable y te hace sentir bien.

¿Qué ejercicios físicos disfrutarás?

-
-

Seguir aprendiendo

Intenta algo nuevo. Busca un nuevo pasatiempo o aprende sobre algo solo porque te interesa (no por la escuela).

¿Qué cosas nuevas aprenderás?

-
-

HOJA DE TRABAJO: SOY... Y MI SUPERPODER ES...

1. Soy importante.
2. Soy hábil.
3. Soy un buen amigo.
4. Soy amable y amoroso.
5. Doy gracias por mi cuerpo.
6. Recibo amor.
7. Soy valiente.
8. Escucho activamente.
9. Soy servicial.
10. Soy feliz.
11. Intento lo más que puedo.
12. Estoy orgulloso de mí mismo.
13. Me importan los demás.
14. Puedo hacer cosas difíciles.
15. Creo en mí.
16. Amo aprender de los desafíos.
17. Disfruto de las nuevas aventuras.
18. Siento seguridad.
19. Hoy es un gran día.
20. Me siento libre de ser yo mismo.
21. Soy honrado.
22. Me gusta compartir lo que tengo.
23. Tengo muchos talentos.
24. Soy mejor cada día.
25. Puedo hacer cualquier cosa.
26. Tengo muchas amistades que me aman.

27. Cada problema tiene una respuesta.
28. Puedo hacerlo.
29. Soy inteligente.
30. Soy amable.
31. Tengo fe en mí.
32. Confío en mí.
33. Siento protección.
34. Estoy exactamente donde necesito estar.
35. Soy paz.
36. Tengo confianza.
37. Soy valiente.
38. Soy un todo.
39. Los problemas son desafíos que me ayudan a mejorar.
40. Soy responsable de mi vida.
41. Todo está bien.
42. Mi familia y amistades me aman por quien soy.
43. Tengo muchas amistades buenas.
44. Soy creativo.
45. Soy increíble.
46. Tengo buenas amistades.
47. Soy un buen amigo.
48. Soy cortés y amable.
49. Soy fuerte, por dentro y por fuera.
50. Los milagros pueden pasarme a mí.
51. Soy paciente.

52. Soy perfecto tal como soy.
53. Tomo buenas decisiones.
54. Soy importante.
55. Puedo hacer cualquier cosa.
56. Soy paz.
57. Me apruebo como soy.
58. Mi corazón me guía.
59. Veo lo bueno en mí.
60. Soy un ganador.
61. Valgo la pena.
62. Soy hermoso.
63. Soy un buen estudiante.
64. Tengo un rol importante en el mundo.
65. Me gusta quien soy.
66. Soy optimista.
67. Respeto a los demás.
68. Aprendo de mis errores.
69. Amo a mi familia y amistades.
70. Todo funciona muy bien.
71. Estoy bien con quién soy.
72. Tengo muchos dones y talentos.
73. Aprender es divertido y emocionante.
74. Soy feliz.
75. Puedo hacer cualquier cosa.
76. Está bien empezar de nuevo.
77. Soy bueno en...





4. Recursos para aprender más

RECURSOS PARA APRENDER MÁS

RECURSOS A SALVO DEL PELIGRO

[Página web A Salvo del Peligro](#)

Esta página web te ayudará a entender mejor cómo generar un entorno seguro para los Scouts.

[Política Mundial a Salvo del Peligro](#)

La Política Mundial a Salvo del Peligro establece niveles mínimos para la implementación de procedimientos y acciones que los Scouts llevarán a cabo para generar un espacio seguro para todos, en todas las instancias.

SCOUTS SEGUROS - MARCO DE TRABAJO DE A SALVO DEL PELIGRO PARA EL PROGRAMA DE JÓVENES

Con mis compañeros

[Caja de herramientas anti-bullying](#)

Esta de herramientas ayuda a los adultos voluntarios a enseñarles a las personas jóvenes a identificar, prevenir y reaccionar ante distintas situaciones de acoso.

[Línea de asistencia internacional a los niños](#)

Si necesitas asistencia adicional, revisa este sitio web para encontrar una línea de asistencia a los niños disponible en tu país.

RECURSOS DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

[Salud mental](#)

En esta página web, desarrollada por la Organización Mundial de la Salud, se ofrece información sobre la salud mental para quienes buscan más detalles.

[Depresión](#)

En esta página web, desarrollada por la Organización Mundial de la Salud, hay folletos disponibles con información sobre las características de la depresión y cómo se puede prevenir y tratar.

RECURSOS PARA APRENDER MÁS

[Primeros auxilios psicológicos: Guía para trabajadores de campo](#)

En esta guía de la OMS se incluyen los primeros auxilios psicológicos, que consisten en aprender maneras humanas, comprensivas y prácticas para ayudar a otras personas cuando padecen crisis de salud mental graves o episodios angustiantes. Se ofrece un marco de trabajo para asistir a las personas de maneras que respetan su dignidad, su cultura y sus capacidades.

[Las peores cosas para decirle a una persona que está depresiva](#)

En este artículo, se destacan algunos consejos y trucos sobre qué hacer y qué no hacer cuando te encuentras con alguien que tiene depresión.





SCOUTS®

Construir un Mundo Mejor

© World Scout Bureau Inc.
Desarrollo del Movimiento Scout
Enero de 2022

Oficina Scout Mundial, Centro de Apoyo Global
Kuala Lumpur

Suite 3, Nivel 17
Menara Sentral Vista
150 Jalan Sultan Abdul Samad
Brickfields, 50470 Kuala Lumpur
MALASIA
Teléfono: + 60 3 2276 9000
Fax: + 60 3 2276 9089
worldbureau@scout.org
scout.org

La elaboración de este documento fue posible gracias a

La reproducción de este documento está autorizada para las OSN y las
ASN que son miembros de la Organización Mundial del Movimiento Scout.
El reconocimiento de la fuente debe realizarse en el siguiente formato:
© 2022, Organización Mundial del Movimiento Scout. Nueva publicación
autorizada.