

Material elaborado por:
Analía Castañer y Margarita Griesbach de la
Oficina de Defensoría de los Derechos de la Infancia A.C.



LA CAJA DE LOS SENTIMIENTOS

Material para trabajar con
niñas, niños y adolescentes que
participarán en procesos de justicia.

Objetivos del material

- Que la niña, niño o adolescente identifique y exprese los sentimientos que tiene con respecto a la situación que ha vivido y vive actualmente.
- Que la niña, niño o adolescente pueda delimitar estos sentimientos en su vida, evitando que invadan todos sus espacios al colocarlos simbólicamente en una caja.

Materiales incluidos:

- Caja para armar y pintar.
- Tarjetas sobre las cuales escribir y etiquetar sentimientos.
- Etiquetas de expresiones que reflejan diversos sentimientos.
- Etiquetas con frases incompletas.
- Materiales diversos para decorar el exterior de la caja.

Uso del material:

La vivencia de eventos de violencia y el proceso de protección, pueden producir en la niña, niño o adolescente sentimientos intensos, diversos, contradictorios y confusos.

La expresión de estos sentimientos puede estar reprimida por la vergüenza, miedo o culpa.

Sin embargo, la identificación, expresión y validación de estos sentimientos es esencial para lograr superarlos o dimensionarlos a fin de que no constituyan obstáculos para el sano desarrollo de la niña, niño o adolescente.

Este material genera un espacio simbólico y privado que permite a la niña, niño o adolescente aventurarse a expresar sentimientos que pueden ser atemorizantes.

Al colocarlos en la caja, la niña, niño o adolescente encuentra una manera simbólica de controlarlos y sacarlos, ayudando a su procesamiento.

El material se utiliza en cualquier momento durante el proceso de acompañamiento según lo considere el especialista. Una vez armada la caja, ésta deberá estar presente y a la mano de la niña, niño o adolescente durante todas las sesiones para cuando él o ella quiera utilizarla.

Instrucciones:

El material se presenta enfatizando que todas las niñas, niños o adolescentes que acuden a ese espacio tienen una caja que es sólo suya. Se explica que es una caja en la que se guardan los sentimientos. Se pretende enfatizar que la caja es individual y privada. Es importante hacer notar que nadie puede abrir y mirar la caja de alguien más. Por ello, en la caja se puede guardar cualquier tipo de sentimiento, incluso aquellos que son difíciles de contar a alguien más.

Estos mensajes, que comunican la importancia, privacidad e individualidad de las cajas, se pueden transmitir mientras la niña, niño o adolescente decora el exterior de su caja. La actividad física – artística fomenta un ambiente relajado que favorece la conversación.

Una vez armada y decorada la caja, se le muestran a la niña, niño o adolescente los diversos materiales con los que la puede llenar. Es importante que él o ella sepa que puede utilizar los materiales o bien puede escribir o dibujar de otras maneras los sentimientos que desea poner en la caja. Los sentimientos en la caja son “suyos” y él o ella puede decidir en cualquier momento verlos, sacarlos o cambiarlos.

Según lo permita cada caso, conforme la niña, niño o adolescente exprese sentimientos que desea colocar en la caja, el especialista aborda temas clave que le ayuden a validar lo que siente. El espacio es una oportunidad para reforzar mensajes que lo valoran, desculpabilizan y empoderan.

Una vez armada, la caja debe estar al alcance de la niña, niño o adolescente en cada sesión de trabajo, sea para agregar nuevos sentimientos o para revisar aquellos que allí se han colocado.