



GUÍA EN MOVIMIENTO

Metodologías lúdicas sobre acceso a
derechos, integración y prevención contra delitos
con enfoque en espacios públicos



Las opiniones expresadas en las publicaciones de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) Ecuador corresponden a los autores y no reflejan necesariamente las de la OIM Ecuador. Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, juicio alguno por parte de la OIM Ecuador sobre la condición jurídica de ningún país, territorio, ciudad o zona citados, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites.

La OIM está consagrada al principio de que la migración en forma ordenada y en condiciones humanas beneficia a los migrantes y a la sociedad. En su calidad de organismo intergubernamental, la OIM trabaja con sus asociados de la comunidad internacional para: ayudar a encarar los crecientes desafíos que plantea la gestión de la migración; fomentar la comprensión de las cuestiones migratorias; alentar el desarrollo social y económico a través de la migración; y velar por el respeto de la dignidad humana y el bienestar de los migrantes.

Esta publicación fue posible gracias al apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). No obstante, las opiniones expresadas en la misma no reflejan necesariamente las políticas oficiales del gobierno de España.

Publicado por: Organización Internacional para las Migraciones
Misión Ecuador
Julio Alarcón Ayala E5A y Alfonso Pereira
Edificio Zaigen, piso 2, Quito
Ecuador
Tel.: +5932 393 4400
Correo electrónico: iomquito@iom.int
Sitio web: ecuador.iom.int

Esta publicación no ha sido editada oficialmente por la OIM.

Esta publicación no ha sido aprobada por la Unidad de Publicaciones de la OIM (PUB) en cuanto a la observancia de las directrices de marca y las normas de estilo de la Organización.

Esta publicación fue emitida sin el aval de la Unidad de Investigación de la OIM (RES).

Esta publicación no ha sido traducida por el Servicio de Traducción de la OIM.

Diseño, diagramación y portada:
Mathra Comunicación info@manthra.ec

Cita obligatoria: Organización Internacional para las Migraciones (OIM) Ecuador, 2022. [Guía en movimiento. Metodologías lúdicas sobre acceso a derechos, integración con enfoque en espacios públicos]. OIM Ecuador, Quito.

RECONOCIMIENTOS

AUTORES:

Mathra Comunicación info@manthra.ec

Organización Internacional para las Migraciones (OIM) Ecuador:

REVISIÓN TÉCNICA:

Diana Gomez, Coordinadora del Centro de Asistencia a Migrantes Orientación y Referencia, Centro - AMOR

Lucía Salinas, Asistente de Protección del Centro de Asistencia a Migrantes Orientación y Referencia, Centro - AMOR

Paola Peña, Auxiliar de Plataformas de Orientación e Información del Centro de Asistencia a Migrantes Orientación y Referencia, Centro – AMOR

REVISIÓN COMUNICACIONAL:

Paula Vásquez, Oficial Nacional de Comunicación
Mireya Murgueytio, Asistente Senior de comunicación
Astrid Paz, Asistente de Diseño Gráfico
Ramiro Aguilar, Asistente Audiovisual

EDITADO POR:

OIM Ecuador

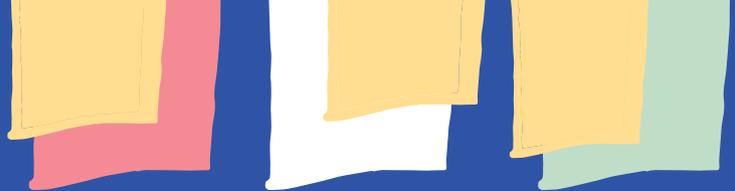
Publicado por: OIM Ecuador

Primera edición: Año 2022

Quito, Ecuador.

© OIM 2022





ÍNDICE

FORMAS DE USAR LA GUÍA Y LA CAJA DE HERRAMIENTAS	5
GUÍA DIDÁCTICA EN MOVIMIENTO	7
1. Cuento y obra de títeres “Esta también es mi casa”	7
2. Beisbol preguntón	10
3. La ruleta pensante	13
4. Derechos en Movimiento	17
5. Un camino a recorrer	22
6. Memoria en movimiento	27



INTRODUCCIÓN

En Movimiento, es una caja de herramientas lúdica para el abordaje interactivo de temáticas relacionadas con la promoción y defensa de derechos de las personas en situación de movilidad humana y la comunidad de acogida, desarrollada por el Centro de Asistencia a Migrantes, Orientación y Referencia - Centro AMOR de la Organización Internacional para las Migraciones, OIM Ecuador.

Tanto esta guía como los juegos que la componen tienen el objetivo de promover el análisis y la reflexión de las personas participantes, y generar nuevos conocimientos y prácticas con relación a temáticas como derechos de niñas, niños y adolescentes; movilidad humana, inclusión y prevención de discriminación y xenofobia; salud mental; prevención de la violencia basada en género; derechos de la población LGBTIQ+, entre otros.

A través del movimiento corporal, la experimentación, la pregunta, el diálogo y la reflexión, pero sobre todo el juego, se busca enriquecer los momentos de contacto del punto itinerante de información y orientación del Centro AMOR, con su población destinataria, o cualquier otra persona, ya sea personal humanitario o no, y que busque promover un espacio de encuentro y reflexión sobre estas temáticas con niñas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultas.

Todos los juegos que comprende la caja de herramientas lúdica En Movimiento, cuentan con su temática particular a abordar, personas destinatarias identificadas y metodología de uso. Sin embargo, el aporte de esta caja de herramientas es que la gran mayoría de los juegos han sido desarrollados de forma modular, de tal manera que puedan seguir intercambiando o incorporando contenidos y nuevas formas de jugar, tomando como base estas herramientas didácticas, potenciando de esta manera la utilidad de estos materiales y permitiendo que no se vuelvan obsoletos o se detengan, facilitando que sigan en permanente transformación y movimiento.

FORMAS DE USAR LA GUÍA Y LA CAJA DE HERRAMIENTAS

La guía En Movimiento, presenta seis juegos que abordan diferentes temáticas y están pensadas para las siguientes edades:

Juego	Tipo	Temática	Edades
Cuento y títeres “Esta también es mi casa”	Cuento	Derechos de niños, niñas y adolescentes	5 a 10 años
Béisbol preguntón	Puntería	Derechos de niños, niñas y adolescentes	5 a 15 años
La ruleta pensante	Ruleta	Prevención de violencia basada en género	12 años en adelante
Derechos en movimiento	Parchís	Derechos de personas LGBTQ+	12 años en adelante
Un camino a recorrer	Ludo	Movilidad humana, inclusión y prevención de la xenofobia	14 años en adelante
Memoria en movimiento	Memoria	Apoyo psicosocial y salud mental	14 años en adelante

Cada juego está dividido en los siguientes puntos:

- **Temática que aborda el juego:** temática particular sobre promoción de derechos
- **Edades:** sugiere las edades de las personas que jugarán este juego.
- **Objetivo:** menciona cuál es la finalidad del juego.
- **Objetivos específicos:** son los resultados que se quiere obtener a través de la actividad lúdica.
- **Preparación:** recomendaciones generales antes de iniciar con el uso del juego. Siempre es mejor leer las instrucciones horas antes de realizar la actividad, con el objetivo de garantizar todas las acciones y recursos que se requiere.
- **Materiales:** especifica los insumos físicos con los que cuenta el juego.
- **Duración:** todos los juegos están pensados para espacios cortos de ejecución, debido a las particularidades de los puntos itinerantes de información. Sin embargo, los juegos pueden extenderse por más tiempo dependiendo de las condiciones de cada espacio de intervención.

- **Participantes:** detalla la manera en la que se deben organizar las personas participantes para el juego, ya sea de forma individual, en grupos o en equipos.
- **Dinámica:** expone de manera detallada el paso a paso para presentar, desarrollar y finalizar el juego.
- **Si hay más tiempo...** se sugiere acciones adicionales para abrir el diálogo y la reflexión con las personas participantes, en caso de contar con más tiempo.

1.1. Propuesta modular

Como todo se encuentra en constante transformación, En Movimiento, propone que los contenidos de alguno de los juegos sean intercambiables, de tal manera que al usar otra herramienta lúdica puedan llamar la atención de las personas destinatarias de diferentes maneras. En este sentido, a continuación se detalla cómo puede intercambiarse el contenido entre cada juego:

Puntería	Ruleta	Ludo
Ponte en movimiento	En movimiento	Diversión
¿Sabías qué?	Verdadero o falso	Pregunta - Pregunta
Atención	Consejos útiles	Tómalo en cuenta
Seguro lo sabes	Seguro lo sabes	Decisión en movimiento

Para hacer más sencillo este intercambio, tome en cuenta que las tarjetas, casilleros e iconografía cuentan con el mismo color, de tal manera que cualquier persona pueda guiarse por este factor a la hora de desarrollar un juego con otro contenido.

Adicionalmente, si se está realizando una intervención de más de una temática, se cuenta con una cantidad manejable de participantes y el tiempo es suficiente, se puede utilizar más de una temática en un mismo juego. ¡Pongámonos En Movimiento!

1. Cuento y obra de títeres “Esta también es mi casa”

Temática que aborda el juego: Promoción de la inclusión y prevención de la xenofobia.

Edades: 5 a 10 años

Objetivo:

Fomentar actitudes de no discriminación, particularmente hacia personas migrantes.

Objetivos específicos:

- Promover la inclusión de niñas y niños en situación de movilidad humana entre pares.
- Identificar la importancia de romper barreras culturales y promover la convivencia y el intercambio.

A. Lectura del cuento

Preparación: lea previamente el cuento “Esta también es mi casa”, eso le ayudará a manejar bien el texto, a dar énfasis a determinados pasajes de la historia, a hacer pausas para mirarlos, mantener una buena comunicación con las personas mientras usted lee y evaluar el clima del grupo. Prepare el cuento y todos los materiales con anticipación.

Materiales: cuento “Esta también es mi casa”.

Duración: 10 a 15 minutos

Participantes: no existe un límite de participantes, solo asegúrese de que todos y todas puedan escucharlo de forma clara y sin interrupciones hasta terminar la lectura.

Dinámica:

- Antes de iniciar la lectura, mencione el título del cuento, el nombre del autor y del ilustrador, no importa cuántas veces haya leído ese texto.
- Converse sobre su título o su portada. Pregúnteles: ¿de qué creen que se trata esta historia?
- Inicie la lectura en voz alta. La pronunciación es muy importante durante la lectura, de manera que todos entiendan lo que usted está leyendo. Sea expresivo y lea despacio para que las niñas y los niños puedan construir imágenes mentales de lo que ocurre en la historia.

- Luego de la lectura, converse con las personas participantes y pregúnteles:
 - » ¿Conocen historias similares a la que narra el cuento?
 - » ¿Cómo sería vivir la experiencia por la que pasa Julián?
 - » ¿Han vivido una experiencia similar?
 - » ¿Qué piensan de que las niñas y los niños de la escuela de Julián lo hayan incluido para jugar?
 - » ¿Por qué estaba feliz la pelota de Julián?
 - » ¿Por qué es importante ir a la escuela?
 - » ¿Qué deportes te gusta practicar con amigas y amigos?
 - » ¿Por qué Julián y su familia sienten que esta también es su casa?
- Cierre el ciclo de preguntas con la siguiente pregunta: ¿Qué es lo mejor de incluir a un nuevo amigo o amiga a tu grupo?
- Escuche con atención las respuestas que dan las niñas y los niños, son muy importantes para conocer la actitud y experiencias vividas frente a la movilidad humana, la convivencia pacífica y la inclusión.

Si hay más tiempo...

- Entregue hojas blancas, lápices y lápices de colores a las personas participantes. Si cuenta con papeles de colores, revistas y goma, también puede entregarles estos materiales.
- Pídeles que dibujen o hagan un collage con el fragmento del cuento que más les gustó o les llamó la atención.
- Permita que espongan sus trabajos.

B. Obra de títeres “Esta también es mi casa”

Preparación: la obra de títeres requiere de un mínimo de dos y un máximo de tres personas para desarrollarse. Lean previamente la obra, eso les ayudará a identificar quién hará de qué personaje, manejen bien el texto, sus diálogos y entonaciones. Familiaricesen con los títeres y el espacio que hará de teatrino. Realicen ensayos hasta tener totalmente claros los tiempos de cada intervención. Preparen el lugar y los títeres antes de desarrollar la obra.

Materiales: obra de teatro “Esta también es mi casa”.

Duración: 10 a 15 minutos

Participantes: no existe un límite de participantes, solo asegúrese de que todos y todas puedan mirar la obra y escucharla de forma clara y sin interrupciones hasta terminar la presentación.

Dinámica:

- Para el correcto desarrollo de esta actividad, será necesario contar con una persona facilitadora general del espacio, quien garantizará que todas las personas participantes se ubiquen en un puesto que les permita mirar y escuchar la obra. Cuando todo esté listo, anunciará a las y los actores que pueden iniciar.
- Julián, personaje principal de la obra, será el facilitador de la actividad, ya que interactuará constantemente con el público.
- La obra debe desarrollarse tal como su guion lo plantea.
- Al finalizar, Julián abrirá el espacio de diálogo con las personas participantes y les preguntará:
 - » ¿Qué les pareció la obra?
 - » ¿Por qué Julián tenía pesadillas?
 - » ¿También han tenido pesadillas como las de Julián?
 - » ¿Qué piensan de que las niñas y los niños más pequeños de la escuela de Julián, lo hayan incluido para jugar fútbol?
 - » ¿Qué les gustaría que hagan sus amigos si los ven solos en el recreo?
 - » ¿Tienen amigos que vienen de otros países? ¿De dónde?
 - » ¿Qué es lo más chévere de sus amigos y amigas?
 - » ¿Por qué Julián y su familia sienten que esta también es su casa?
 - » ¿A ustedes también les pasa que cuando las y los incluyen, se sienten como en casa?
- Cierre el ciclo de preguntas con lo siguiente: ¿Qué es lo mejor de incluir a un nuevo amigo o amiga a tu grupo?
- Escuche con atención las respuestas que dan las niñas y los niños, son muy importantes para conocer la actitud y experiencias vividas frente a la movilidad humana, la convivencia pacífica y la inclusión.

2. Beisbol preguntón

Temática que aborda el juego: derechos de niños, niñas y adolescentes.

Edades: 5 a 15 años

Objetivo:

Promover la reflexión en torno a derechos de niños, niñas y adolescentes (NNA).

Objetivos específicos:

- Acercar información básica en torno a derechos de NNA.
- Fomentar actitudes de no discriminación, particularmente hacia las personas migrantes.

Preparación: cuelgue la lona en una pared del espacio en el que desarrollará la actividad. Se recomienda un espacio de mediano a grande, para que haya espacio suficiente entre la lona y los jugadores. No olvide asegurar los materiales necesarios.

Materiales: lona con ojales y cuatro círculos de velcro con nombre, pelotas con velcro para lanzar a los círculos, tarjetas correspondientes a cada círculo.

Duración: 10 a 15 minutos

Participantes: es un juego individual o de equipo, dependiendo del número de personas que se convoquen. En equipos, se recomienda un número no superior a 12 personas, divididas en grupos equitativos.

Dinámica:

- Ubique la lona con los círculos en una pared o muro, a un metro o dos de distancia, aproximadamente, dependiendo de su edad.
- Entregue a cada persona (o equipo) la pelota con la que apuntará a cualquier círculo.
- Por turnos, cada persona (o equipo) apuntará al círculo que prefiera. Tendrá tres oportunidades para tocar el círculo. En el momento en que lo logre, quien hace de facilitador lee una de las tarjetas correspondientes a ese círculo, para que la persona responda, comente o actúe, según lo que indique la tarjeta.
- Cada círculo tendrá un puntaje que no será explícito para quien participa, pero sí para quien hace de facilitador. Si en un mismo turno la persona participante o equipo pudo tocar más de un círculo, el puntaje se irá sumando.
- La persona o grupo que tenga mayor puntaje recibirán una motivación: aplauso, manilla, fruta, golosina, etc.

Círculo 1 – Ponte En Movimiento

Tarjetas

Ponte En Movimiento - 50 puntos
1. ¿Recuerdas una canción que te guste mucho? Cántala.
2. En este grupo, ¿puedes identificar lo más rápido posible quiénes tienen lentes? Identifícalas y pregúntales su nombre.
3. ¿Sabes una adivinanza o un chiste? Recuerda y comparte.
4. Llegó el momento de mover el esqueleto. Di el nombre de un ritmo que te guste y báilalo (o tararea una canción con ese ritmo).

Círculo 2 - ¿Sabías qué?

Todas las frases que vienen a continuación inician con “Sabías qué?” y se cierran con la siguiente pregunta: “Ahora que lo sabes, ¿qué piensas de esto?”.

Tarjetas

¿Sabías qué? – 100 puntos
1. Todos los niños, niñas y los adolescentes tienen derecho a jugar, a estudiar, a ser atendidos cuando están enfermos. Estos y muchos más, son tus derechos.
2. Niños, niñas y adolescentes son personas con la misma dignidad que las personas adultas. Es decir, que tienen derechos y deben ser protegidos y protegidas por el Estado, los gobiernos y las personas adultas que les rodean.
3. Si vienes de otro país, tienes los mismos derechos que los niños, niñas y adolescentes de este país. Salud, educación, recreación, alimentación, por ejemplo, son también tus derechos.
4. Ir a la escuela o colegio es muy importante, porque te permite aprender muchas cosas, tener amigos/as y prepararte para tu futuro. Recuerda que también tienes la obligación de seguir las reglas de la escuela, cumplir con tus tareas y respetar a tus compañeros y compañeras. Tienes derecho a tu educación.
5. ¡Tu nombre es muy importante! Porque te hace único/a y te distingue de las demás personas. Tienes derecho a una identidad.
6. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen iguales derechos, sin importar su nacionalidad, raza o religión. O sea que tienes derecho a ser tratado con igualdad.
7. Todos los niños, niñas y adolescentes deben contar con una protección especial, para que puedan crecer física, mental y socialmente sanos, sanas y libres. Recuerda que tienes derecho a ser cuidado/a por una persona adulta.

8. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a espacios de juego adecuado para sus edades, esto les permite poder desarrollarse y crecer en ambientes seguros. Tienes derecho a jugar.

9. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a expresar sus opiniones, recibir y compartir información, y ser tomados en cuenta. Puede ser en conversaciones, juegos, gestos, movimientos, escribiendo, dibujando, etc. Tienes derecho a la participación y a expresarte.

Círculo 3 – Atención

Todas las frases que vienen a continuación se cierran con las siguientes preguntas: “¿Has estado en una situación similar? ¿Cómo te has sentido?”.

Tarjetas

Atención – 150 puntos

1. Trata de no comer muchas golosinas ni azúcar. No le hacen bien a tu cuerpo. Cuidar tu cuerpo es tu responsabilidad.
2. Si personas desconocidas te ofrecen regalos o dulces a cambio de permitir que te toquen o de irte con ellas, desconfía y pide ayuda. Puede tratarse de un engaño o abuso. Debes negarte, alejarte rápidamente y pedir ayuda.
3. Si a tu escuela o colegio llega un chico o una chica de otro país, dale la bienvenida, haz que se sienta bien. No es nada fácil llegar a lugares nuevos y conocer nuevas personas.
4. Aprende de las personas nuevas que vas conociendo en tu escuela o tu colegio. Enséñales lo que sabes, y escucha lo que saben.

Círculo 4 – Seguro lo sabes

Tarjetas

Seguro lo sabes – 200 puntos

1. ¿De qué países han llegado los niños, niñas o adolescentes más nuevos en tu escuela o colegio?
2. ¿Conoces algo de los países de donde vienen los niños, niñas o adolescentes más nuevos de tu escuela o colegio? ¿Conoces una comida típica, una canción o una ciudad?
3. ¿Podrías darnos tres buenos consejos para cuidar nuestra salud y nuestro cuerpo?
4. ¿Sabes a quién recurrir si, por cualquier motivo, te sientes en peligro?

Si hay más tiempo...

- En las actividades de Ponte en movimiento, se puede contar con música de diferentes países e invitar a las personas a bailar.
- También se puede tener preparadas un par de rondas infantiles y/o juegos tradicionales y jugarlas con las y los más pequeños.
- Recordar el listado de derechos de NNA (a la vida y a la salud; al juego y la diversión; a opinar y a ser escuchado; a tener una familia; a la protección contra la violencia; a un nombre y una nacionalidad; a disfrutar y conocer la cultura; a la alimentación y la nutrición; a vivir en armonía, y a la educación), y proponer a las personas que los comenten o consultar si tienen preguntas, y las hagan.

3. La ruleta pensante

El o la participante mueve la ruleta y según el lugar en que caiga la flecha, tendrá una pregunta de opción múltiple para responder.

Temática que aborda el juego: prevención de violencia basada en género.

Edades: 12 años en adelante

Objetivo:

Reflexionar en torno a contenidos básicos relacionados con la violencia basada en género.

Objetivos específicos:

- Conocer características y formas de la violencia basada en género.
- Identificar expresiones de la violencia basada en género en la vida cotidiana.
- Ofrecer recomendaciones específicas para prevenir o salir de situaciones de violencia basada en género.

Preparación: ubique la ruleta en una esquina del espacio con el que cuenta. No requiere espacios grandes. Un salón pequeño o mediano es suficiente. No olvide asegurar los materiales necesarios.

Materiales: ruleta y tarjetas (16) con preguntas y actividades.

Duración: 10 a 15 minutos

Participantes: es un juego individual o de equipo, dependiendo del número de personas que se convoquen. Se recomienda un número no superior a 8 personas por juego.

Dinámica:

- El juego puede ser para una persona o para grupos pequeños de hasta 8 personas, con los que se podrán conformar equipos equitativos.
- La persona o el representante del equipo se acerca a la ruleta y la gira. Según el símbolo en el que caiga la flecha, quien hace de facilitador le lee la pregunta o acción que corresponde. Si se han agotado las consignas de un símbolo, se vuelve a girar la ruleta hasta que salga un símbolo que todavía tenga preguntas o actividades.
- Cada respuesta tendrá un puntaje de 100 puntos, que no será explícito para quien participa, pero que quien hace de facilitador irá sumando. Una vez que cada participante ha respondido, quien hace de facilitador lee la respuesta correcta, de ser el caso. Si lo que ha dicho quien participa es correcto, aunque sea incompleto, suma puntos.
- Quienes tengan mayor puntaje después de 15 minutos o al concluir todas las actividades recibirán una motivación: aplauso, manilla, material formativo, etc.

A. En Movimiento

- La persona o representante de equipo debe realizar la acción solo con mímica hasta que el resto de los participantes adivinen, en un tiempo máximo de 30 segundos. Si nadie logra adivinar, no se contabilizan los puntos.
- Al finalizar la mímica, quien hace de facilitador debe preguntar qué acción se realizó y reforzar el ejercicio con variaciones de la siguiente frase: “No existen actividades exclusivas para hombres o para mujeres. Todas y todos podemos jugar, realizar tareas en casa, ejercer una profesión, vivir con libertad nuestros sentimientos, etc.”.
- Quien hace de facilitador debe cerrar cada intervención con la siguiente frase o una similar: Todas las personas podemos realizar las actividades del hogar, jugar, estudiar o tener sentimientos de tristeza y felicidad. No existen actividades exclusivas para hombres o mujeres. Si alguien lo dice está ejerciendo un tipo de violencia llamada: violencia basada en género.

Tarjetas

En Movimiento
1. Realiza una actividad que podemos hacer en casa mujeres y hombres.
2. Realiza un deporte que podemos jugar mujeres y hombres.
3. Realiza una profesión que pueden ejercer mujeres y hombres.
4. Manifiesta un sentimiento que podemos tener mujeres y hombres.

B. Seguro lo sabes

- Quien hace de facilitador debe leer en voz alta la pregunta. Aunque la respuesta sea o no acertada, siempre se debe leer en voz alta la respuesta de la tarjeta para que las personas participantes puedan escucharla y conocerla.

Tarjetas

Seguro lo sabes
<p>1. ¿Sabes qué es la violencia basada en género?</p> <p>Es toda acción, omisión y/o actitud violenta que se perpetra hacia una persona basándose en diferencias que se imponen socialmente por género a hombres y mujeres. Se habla también de violencia hacia la mujer porque a través de la historia la violencia recae mayoritariamente sobre ellas.</p>
<p>2. ¿Conoces dos tipos de violencia basada en género?</p> <p>Psicológica: cuando se causa daño emocional. Física: cuando se produce dolor o sufrimiento físico, incluso la muerte. Sexual: obligar un acto sexual sin consentimiento. Gineco-obstétrica: limitar o prohibir el acceso a salud sexual y reproductiva. Económica: limitar o prohibir el acceso a recursos económicos dentro de la pareja, familia o en el trabajo.</p>
<p>3. ¿Puedes dar ejemplos de violencia psicológica?</p> <p>Gritos, palabras groseras, celos, humillaciones, chantajes o amenazas son una forma de violencia psicológica. Incluye también aislamiento, vigilancia, hostigamiento o control de creencias, decisiones o acciones.</p>
<p>4. ¿Conoces alguna de las fases del ciclo de la violencia basada en género en las parejas?</p> <p>Acumulación de tensión: se caracteriza por el ejercicio de violencia psicológica: burlas cotidianas, indiferencia, amenazas, celos, entre otras acciones que generan tensión en la pareja. Esta violencia escala y genera temor en la víctima al no saber hasta qué punto de violencia va a llegar su agresor. Familiares y amigos pueden negar o minimizar el peligro en esta etapa.</p> <p>Explosión: en este punto la violencia se ha acumulado y aumentado hasta llegar a la violencia explícita con agresiones físicas. Este es un periodo explosivo e impredecible y puede resultar en lesiones serias e incluso el asesinato (feminicidio).</p> <p>Fase de luna de miel: Las personas agresoras suelen hacer promesas de arrepentimiento y cambio, y solicitar nuevas oportunidades. En este punto el ciclo puede reiniciar.</p>

C. Consejos útiles

Quien hace de facilitador lee el texto de la tarjeta y permite la respuesta de la persona participante. Si está alineada con el texto de respuesta, acumula puntos. Siempre debe leerse el texto de respuesta para reafirmar lo mencionado o corregirlo.

Tarjetas

Consejos útiles
<p>1. Ves a tu pareja usando una prenda de vestir que a ti no te gusta, ¿qué haces?</p> <p>No se debe opinar sobre la vestimenta y los cuerpos de las personas. Los comentarios, por más positivos o bienintencionados que sean, pueden tener efecto negativos en la autoestima y salud mental de las personas. Todos y todas tenemos la libertad para vestirnos y vernos como nos gusta y sentirnos más cómodos/as.</p>
<p>2. Ves a un amigo llorando, ¿qué haces?</p> <p>Permite que llore. Nunca le digas algo como “No llores” o minimices lo que le ha hecho sentir mal. Menos todavía le digas que eso no es de hombres. Sentir tristeza es una emoción que podemos sentir todos los seres humanos y no hay nada de qué avergonzarnos. Si sientes que puedes ayudar, consúltale de qué forma podrías hacerlo.</p> <p>Prohibir a los hombre expresar sus sentimientos o emociones ha sido una forma histórica de imponer socialmente que solo los hombre fuertes son valiosos, mientras los que muestran sus sentimientos son “femeninos”, es decir, inferiores.</p>
<p>3. Tu mejor amigo/a dice un chiste machista, ¿qué haces?</p> <p>Los chistes sexistas son una forma de violencia cotidiana que muchas veces pasan desapercibidos o que incluso son festejados. Una forma positiva de reaccionar ante ellos es no reírse para no reforzarlo. Si existe confianza con la persona que lo dijo, hazle saber que te ha hecho sentir incómodo/a.</p>
<p>4. Escuchas que hay actividades que solo pueden hacer hombres y otras que solo pueden hacer mujeres, ¿qué haces?</p> <p>No existen profesiones, deportes o actividades exclusivas por género. Este pensamiento ha permitido que las mujeres históricamente estén obligadas a ser las únicas que realizan tareas del cuidado en sus hogares o ganen menos dinero que los hombres por los mismos trabajos. Promover que niñas, niños, mujeres y hombres realicen las actividades que deseen es construir un mundo más equitativo y menos violento.</p>

D. Verdadero o falso

Tarjetas

Verdadero o falso
<p>1. ¿Los celos son señal de amor?</p> <p>Falso. Los celos demuestran temor e inseguridad. Las relaciones sanas se basan en la confianza y la comunicación.</p>
<p>2. ¿La violencia basada en género afecta más a mujeres, jóvenes y niñas?</p> <p>Verdadero. La violencia basada en género a lo largo de la historia ha recaído sobre las mujeres, jóvenes y niñas por las condiciones de desigualdad.</p>
<p>3. ¿Las personas tenemos que aguantar todo por amor?</p> <p>Falso. El amor no siempre perdona o supera todo. Amar es respetar y poner límites; a veces, si las cosas no funcionan, es mejor separarse.</p>
<p>4. ¿Quiénes forman una pareja deben ser idénticas entre sí o pensar lo mismo?</p> <p>Falso. Tener una relación no implica hacer, pensar y sentir lo mismo que tu pareja. Amar significa ser una/o mismo sin renunciar a su intimidad, independencia y libertad.</p>

4. Derechos en Movimiento

Tablero con cuatro caminos, dos rosados, dos amarillos, y cuatro casilleros por camino. El juego consiste en responder una serie de preguntas de verdadero o falso hasta llegar al casillero ubicado en el centro del tablero. Siempre debe contar con un mínimo de dos participantes.

Temática que aborda el juego: derechos de personas LGBTIQ+

Edad: 12 años en adelante

Objetivo:

Contribuir a la deconstrucción de prejuicios en torno a la diversidad sexo-genérica.

Objetivos específicos

- Aportar conceptos básicos que contribuyan a comprender la diversidad sexo-genérica.
- Entregar información que aporte al cuestionamiento de prejuicios existentes en torno a la diversidad sexo-genérica.
- Contribuir a la disminución de la discriminación basada en la diversidad sexo-genérica.

A. Modo de juego en la lona:

Preparación: requiere un espacio mediano o grande, que permita el movimiento de quienes juegan.

Materiales: Lona y tarjetas. Las fichas son las mismas personas (2 a 4).

Duración: 10 a 15 minutos

Participantes: 2 a 4 personas. Este es un juego para jugar en equipo, de tal manera que se acuerden las respuestas en conjunto. Si son dos personas participantes, juegan una contra la otra. Si son cuatro personas, juegan en dos equipos. En el caso del juego en la lona, siempre se requiere de una persona que haga de facilitador y realice las preguntas.

Dinámica:

- Es un juego para un mínimo de dos personas y un máximo de cuatro. Los cuatro caminos tendrán dos colores distintos.
- Si se juega entre dos personas, cada una elige un color y se coloca en su punto de salida. Si se juega entre cuatro personas, se pide que conformen parejas. Con “pares o nones” o “piedra, papel o tijeras” se define qué pareja elige primero el color e inicia el juego. Cada equipo se coloca frente a frente.
- Quien hace de facilitador del juego, toma todas las tarjetas en sus manos, sin permitir que se vean las preguntas y respuestas. Todas tienen preguntas de verdadero o falso. Saca la primera tarjeta y hace la pregunta a la persona que ganó en el sorteo inicial. Después se avanza en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la persona responde de forma correcta a la pregunta, puede avanzar al siguiente casillero y responder una nueva pregunta. Si responde de forma incorrecta, será el turno de la siguiente persona.
- Si se juega entre dos personas, el juego concluye cuando una de las dos llega a la meta (casillero central) y responde de forma correcta a la última pregunta. Si se juega entre cuatro personas, gana el primer equipo que llega con sus dos fichas a la meta y puede responder de manera correcta la última pregunta.
- Ya sea de manera individual o en equipo, quien o quienes llegan a la meta, pero responden de forma incorrecta a la última pregunta, la otra persona o equipo tendrá la oportunidad de jugar.

B. Modo de juego en el tablero:

Preparación: si se juega con el tablero, ubique todos los materiales en una mesa con dos a cuatro sillas. No requiere espacios grandes. Un salón pequeño o mediano es suficiente. No olvide asegurar los materiales necesarios. Es un juego para un mínimo de dos y un máximo de cuatro jugadores.

Materiales: Tablero, tarjetas y 4 fichas plásticas.

Duración: 10 a 15 minutos

Participantes: 2 a 4 personas. Si juegan dos personas, juegan una contra la otra. Si son cuatro personas, juegan en dos equipos apoyándose en pareja. En el caso del juego en el tablero, no es indispensable una persona que haga de facilitador y realice las preguntas.

Dinámica:

- Las únicas dos diferencias entre el juego en lona y en el tablero es que las preguntas del juego en lona se encuentran en esta guía y no en tarjetas. En el tablero no será indispensable contar con un facilitador, bastará con que las cartas sean colocadas a un costado del tablero.
- En el turno de cada participante, las preguntas serán realizadas y corroboradas por su contrincante. Una vez realizada la pregunta, esta tarjeta deberá ser colocada al final del mazo.
- Las fichas de cada persona avanzan o se mantienen en el mismo lugar, dependiendo de si sus respuestas son correctas o no.
- Si se juega entre dos personas, el juego concluye cuando una de las dos llega con su ficha a la meta (casillero central) y responde de forma correcta a la última pregunta. Si se juega entre cuatro personas, gana el primer equipo que llega con sus dos fichas a la meta y puede responder de manera correcta la última pregunta.
- Ya sea de manera individual o en equipo, quien o quienes llegan a la meta, pero responden de forma incorrecta la última pregunta, la otra persona o equipo tendrá la oportunidad de jugar.

Tarjetas

Verdadero o falso
1. ¿La sigla LGBTQ+ hace referencia a: lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, intersexuales, queers y otros colectivos de diversidades sexo-genéricas? Verdadero.
2. ¿El género es una construcción social y cultural que se asigna según el sexo biológico. Según los mandatos sociales se asignan roles, tareas, actitudes y comportamientos? Verdadero.
3. ¿Existen solo un tipo de orientación sexual, la heterosexual? Falso. Existen múltiples orientaciones sexuales: homosexuales, bisexuales, pan sexuales, entre otras.
4. ¿Ricky Martin, Oscar Wilde, Lali Espósito, Lady Gaga o Miguel Bosé son personajes famosos que pertenecen a la población LGBTQ+? Verdadero.

<p>5. El concepto “sexo biológico” se refiere a las características biológicas y aspectos físicos como: los órganos sexuales, las hormonas y los cromosomas que diferencian al hombre y a la mujer.</p> <p>Verdadero.</p>
<p>6. ¿Las diversidades sexo-genéricas son anormales?</p> <p>Falso. La expresión de género o preferencia sexual no es algo “anormal”. Las personas tienen el derecho de poder mostrar y ejercer su forma de ser, libremente, y es un derecho de todas, todos y todes. Por otro lado, la heterosexualidad no se cuestiona, es simplemente una expresión más del sexo y género de la persona.</p>
<p>7. ¿Las personas LGBTQ+ no deben tener los mismos derechos que las personas heterosexuales?</p> <p>Falso. Los Estados están obligados a proteger todos los derechos humanos para todas las personas, sobre la base de la igualdad y sin discriminación alguna. Todos, todas y todes tenemos los mismos derechos y obligaciones.</p>
<p>8. ¿Una persona gay es un hombre que siente atracción emocional, física y/o sexual por otros hombres?</p> <p>Verdadero.</p>
<p>9. ¿Las personas LGBTQ+ tienen la obligación de publicar y explicar su orientación sexual?</p> <p>Falso. Presionar a una persona a que declare su orientación sexual, identidad de género, etc. Es una forma de violentar su dignidad e integridad.</p>
<p>10. ¿Una persona lesbiana es una mujer que siente atracción emocional, física y/o sexual por otras mujeres?</p> <p>Verdadero.</p>
<p>11. ¿Es peligroso que se visibilice a la población LGBTQ+ en el cine/televisión/medios de comunicación?</p> <p>Falso. Es positivo que se pueda visualizar con naturalidad a personas con diferentes orientaciones sexo-genéricas porque contribuye a quitar un estigma construido a lo largo de los siglos.</p>
<p>12. ¿Es correcto usar palabras como mariquita, bollera, mariposa, meco, marimacho?</p> <p>Falso. El lenguaje y sus contenidos peyorativos legitiman actos violentos, como la homofobia, lesbofobia, transfobia etc. Empieza desde cada persona el poder convivir en paz y armonía, respetando a cada una en su individualidad.</p>
<p>13. ¿La Constitución del Ecuador dice: “nadie podrá ser discriminado por sexo, identidad sexual, estado de salud...”?</p> <p>Verdadero</p>
<p>14. ¿La homosexualidad en Ecuador se despenalizó en 1980?</p> <p>Falso. Se despenalizó el 25 de noviembre de 1997. Antes de eso, ser homosexual era un delito con una pena de cuatro a ocho años de reclusión.</p>

<p>15. ¿Sería ideal un mundo que no juzgue o castigue el hecho de amar a una mujer o a un hombre, sin sentir miedo, inhibición u obligación?</p> <p>Verdadero</p>
<p>16. ¿Ya no existen países en los que ser gay o lesbiana sea ilegal?</p> <p>Falso. En 70 países es ilegal ser gay o lesbiana y en Mauritania, Sudán, Somalia, Nigeria, Arabia Saudí, Afganistán, Brunei, Catar, Emiratos Árabes Unidos, Irán, Pakistán y Yemen se castiga incluso con pena de muerte.</p>
<p>17. ¿Los derechos son iguales para todos, todas y todes incluyendo las diversidades sexo-genéricas?</p> <p>Verdadero</p>
<p>18. ¿Las violaciones contra los derechos de la población LGBTQ+ se comparan con otras formas de violencia, como el odio, la discriminación y la exclusión, también en aquellas basadas en la raza, la edad, la religión, la discapacidad o la condición económica, social o de otra índole?</p> <p>Verdadero</p>
<p>19. ¿La homosexualidad es una enfermedad?</p> <p>Falso. Desde 1974, la Asociación Psiquiátrica Americana eliminó a la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales.</p>
<p>20. ¿Si has sufrido violencia, discriminación, estigmatización y prejuicios debido a tu orientación sexual o identidad de género, puedes denunciarlo ante la fiscalía, policía nacional y otras entidades receptoras de denuncia?</p> <p>Verdadero</p>
<p>21. ¿La homofobia, lesbofobia, transfobia, etc. No es igual al racismo y el antisemitismo u otras formas de intolerancia?</p> <p>Falso. Es igual. Estos actos buscan deshumanizar a un gran grupo de personas, negar su humanidad, su dignidad y personalidad.</p>
<p>22. ¿Debes brindar apoyo a cualquier persona en tu escuela, colegio, barrio o en cualquier lugar que esté siendo discriminado por ser LGBTQ+?</p> <p>Verdadero</p>
<p>23) ¿Un padre o una madre que tiene un hijo gay o hija lesbiana le ha fallado a la sociedad?</p> <p>Falso. No aceptarlo/la sí es fallarle a ese hijo o hija, al no brindarle comprensión y respeto.</p>
<p>24. ¿Si ves una agresión contra una persona por su orientación sexual e identidad de género no debes hacer nada?</p> <p>Falso. Cambiemos el patrón sociocultural dominante y violento. Exprésate en contra toda agresión y denúnciala.</p>

Si hay tiempo...

- Cada una de las tarjetas, amerita un intercambio en el que se contribuya a eliminar prejuicios que plantea el juego.
- Muy interesante sería quien hace de facilitador explora cómo se sintieron las personas haciendo este recorrido, que puede interpelar sus propios prejuicios.

5. Un camino a recorrer

Recorrido con salida, meta y casilleros especiales en los que se encuentran tarjetas de preguntas, diversión, decisión y a tomar en cuenta. El propósito del juego, ya sea en lona o en tablero, es que las personas participantes identifiquen que la humanidad se encuentra en constante movimiento.

Temática que aborda el juego: movilidad humana, inclusión y prevención de la xenofobia

Edad: 14 años en adelante

Objetivo:

Comprender e integrar elementos para la prevención de la xenofobia con enfoque de derechos humanos y movilidad humana.

Objetivos específicos:

- Movilizar actitudes integradoras y no discriminatorias, así como de apertura y flexibilidad frente a lo nuevo.
- Construir herramientas y estrategias colectivas para romper con los prejuicios y estereotipos que existen sobre las personas migrantes y refugiadas.
- Fortalecer la empatía de las personas residentes en el país frente a las situaciones y riesgos que pueden vivir las personas migrantes.
- Promover la reflexión en torno a condiciones seguras de la migración.

Preparación: si el juego se hace con la lona, requiere un espacio mediano o grande, que permita el movimiento de quienes juegan. Si se hace con tablero, una mesa y cuatro sillas, en un espacio de pequeño a mediano, serán suficientes.

Materiales:

- Lona: 1 dado grande, tarjetas, las fichas son las mismas personas (4).
- Tablero: 1 dado pequeño, tarjetas, 4 fichas plásticas.

Duración: 10 a 15 minutos

Participantes: se sugiere un máximo de cuatro personas para realizar el recorrido de forma individual. Si son más, es necesario armar parejas o grupos, máximo de tres. En este caso, se sugiere que los miembros del grupo se roten para lanzar el dado. No olvide asegurar los materiales necesarios.

Dinámica:

- El recorrido puede jugarse con un mínimo de dos y un máximo de cuatro personas o cuatro equipos, gana quien llegue primero a la meta.
- Para iniciar, cada jugador lanza el dado y quien saque el número mayor, inicia.
- Hay 24 casilleros: 2 de diversión, 2 de pregunta-pregunta, 2 tómalo en cuenta, 2 decisión en movimiento, y 16 libres, con el objetivo de que cada participante siempre caiga en algún casillero con actividades, pero también pueda avanzar de forma ágil, para que el juego no se torne muy lento o aburrido.

A. Tómallo en cuenta

Cuando alguien caiga en este casillero, quien hace de facilitador del juego debe tomar la tarjeta correspondiente y leerla en voz alta.

Tarjetas

Tómallo en cuenta
<p>1. La xenofobia y el racismo son conductas discriminatorias. Las personas que son víctimas son separadas del grupo y es mucho más probable que reciban ataques físicos o emocionales como consecuencia de un prejuicio.</p> <p>Tómallo en cuenta: La discriminación lastima a las personas y las expone a otras situaciones de violencia.</p>
<p>2. En las crisis políticas y económicas, las personas ecuatorianas se han visto obligadas a emigrar hacia países como Estados Unidos, Italia o España, en donde también han sufrido discriminación.</p> <p>Tómallo en cuenta: Migrar es un derecho humano. Todas las personas merecemos respeto en cualquier parte del mundo.</p>
<p>3. La trata de personas puede darse cruzando fronteras o dentro de un país. El fin de la trata es identificar a personas vulnerables, engañarlas con propuestas falsas, trasladarlas y explotarlas con diversos fines. Las víctimas nunca dan su consentimiento. Es un crimen contra los derechos humanos.</p> <p>Tómallo en cuenta: La única manera de detener la trata de personas es denunciarla a las autoridades competentes y no formar parte del ciclo de explotación, consumiendo servicios sexuales, por ejemplo, o trabajo en situación de esclavitud.</p>

4. Gran porcentaje de las personas migrantes en Ecuador han manifestado que han vivido dificultades como la falta de recursos económicos, inseguridad y robos; falta de alimentos y agua; falta de un sitio para dormir; cierre de fronteras; problemas de salud; problemas con su documentación; falta de medios de transporte o falta de información.

Tómalo en cuenta: Tomar la decisión de migrar no es sencillo. Debes dejar todo aquello que conoces. Podemos ser más empáticos/as con las personas migrantes.

5. La falta de recursos económicos, falta de cupo, temor a compañeros y/o profesores, falta de documentos, discriminación, quedarse al cuidado de familiares o tener que trabajar, son factores que inciden para que niños, niñas, adolescentes y jóvenes no continúen su proceso educativo.

Tómalo en cuenta: Cuando conozcas a alguien nuevo/a en tu escuela, colegio o barrio, sé amable y apóyalo/a para que continúe su educación.

6. Hasta el 2022, Ecuador es el tercer país de la región con mayor número de ciudadanos venezolanos en su territorio; después de Colombia y Perú.

Tómalo en cuenta: EE.UU. es el principal destino de emigración de las personas ecuatorianas, seguido por España e Italia. La movilidad humana es un derecho de todas las personas.

B. Diversión

Tarjetas

Diversión
<p>1. ¿Canta una estrofa de una canción de un artista que más te guste y menciona de qué país es?</p> <p>Si lo haces, puedes avanzar una casilla. Si no, debes permanecer en esa casilla.</p>
<p>2. ¿Danos los ingredientes de la comida de otro país que más te guste?</p> <p>Si lo haces, puedes avanzar una casilla. Si no, debes permanecer en esa casilla.</p>
<p>3. ¿Enséñanos 3 frases típicas de tu país y qué significan?</p> <p>Si lo haces, puedes avanzar una casilla. Si no, debes permanecer en esa casilla.</p>
<p>4. ¿Cuéntanos qué plato típico de Ecuador conoces y qué ingredientes tiene?</p> <p>Si lo haces, puedes avanzar una casilla. Si no, debes permanecer en esa casilla.</p>

C. Pregunta - Pregunta

Cuando alguien caiga en el casillero Pregunta - Pregunta, quien hace de facilitador del juego debe tomar la tarjeta correspondiente y leer la pregunta en voz alta. No se busca la respuesta exacta, pero si algo similar a lo que indica la tarjeta. Si la persona participante lo logra puede lanzar el dado de nuevo. Después de obtener la respuesta siempre se debe leer el texto completo de la tarjeta.

Tarjetas

Pregunta - Pregunta
<p>1. ¿Qué es la xenofobia?</p> <p>Es el rechazo u odio al extranjero o inmigrante. Estos sentimientos o acciones están basados en prejuicios y hacen mucho daño a las personas que son víctimas de ellos. Las personas que lo viven, pueden estar expuestas a trata de personas, tráfico ilícito de migrantes, situaciones violentas como secuestro, extorsión y robos.</p>
<p>2. ¿Qué es la trata de personas y quién puede ser víctima?</p> <p>La trata se define como la captación de personas a través de la amenaza, el engaño o la coacción, con fines de explotación (laboral, sexual). Es un delito que atenta directamente contra los Derechos Humanos. La culpa nunca es de la víctima, pues hay engaño y abuso de poder. Cualquier persona sin importar la edad, género, clase social, nivel educativo, puede ser víctima de trata de personas.</p>
<p>3. ¿Qué es el tráfico ilícito de migrantes?</p> <p>El tráfico ilícito de migrantes es hacer que una persona entre a un país donde no vive sin pasar por controles migratorios, es decir de manera irregular, donde el coyotero/ marañero o traficante cobra una cantidad de dinero por llevar a la gente.</p>
<p>4. ¿Cuáles son las situaciones de riesgo que viven las personas que migran de manera irregular?</p> <p>Pueden estar expuestas a trata de personas, tráfico ilícito de migrantes, situaciones violentas como secuestro, extorsión y robos</p>
<p>5. Qué beneficios trae la migración ordenada, segura y regular para las personas y las naciones?</p> <p>La migración ordenada, segura y regular beneficia a las personas y a las naciones porque permite el intercambio de conocimientos y prácticas, lo que da paso al desarrollo académico, científico, gastronómico, deportivo, social, entre otros. Además, permite el desarrollo económico, ya que las personas en movilidad humana contribuyen con el consumo interno, el pago de servicios e impuestos.</p>
<p>6. ¿Las personas migrantes tienen los mismos derechos que las personas residentes en el país de acogida?</p> <p>Ni más, ni menos. Los derechos humanos y obligaciones son universales y son los mismos para todas las personas.</p>

7. ¿Qué causas externas pueden motivar la decisión de migrar?

La decisión de migrar puede deberse a causas externas como crisis económicas, sociales y políticas. Frente a estas situaciones, migrar es una decisión por supervivencia.

8. ¿Puede una persona ser migrante sin salir de su país?

Sí, una persona puede necesitar reubicarse dentro de su propio país por cualquiera de las razones que causan la migración internacional: oportunidades de trabajo, conflictos armados, desastres naturales y violencia.

9. ¿Qué retos específicos enfrentan las mujeres y niñas al migrar por pasos irregulares?

Mayor probabilidad de sufrir abusos y violencia, como embarazos forzados explotación sexual, doble jornada de trabajo sin remuneración justa.

D. Decisión En Movimiento

Si la persona participante da una respuesta cercana puede avanzar una casilla, si no debe retroceder dos casillas.

Tarjetas

Decisión En Movimiento
<p>1. ¿Qué acción has realizado o podrías realizar para reducir la xenofobia en Ecuador?</p> <p>Ser más empática/o, informarme sobre los derechos de las personas migrantes y refugiadas.</p>
<p>2. ¿Qué debemos hacer si observamos un caso de trata?</p> <p>Contar a una persona adulta de confianza, llamar al ECU 911 o al 1800 DELITO (335486)</p>
<p>3. ¿Cómo podemos prevenir la trata de personas?</p> <p>No compartir información personal en las redes sociales, no entregar datos personales a desconocidos, asistir acompañado/a con alguna persona de nuestra confianza a una entrevista de trabajo, no entregar los documentos de identidad a nadie.</p>
<p>4. ¿Qué se puede hacer en la escuela o en el barrio para integrar a una persona migrante o refugiada?</p> <p>Invitarle a participar de reuniones, actividades o juegos; aprender de sus tradiciones y costumbres.</p>

Si hay más tiempo...

Abra diálogos sobre los contenidos de las tarjetas, de lugar para preguntas o dudas, proporcione más información.

6. Memoria en movimiento

Batería de conceptos/afirmaciones y explicaciones en tarjetas que se colocan en un orden establecido y conocido por quien facilita. Quienes participan deberán encontrar las tarjetas relacionadas. Cada tarjeta tiene una figura geométrica que permite identificar el par a pesar de no conocer el concepto.

Temática que aborda el juego: bienestar personal y salud mental.

Edad: 14 años en adelante

Objetivo:

Aprender conceptos básicos en torno a salud mental y apoyo psicosocial.

Objetivos específicos:

- Identificar elementos relacionados con impactos psicosociales y salud mental.
- Fortalecer acciones de auto cuidado que aseguren su integridad y bienestar personal.
- Proporcionar información útil en torno a la temática.

Preparación: ubique las tarjetas sobre una mesa o en el piso. No requiere espacios grandes. Un salón pequeño o mediano es suficiente. No olvide asegurar los materiales necesarios.

Material: tablero de base, tarjetas del juego.

Duración: 5 a 10 minutos

Participantes: cada persona juega individualmente y se puede reunir un máximo de 4 jugadores/as.

Dinámica:

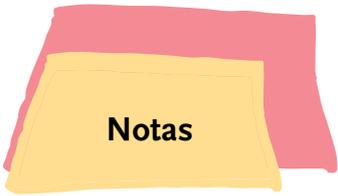
- Quien hace de facilitador coloca las tarjetas sobre el tablero, en dos filas, una frente a la otra, pero asegurándose de que la tarjeta EXPLICACIÓN no quede siempre frente a la tarjeta CONCEPTO, de manera que, efectivamente, la persona participante haga un esfuerzo por recordar dónde están las tarjetas que se relacionan.
- Quien participa levanta una tarjeta de cada columna. Si no coincide el concepto con la definición, levanta una segunda tarjeta. Si tampoco coincide deberá recordar dónde estaba cada tarjeta y dar el turno a la siguiente persona.
- Es importante que quienes juegan observen con atención lo que hace la persona que les antecede, de modo que cuando les toque el turno, puedan encontrar rápidamente las tarjetas que se relacionan.
- Gana la persona que logre hacer más pares de tarjetas relacionadas.

Tarjetas

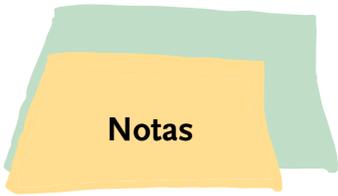
Concepto	Explicación
Primeros auxilios psicológicos	Respuesta de apoyo de un ser humano a otro ser humano que está sufriendo y puede necesitar ayuda. Consiste en mirar, escuchar y derivar.
Resiliencia	Habilidad de fortalecernos, adaptarnos y generar un aprendizaje posterior a las experiencias difíciles que hemos enfrentado. No es igual que ser valientes.
Acciones de auto-cuidado	Practicar un deporte, leer un libro, practicar un hobby, meditar, hacer yoga y dar paseos por la naturaleza.
¿Cuándo buscar ayuda con un/a profesional de la salud mental?	Cuando sienta que mi malestar emocional afecta el desarrollo de actividades cotidianas como estudiar, concentrarme, trabajar o estar en reuniones sociales.
¿Impedir el llanto es una forma de apoyar?	No. Llorar es una manifestación normal, humana y necesaria. No se deben reprimir las emociones. Pueden ser respuestas psicológicas como parte de una crisis.
¿El impacto psicosocial en hombres y mujeres, adolescentes, niñas y niños y la población LGBTQ+ es diferenciado?	Sí, según la DTM de febrero-marzo 2021, el 67% de hombres y el 77% de mujeres han mencionado haber sufrido estrés o malestar emocional lo cual impide llevar a cabo sus tareas cotidianas. Los roles de género para hombres y mujeres son distintas. Las mujeres realizan jornadas de trabajo extensas y no remuneradas.
¿Cómo puedo ayudar a una persona que está en crisis?	Escucha activa y empáticamente, no juzgues, no presiones para que las personas hablen, respeta las decisiones que las personas toman, conecta con su red de apoyo, brinda un vaso de agua, no hagas chistes.
¿La migración es un hecho traumático?	No. Son las circunstancias sociales, culturales, económicas y políticas que afectan el proceso migratorio y aumentan los riesgos.
Identificación de situación de crisis	Las crisis son subjetivas, es decir en cada persona se tramita y se expresa de diferente manera. Algunas manifestaciones de crisis son: irritabilidad, cambios de hábito en la alimentación y el sueño, desorientación, confusión, aislamiento, intentos de suicidio.
¿Por qué es importante el cuidado de nuestra salud mental?	Porque nos ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, nos permite disfrutar las actividades cotidianas y evitar trastornos mentales.

Si hay más tiempo...

Agregue información sobre cada definición, escuche preguntas y comentarios o incluso testimonios o ejemplos.

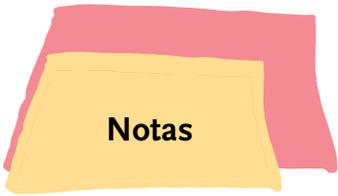


A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Notas

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.



Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

