Parte tres: encuentros grupales



INTERVENCION PSICOSOCIAL

SALUD MENTAL

Parte tres: encuentros grupales

Planear el encuentro grupal:

Recuerda que este apartado de planeación y valoración pedagógica se debe copiar y diligenciar para cada encuentro grupal que se realice, las veces que sea necesario.

Encuentro grupal Nro. | **Fecha** 13/11/2024 | **Hora** 1:00 - 4:00 PM

TALENTO HUMANO RESPONSABLE

Diana Katherine Conde		Rol:	Psicosocial
Gina Martinez Castro		Rol:	Psicosocial
		Rol:	
		Rol:	

INTENCIONALIDAD

Socializar a las familias participantes, definiciones y hábitos para el cuidado de la salud mental y líneas de atención en salud mental. El Día Mundial de la Salud Mental (DMH), es promovido por la Federación Mundial de la Salud Mental y cuenta con el respaldo de la Organización Mundial de la Salud (OMS)..

EXPERIENCIA PEDAGÓGICA A DESARROLLAR CON EL GRUPO:

Momento uno: bienvenida

Se da la bienvenida a las familias al encuentro grupal, se agradece por su asistencia y se solicita tener una buena disposición para desarrollar los ejercicios.

Presentación del tema: Salud Mental

Actividad inicial para los niños con espacio musical

La Canción de las Emociones: https://youtu.be/Q4_smLVwl9M?si=71cjK3f6knAWKWbV



Se desarrolla una coreografía con dinámica, a través de la canción, se pide a los asistentes que identifiquen otras emociones para citarlas en la dinámica, con la respectiva coreografía.

Planear el encuentro grupal:

Momento dos: crear y conversar

Con las y los adultos: **Mi Pócima secreta de las emociones.**

¿Dónde? tablero o pared disponible en cada regional y servicio de atención en todas las modalidades**.**

¿Con qué?

- Espacio para poner la cartelera (tablero o pared).
- Cartulina.
- Cinta.
- Esferos o lápices.
- Papel reciclable cortado en pedazos, disponible para escribir. Debe estar usado solo, por un lado.
- Un recipiente para dejar los papeles cortados disponibles para escribir.
- Un recipiente para dejar papeles cortados con algunos mensajes tipo "pócima secreta":



El propósito es que las personas tomen una de las pócimas secretas y luego en uno de los papeles en blanco escriban con el lápiz o esfero que tienen disponible lo que hacen en su diario vivir para aportar a su bienestar y lo dejen en el recipiente de pócimas, para que entre todos construyamos tejido social para convivir con salud mental.

El espacio quedará abierto para que las personas puedan interactuar libremente con la cartelera. En la parte inferior de la cartelera, las personas encontrarán un mensaje que hace alusión a una "pócima secreta", invitándolas a escribir y compartir sus "ingredientes secretos", es decir, las herramientas que utilizan para cuidar su bienestar mental.

Con las niñas y los niños: Se encuentran con los acompañantes en la actividad de las pócimas secretas.

Algunas sugerencias que pueden disponer en el recipiente de **pócimas secretas:**

- Me acepto como soy.
- Aprendo a pedir ayuda.
- Respiro profundo 5 veces.
- Me permito sentir y expresar.
- Expreso lo que siento.
- Busco ayuda cuando no estoy bien.
- Me perdono.
- Regulo mis horarios de sueño y alimentación.
- Evito aislarme.
- Hablo de lo que me preocupa.
- Voy a mi lugar favorito.
- Escucho una canción que me anima.
- Respiro profundo.
- Soy compasiva (o) conmigo.
- Aprendo a decir no.
- Aprendo a pedir ayuda.
- Descanso lo necesario para mi mente.
- Dedico tiempo para mí.
- Me rodeo de mi gente querida.
- Agradezco por 5 cosas cada día.
- Escucho mis emociones.
- Elijo lo que me hace bien.
- Escribo cómo me siento hoy.

Planear el encuentro grupal:

Momento tres: construyendo juntos

. Concientizando la importancia de la Salud Mental

A continuación, se detallan algunas frases alusivas a la salud mental para generar consciencia de su cuidado e importancia, por ejemplo :

- Aprender a soltar lo que no puedes controlar es dar un paso más hacia la paz mental.
- Permítete sentir y expresar tus emociones, estas son parte de tu humanidad.
- Cada pequeño avance cuenta, celebra tus logros.
- Dedica tiempo a tus pasiones, te ayudarán a recargar energías.
- La risa es un poderoso remedio para el alma.
- El silencio también tiene su voz; escúchate a ti mismo.
- Permítete descansar; el descanso es parte del progreso.
- La verdadera fortaleza radica en pedir ayuda cuando la necesitas.
- Cada día trae nuevos comienzos; abraza la posibilidad de lo desconocido.
- Las palabras tienen poder, elige las tuyas con cuidado.
- La empatía comienza contigo; sé amable contigo mismo
- Cuidando de la salud mental cuidamos también del resto de tu cuerpo.

Momento cuatro: ¿Qué nos llevamos? y ¿En qué quedamos?

En media hoja carta, se entrega a cada acudiente una frase alusiva a la salud mental, y se solicita que, a partir de la frase, realicen un dibujo o historia que cuente una experiencia con respecto a la palabra alusiva, para después compartir con sus compañeros de grupo.

Se deja un espacio de tiempo para que la familia realice el ejercicio, y después cada integrante del grupo, socializa su dibujo.

Se concluye con el video **Cuidando la salud mental | Video para niños de preescolar :** https://youtu.be/d4kTmRiuwFM?si=NJOJWA6Xfl5H_CZS

¿Qué recursos se usarán?

- Cartulina
- Hojas blancas
- Marcadores
- Colchonetas
- Juguetes
- Tempera
- Y la mejor disposición

Valoración grupal del encuentro:

Hagan un cierre al final del encuentro y escriban acá las respuestas que las niñas, niños, mujeres gestantes y sus familias dan sobre las siguientes preguntas:

¿Cuál fue el mejor momento del Encuentros?

- El momento de realizar las dinámicas pues nos permitió que los niños y las niñas socializaran entre ellos.
- Pintar la silueta de la pócima de la salud mental, reconociendo diferentes tips, para cuidar la salud mental.
- Saber identificar a mi bebe, su desarrollo y etapas de crecimiento.

Algunas ideas para mejorar el Proximo Encuentros

- Dinámicas y actividades para los niños
- Mas actividades de baile
- Dinámicas de esparcimiento con niños y mamás

¿Qué es lo principal que han aprendido en el Encuentros?

La importancia de la salud mental en el desarrollo integral del infante.

La importancia de la observación en las actividades del niño para identificar si se está desarrollando habilidades y destrezas de acuerdo con su edad.

¿A qué se comprometen las familias?

La importancia de estimular, a través del correcto uso de los sentidos.

Cuidar a mi hijo, que se encuentre con buenos hábitos de salud.

A fomentar espacios de recreación para que mi hijo pueda relacionarse con los demás.

Registro visual:

Pegue acá, si puede algunas fotos o recuerdos del encuentro grupal (esto es opcional), no olviden tener un permiso firmado para el



Valoración del encuentro grupal por el talento humano:

Acá se recoge la voz del talento humano que lideró y participó en el encuentro grupal, escriban sus respuestas:

¿Cuál fue el mejor momento del Encuentros?

En un inicio las familias no se observaban dispuestas para las actividades, sin embargo, se logró un cambio de actitud a través de dinámicas que surgieron más allá de la planeación, de la necesidad que se dio en el momento

¿Cómo se vivieron las experiencias pedagógicas?

Las familias asistentes se mostraron perspectivas con respecto a la dinámica del encuentro grupal, así como también exponían casos que se presentaban en la relación del ejercicio de la modalidad, así como también relacionaron el uso de los sentidos en el desarrollo del niño, así como las dimensiones del ser.

¿Se logró la intencionalidad?, ¿Por qué?

Las familias lograron establecer normas y límites a partir de las experiencias que ellos mismos hacían alusión en cuanto a convivencia en la atención de la modalidad, así como también generaron compromisos, para logrando mantener un ambiente de respeto y de protección integral sobre los derechos de los niños y niñas en la primera infancia, mujeres gestantes pertenecientes al DIMF Gestando Futuro UDS Periodistas

¿Cómo se vivieron las interacciones con las niñas y los niños desde su gestación?

Los niños se observaban entretenidos, en las actividades puesto que se les involucro en las actividades iniciales y rompehielos, así como en la construcción del compromiso para el pacto de convivencia.

¿Qué se puede mejorar para el próximo encuentro?

Se podrían realizar actividades que contextualicen un poco más el tema. Teniendo en cuenta las recomendaciones de los participantes, realizar actividades rompehielos asociadas con el baile.