

Memorama

**para personas cuidadoras de
niñas, niños y adolescentes
víctimas de delitos**

Creación y redacción

Brenda Caballero Ramírez

Personas revisoras

Samuel Acosta Galván

Yuli Andrea Pliego Pérez

Mariana Gil Bartomeu

**Oficina de Defensoría de los Derechos
de la Infancia A. C. (2024)**

www.dispensariodi.com

Contacto

X: @ODInfancia

Ig: ODINFANCIA

contacto@odi.org.mx

JUSTIFICACIÓN

Atravesar un hecho victimizante es una experiencia que rompe con la seguridad y tranquilidad de la vida cotidiana, a partir de ese momento y durante el proceso de denuncia se comenzará una serie de acciones que requieren una inversión de tiempo, energía, dinero, etc., y que pocas veces tendrán lugar los momentos de calma para digerir las emociones que se están experimentando y reflexionar sobre las acciones que se ejercen.

En el inicio de un proceso legal, regularmente las personas cuidadoras se encontrarán en una etapa álgida donde tendrán que atender una diversidad de diligencias, trabajar esta técnica del memorama en esta etapa donde habrá muchas demandas propiciará ese espacio de calma para desarrollar herramientas para hacer frente a las acciones posteriores del proceso legal.

Otro de los efectos del proceso legal en personas cuidadoras se relaciona con las emociones desagradables que experimentan como la angustia, ansiedad, culpa, miedo, preocupación y el estrés en general que inunda no solo la vida de quienes cuidan a niñas, niños y adolescentes (en adelante NNA), sino también suele ser afectada la relación paterno-filial.

Teniendo en cuenta esto y colocando al centro el bienestar de NNA, un paso indispensable a tener en cuenta en familias que atraviesan procesos legales es justamente el trabajo de acompañamiento emocional con personas cuidadoras, pues en la medida que ellos se encuentren bien, podrán procurar el bienestar de quienes tienen a su cargo.

Trabajar acompañando emocionalmente las habilidades marentales y parentales de personas cuidadoras que atraviesan un proceso legal puede ser confrontativo en un inicio, por lo que se recomienda aplicar esta técnica una vez que el vínculo entre la persona que facilita esta herramienta y la persona cuidadora se haya consolidado.

Es por esto que trabajar con personas cuidadoras creando un espacio de relajación a través de esta herramienta a manera de juego, propiciará que puedan tomarse el tiempo y la confianza de compartir sus reflexiones respecto a cada tarjeta del memorama aclarando que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

OBJETIVOS

Objetivo general

Brindar acompañamiento, retroalimentación y herramientas a personas cuidadoras sobre cómo llevar el proceso legal consigo mismos y con sus hijas e hijos víctimas de delitos.

Objetivos específicos

- Brindar herramientas para el mejor manejo de la información sobre el proceso con niñas, niños y adolescentes.
- Brindar herramientas para el manejo de emociones de personas cuidadoras ante niñas, niños y adolescentes.
- Brindar mensajes y seguridad sobre cómo las personas cuidadoras pueden actuar con sus hijas e hijos respecto a lo que ocurre en el proceso legal.

OBJETIVO	DIRIGIDO A	# DE PREGUNTA
Brindar herramientas para el mejor manejo de la información sobre el proceso con niñas, niños y adolescentes.	Discusión sobre cómo las personas cuidadoras pueden manejar la información sobre el avance del caso entre personas adultas.	4
	Reflexionar sobre acciones de personas cuidadoras que pueden evitar generar revictimizaciones en sus NNA.	3
Brindar herramientas para el manejo de emociones de personas cuidadoras ante niñas, niños y adolescentes.	Discusión sobre cómo las personas cuidadoras autorregulan sus propias emociones.	6
	Reflexión sobre cómo las personas cuidadoras ayudan a regular las emociones de sus NNA.	7
Brindar mensajes y seguridad sobre cómo las personas cuidadoras pueden actuar con sus hijas e hijos respecto a lo que ocurre en el proceso legal.	Reflexionar sobre cómo las personas cuidadoras actúan consigo mismas respecto al proceso penal que atraviesan.	2
	Discutir cómo las personas cuidadoras pueden actuar con sus NNA respecto al proceso penal.	1 y 5

MANUAL DEL MEMORAMA PARA PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE DELITOS

Este material puede ser utilizado de manera grupal o individual e implementado por la o el acompañante psicológico de personas cuidadoras que atraviesan un proceso penal.

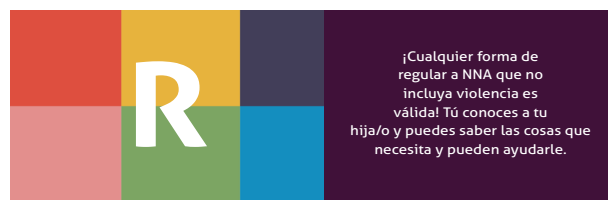
Tiempo estimado: de 50 a 60 minutos.

Dirigido a: personas cuidadoras

Procedimiento para la versión imprimible

A) En la versión imprimible, la persona que facilita esta herramienta agrupará de su lado izquierdo boca abajo todas las tarjetas de preguntas (indicadas por el signo de ? en su versión trasera) y de su lado derecho agrupará todas las tarjetas de respuestas (indicadas por la letra R en su versión trasera).

Ejemplo de cartas en su versión delantera y trasera:



B) Se le pedirá a una persona cuidadora que elija una tarjeta del grupo de preguntas, la voltee y la lea en voz alta, posterior se les pedirá a esa misma persona con apoyo de todo el grupo que traten de dar respuesta reflexionando sobre la pregunta, la persona facilitadora dará retroalimentaciones sobre las respuestas que el grupo brinde.

C) Posteriormente, se le pide a la misma persona cuidadora que elija otra tarjeta del grupo de respuestas hasta que encuentre el par. Se identificará que las tarjetas son par cuando sean del mismo color ambas tarjetas. **NO SE LEERÁN** las tarjetas de respuestas hasta que la tarjeta volteada coincida con el color de la tarjeta pregunta, cuando el color sea el mismo, entonces sí se leerá la respuesta. Si la tarjeta volteada no es del mismo color se le pedirá a la persona cuidadora que elija otra carta hasta que encuentre el par.

D) Cuando se haya encontrado el par, la persona facilitadora de esta herramienta complementará las discusiones grupales con las reflexiones que no se hayan nombrado (descritas más adelante).

E) Se repiten los pasos anteriores con cada tarjeta, cambiando de persona cuidadora.

F) Tras haber encontrado todos los pares del memorama se hará una reflexión final sobre el cómo haber trabajado este material apoya en la interacción y el vínculo de personas cuidadoras con sus hijas e hijos.

A continuación se mencionan los mensajes y reflexiones que la persona facilitadora de esta herramienta puede guiar.

TARJETAS

1. Pregunta:

¿Qué pasa si escucho y creo lo que dice mi hija/o?

Respuesta:

Le brindo seguridad y credibilidad, sensación de ser escuchado y protegido.

Reflexiones para acompañar la discusión grupal:

- Es de suma importancia que NNA tras haber vivido una vulneración a sus derechos, durante su proceso de protección pueda experimentar que también hay personas adultas que son confiables, es decir, personas que escuchan, creen y protegen.
- Propiciar estas acciones ayudará a mejorar el vínculo y la comunicación que la persona cuidadora mantiene con sus hijas e hijos.
- Estas acciones brindarán a NNA la sensación de ser escuchado y protegido al observar las acciones que sus personas cuidadoras realizan y que están encaminadas a su protección tras haber develado la vulneración vivida.

2. Pregunta:

¿Qué pasa si hago "como que no pasa nada"?

Respuesta:

La niña o niño percibe el enojo o la tristeza, por lo que resulta importante nombrar lo que está pasando. Doy el mensaje erróneo de que reprimir emociones o no hablar de lo que pasa está bien.

Reflexiones para acompañar la discusión grupal:

- Los NNA son capaces de percibir las emociones en sus personas cuidadoras. Nombrar las emociones que experimentan las personas cuidadoras es el primer paso para enseñar a NNA a identificar sus propias emociones. Cuando se puede identificar y expresar lo que uno siente, entonces puede tener lugar el siguiente paso que es regular la expresión de la emoción que se experimenta, al contrario, cuando se reprime la expresión de una emoción se da el mensaje erróneo de que reprimir emociones o no hablar de lo que pasa está bien. Sin embargo, las emociones siempre buscan una manera de expresarse y pueden comenzar a salir a manera de crisis de enojo, ansiedad o múltiples maneras, lo cual generaría afectaciones secundarias en la dinámica familiar sumadas a la vulneración de derechos antes vivida.

- Hablar en el ambiente familiar sobre lo sucedido ayuda a poder comenzar a trabajar los eventos traumáticos y resignificarlos. Además sobrellevar lo vivido de manera acompañada y en familia puede aligerar la carga de la situación de violencia pasada y encontrar herramientas resilientes en conjunto.
- Una nota importante en esta tarjeta para trabajar con las personas cuidadoras es, no llevar esta situación al otro extremo donde todo el tiempo se hable de los hechos delictivos, es importante transmitir a las familias que no es sano poner el foco de atención todo el tiempo en la violencia y que si bien la violencia forma parte de una de sus experiencias vividas, tienen otras áreas de vida que también requieren su atención como la personal, laboral, familiar, etc.

3. Pregunta:

¿Por qué no debo preguntar a mi hija/o detalles de lo sucedido?

Respuesta:

Porque es altamente nocivo para NNA el hecho de que se les esté preguntando detalles de lo sucedido, se le revictimiza.

Reflexiones para acompañar la discusión grupal:

- Narrar es recordar y recordar es volver a vivir.
- La persona facilitadora puede normalizar con el grupo que es comprensible que las personas cuidadoras experimenten ansiedad de querer saber lo que sus hijas e hijos vivieron para entonces poder tener información para protegerles, sin embargo, habrá que aclarar que para proteger no se necesitan tener los detalles exactos de lo sucedido. En su lugar se necesita escuchar, creer y realizar acciones para proteger.
- Cuando NNA cuenta detalles sobre lo que vivió por iniciativa propia, las personas cuidadoras pueden solo escuchar, acompañar su narrativa y cuando NNA haya terminado de hablar, redirigir. "Eso que me acabas de contar es muy importante, cuando las autoridades nos den cita para que vayas a contar todo lo que te pasó puedes contarles esto que me acabas de decir". "Yo siempre voy a estar aquí para escucharte".
- Como nota final de esta tarjeta se puede allegar a las personas cuidadoras la herramienta de grabar de manera discreta lo que NNA menciona sobre los hechos, si no es posible en el momento, entonces escribir en una libreta donde lleven el registro de la información importante del caso.

4. Pregunta:

¿Qué pasa si mi hija/o escucha lo que platico con otras personas adultas sobre el proceso?

Respuesta:

Puede escuchar palabras que no comprenda e interpretarlo de otra manera que le genere ansiedad. Puede escuchar en la voz de sus cuidadores angustia o desesperación, lo que mantendrá a la niña o niño en una angustia permanente que no contribuye a su estabilidad.

Reflexiones para acompañar la discusión grupal:

- NNA necesita poder salir del estado de alerta constante. En ocasiones cuando se vive una violencia, posterior a ello, el cerebro se queda hiperactivado con una alerta constante para evitar ser víctima nuevamente. Si en su cerebro NNA mantiene la preocupación por sus personas cuidadoras al escucharles constantemente hablar con otras personas sobre lo que pasa en el proceso, no podrá conseguir

experimentar un estado de calma y seguridad dentro de su propio ambiente familiar y entonces será difícil lograr su recuperación emocional.

- Además NNA puede escuchar términos que quizá no entienda y en su desarrollo cognitivo, emocional y moral puede interpretar culpa, responsabilidad, enojo o preocupación de sus personas cuidadoras como consecuencia de su comportamiento.

- Ejemplo: un niño tras haber develado ser víctima de abuso sexual puede observar y escuchar a sus padres conversando con su representación jurídica sobre la necesidad de atender una diligencia, el niño al no entender los términos puede interpretar que sus padres han hecho algo malo y preocuparse por que las autoridades puedan llamarlos para castigarlos.

5. Pregunta:

¿Por qué no debo contar a mi hija/o todo lo que pasa en el proceso ni tomarlos de confidentes?

Respuesta:

No toda la información la pueden comprender los NNA y tampoco toda la información les es útil por lo que sólo hay que darles lo que pueda hacerlos sentir seguros y empoderados.

Reflexiones para acompañar la discusión grupal:

- Los NNA no cuentan con las mismas habilidades de regulación y contención emocional que una persona adulta por lo tanto no se puede esperar que sean ellos en quienes una persona adulta pueda desahogarse.

- Es responsabilidad de las personas cuidadoras ejercer las acciones que les correspondan para poder liberar a sus hijas e hijos de lo que no les toca.

- A su vez, es comprensible que las personas cuidadoras quieran investigar sobre la parte jurídica y comenzar a realizar todas las acciones posibles para la investigación del caso, sin embargo esto puede ser bastante abrumador, por ello las personas cuidadoras también pueden delegar en su representación jurídica las acciones que a esa parte le corresponden para entonces sí destinar su tiempo a las responsabilidades que sí están en sus manos como el bienestar propio y el de sus hijas e hijos.

- Las personas cuidadoras, para su bienestar propio, pueden procurar otros espacios profesionales personales, sociales, artísticos, deportivos, de esparcimiento, etc., como desahogo.

6. Pregunta:

¿Por qué es importante el manejo de emociones en personas cuidadoras?

Respuesta:

Porque si NNA ve que sus cuidadores se enojan al punto de explotar o romper en llanto constantemente, se sentirá angustiado y deseará revertir las cosas, no haber contado lo que pasó para no haber lastimado a su papá o mamá.

Reflexiones para acompañar la discusión grupal:

- NNA inmersos en situaciones de violencia pueden experimentar sentimientos de culpa, no solo por lo que aconteció, sino también por la reacción posterior del ambiente. Las sobre reacciones emocionales de sus personas cuidadoras pueden llevarles a pensar que están relacionadas con la conducta de NNA cuando en realidad tienen que ver con un proceso de autorregulación emocional propia de sus figuras cuidadoras, sin embargo, en medio de episodios de crisis será difícil para un NNA comprender esta diferencia.

- Es normal y esperado que cuando un NNA revela que ha sido víctima de algún tipo de delito, en la familia devengan emociones desagradables como rabia, tristeza, culpa, etc., figuras cuidadoras habrán de acercarse a tener la atención psicosocial que necesiten para trabajar el procesamiento de dichas emociones desagradables. Cuando se detecte que NNA está experimentando arrepentimiento tras haber contado lo que pasó debido a las consecuencias negativas que observa en su ambiente, personas cuidadoras pueden dar el siguiente mensaje: "Estoy triste por lo que te pasó pero no me siento triste o enojada contigo, contigo me siento feliz porque fuiste muy valiente al contarme lo que sucedió y así yo te puedo proteger".
- Por todo lo anterior, el manejo de emociones de personas cuidadoras incluye diferenciar las emociones propias de las de sus NNA, una acción del proceso legal como la vive una persona adulta no necesariamente es la misma manera en que la está viviendo un NNA. Por ejemplo, un papá puede estar angustiado por la próxima testimonial de su hija y en contraparte su hija (con la debida preparación) puede sentir esperanza, seguridad y calma de ir a contar lo que le pasó y ser escuchada.
- Fortalecer que el espacio con la persona que facilita esta herramienta puede ser un lugar para desahogar y aprender a regular emociones y acciones derivadas del proceso legal con sus hijas e hijos, ya sea en lo grupal o individual.

7. Pregunta:

¿Cómo puedo ayudar a regular las emociones desagradables de mi hija/o derivadas de los hechos y/o del proceso legal?

Respuesta:

¡Cualquier forma de regular a NNA que no incluya violencia es válida! Tú conoces a tu hija/o y puedes saber las cosas que necesita y pueden ayudarle.

Reflexiones para acompañar la discusión grupal:

- Validar cualquier forma de regulación emocional con NNA que no incluya ningún tipo de violencia física, psicológica o emocional con el afán de contener o regular.
- Retroalimentar sobre las distintas formas de regulación que mencionen.

Reflexión final

La persona facilitadora preguntará al grupo ¿De qué manera el haber trabajado este material apoya en la interacción y el vínculo con sus hijas e hijos?

Se escuchará y retroalimentará cada reflexión. Persona facilitadora puede tener de guía para la retroalimentación los siguientes puntos:

- Que aterricen en su caso particular cómo les ayuda esta herramienta.
- Que el espacio grupal puede ser un lugar para sentirse escuchadas/os y acompañadas/os por otras mamás y papás que están pasando por la misma situación.
- Que el espacio individual puede ser un lugar para hablar de las emociones que genera el proceso legal y en el cual se puede encontrar desahogo y acompañamiento para el actuar con sus hijas e hijos.

- Que ninguna persona cuidadora espera que su hija o hijo sea víctima de algún delito, por lo tanto si esto ocurre es normal no saber cómo proceder. Estar abiertos a recibir acompañamiento y desarrollar herramientas puede mejorar la relación entre padres e hijos y atravesar el proceso de manera resiliente.
- Los NNA no necesitan una persona cuidadora que sea un modelo perfecto, necesitan un ser humano como modelo.
- Se puede preguntar a cada persona cuidadora con qué herramienta cuenta para autorregularse (respirar, escuchar música, leer un libro, tomarse tiempo solos para reflexionar, etc.) e invitarles a seguir utilizando esta herramienta en momentos álgidos.
- Reforzar espacios profesionales de acompañamiento para sus NNA y para ellos mismos.

Notas para la versión digital

El material en su versión digital puede ser utilizado en sesiones presenciales o en línea.

Si la persona que facilita este material no puede contar con el mismo de manera impresa o acompaña a las familias vía remota, puede elaborar este juego online de manera gratuita en la siguiente página: <https://puzzel.org/es/memory/build?menu=content>

Para su aplicación se pedirá a una persona cuidadora que elija una tarjeta para voltear del grupo de preguntas para continuar con los mismos pasos de los incisos B) al F) de la versión imprimible.

BENEFICIOS OBTENIDOS AL APLICAR ESTA HERRAMIENTA CON PERSONAS CUIDADORAS

1. Personas cuidadoras experimentaron un espacio de acompañamiento y desahogo a las emociones desagradables del proceso.
2. Las personas cuidadoras experimentaron seguridad para poder contener las acciones y emociones propias y de sus hijas e hijos, así como también certeza para manejar la información con ellos.
3. Las personas cuidadoras habrán identificado los temores y las acciones que en ocasiones pueden ejercerse desde el miedo y la angustia que genera el propio proceso legal.
4. Una vez identificado lo anterior, las personas cuidadoras obtuvieron y desarrollaron herramientas sanas y resilientes de actuación con sus hijas e hijos.

PREGUNTA 1 FRENTE

DOBLAR
y pegar

PREGUNTA 1 VUELTA

CORTAR



RESPUESTA 1 FRENTE

DOBLAR

Le brindo seguridad
y credibilidad,
sensación de ser
escuchado y protegido.

¿Qué pasa si
escucho y creo lo
que dice mi hija/o?

CORTAR

RESPUESTA 1 VUELTA

PREGUNTA 2 FRENTE

DOBLAR
y pegar

PREGUNTA 2 VUELTA

CORTAR



RESPUESTA 2 FRENTE

DOBLAR

La niña o niño percibe el enojo o la tristeza, por lo que resulta importante nombrar lo que está pasando. Doy el mensaje erróneo de que reprimir emociones o no hablar de lo que pasa está bien.

¿Qué pasa si
hago "como que no
pasa nada"?

CORTAR

RESPUESTA 2 VUELTA

PREGUNTA 3 FRENTE

DOBLAR
y pegar

PREGUNTA 3 VUELTA



RESPUESTA 3 FRENTE

DOBLAR
y pegar

Porque es altamente
nocivo para NNA el hecho
de que se les esté pre-
guntando detalles de lo
sucedido, se le
revictimiza.

¿Por qué no debo
preguntar a mi hija/o
detalles de
lo sucedido?

RESPUESTA 3 VUELTA



CORTAR



CORTAR

CORTAR


Puede escuchar palabras que no
comprenda e interpretarlo de
otra manera que le genere ansie-
dad. Puede escuchar en la voz de
sus cuidadores angustia o deses-
peración, lo que mantendrá a la
niña o niño en una angustia per-
manente que no contribuye a su
estabilidad.

¿Qué pasa si mi
hija/o escucha lo que
platico con otras per-
sonas adultas
sobre el proceso?

CORTAR


PREGUNTA 5 FRENTE

DOBLAR
y pegar

PREGUNTA 5 VUELTA

?

¿Por qué no debo
contar a mi hija/o
todo lo que pasa en el
proceso ni tomarlos
de confidentes?

R

No toda la información la
pueden comprender los NNA y
tampoco toda la información
les es útil por lo que sólo hay
que darles lo que pueda
hacerlos sentir seguros y
empoderados.

RESPUESTA 5 FRENTE

DOBLAR

RESPUESTA 5 VUELTA

CORTAR



CORTAR

CORTAR



PREGUNTA 6 FRENTE

DOBLAR
y pegar

PREGUNTA 6 VUELTA

¿

Porque si NNA ve que sus
cuidadores se enojan al punto
de explotar o romper en llanto
constantemente, se sentirá an-
gustiado y deseará revertir las
cosas, no haber contado lo que
pasó para no haber
lastimado a su papá o mamá.



CORTAR

RESPUESTA 6 FRENTE

DOBLAR

RESPUESTA 6 VUELTA

¿Por qué es
importante el
manejo de emociones en
personas cuidadoras?

CORTAR

DOBLAR
y pegar

PREGUNTA 7 FRENTE

PREGUNTA 7 VUELTA



RESPUESTA 7 FRENTE

DOBLAR

¡Cualquier forma de regular a NNA que no incluya violencia es válida! Tú conoces a tu hijo/a y puedes saber las cosas que necesita y pueden ayudarle.

¿Cómo puedo ayudar a regular las emociones desagradables de mi hijo/a derivadas de los hechos y/o del proceso legal?

CORTAR

RESPUESTA 7 VUELTA

