



El silencio y los sonidos



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Cuáles son los sonidos que escuchas todos los días, pero a los cuales generalmente no prestas atención o no notas? En esta actividad, permanecerás en silencio mientras te relajas y escuchas lo que sucede a tu alrededor.

En esta actividad desarrollarás habilidades para la toma de conciencia y el fortalecimiento de la escucha, lo cual puede ayudarte a sobrellevar los sentimientos de estrés.

¿Qué vas a necesitar?



Un lugar en donde puedas acostarte cómodamente con los ojos cerrados y sin interrupciones, durante al menos 5 minutos.



Una hoja de papel y un esfero o lápiz.



Paso a paso



En esta actividad, te acostarás con los ojos cerrados durante aproximadamente 5 minutos.

Primero, lee estas instrucciones para que sepas qué hacer mientras estás acostado(a) con los ojos cerrados. Si lo deseas, puedes programar un temporizador o pedirle a tu hermano(a) o a tus padres que te avisen una vez hayan transcurrido 5 minutos, y así sabrás cuándo volver a abrir los ojos.



Encuentra un lugar cómodo para acostarte con los ojos cerrados.

Cúbrete los ojos con las manos o con una prenda de vestir, si eso te ayuda a relajarte. Ubica tu hoja de papel y tu lápiz cerca de ti.



Intenta que tu respiración se vuelva lenta y relajada.

En la medida de lo posible, trata de atraer la respiración hacia tu estómago. Es posible que puedas escuchar tu propia respiración, o incluso los latidos de tu corazón.



Permanece acostado(a) en silencio y escucha los sonidos a tu alrededor.

Escucha los diferentes tipos de sonidos provenientes de diversas fuentes en tu entorno. Comienza con los sonidos más fuertes y evidentes, y luego concéntrate en otros sonidos que alcances a distinguir.



4

Continúa escuchando.

¿Escuchaste algunos sonidos solo una vez? ¿Escuchaste algún sonido de forma repetida? ¿Hay sonidos que no reconoces? ¿Los sonidos se repiten con un ritmo constante o de forma aleatoria? Trata de detectar estos patrones en lo que escuchas.

5

Cuando pasen los 5 minutos, abre los ojos y siéntate.

Busca tu hoja de papel y tu lápiz o esfero.



6

Escribe todos los sonidos que escuchaste.

Intenta utilizar un lenguaje creativo para describirlos. Por ejemplo, busca palabras que suenen parecido a los ruidos que escuchaste. Si lo deseas, puedes intentar escribir los sonidos en el orden en que los escuchaste, repitiendo los que escuchaste con frecuencia y agregando notas para indicar los períodos de silencio entre los sonidos.



Continúa creando

- Escribe/inventa una historia, un poema o una canción a partir de la lista de sonidos que escuchaste, o haz un dibujo o collage que ilustre los sonidos que escuchaste.
- Recuerda que puedes "continuar creando" de la forma que desees. ¡No hay una forma correcta o incorrecta de crear más!
- Crea un juego de "detectives" para ti o tu familia, tratando de encontrar el origen de cada sonido que escuchaste, ¡especialmente los que no reconociste al principio!
- Guarda tu lista y repite la actividad cuando lo desees y en otros lugares de tu vivienda. Fíjate cómo los sonidos que escuchas pueden variar. Repite la actividad cada vez que te sientas estresado(a) o abrumado(a) o cuando necesites un pequeño descanso.



Comparte

→ En línea:

Envía al grupo del chat de tu proyecto un mensaje de texto con la lista de sonidos que escuchaste, o la historia, el poema o la canción que creaste.

¡Busca más mensajes del grupo de chat para ver lo que otros participantes han creado y participa en una discusión con ellos!

→ Con todos (en línea y fuera de línea):

Comparte con los miembros de tu hogar lo que escuchaste y creaste, pero solo si quieres hacerlo.

Lidera esta actividad con las personas de tu hogar. Mira si sus listas son iguales a las tuyas y preparen juntos una lista completa.





Guía para padres, madres y cuidadores

1

Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *El silencio y los sonidos* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo en donde pueda acostarse cómodamente sin ser interrumpido(a).
- Pida a los otros miembros de su hogar que le den al adolescente el espacio y el tiempo necesarios para participar en la actividad sin interrupciones.
- **Pregúntele al adolescente cómo le gustaría trabajar en esta actividad:**
 - ¿Te gustaría que yo u otra persona del hogar te leyeran las instrucciones mientras que permaneces acostado(a) en silencio y participas en la actividad?
 - ¿Te gustaría realizar esta actividad por tu cuenta o preferirías hacerla conmigo o con otros miembros del hogar?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma. Sin embargo, usted puede ofrecer motivación y/o estar disponible para brindar apoyo, si lo cree necesario.

2

Mientras que el adolescente realiza esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo, o de participar con otros miembros de la familia.

Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
- Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad. El propósito de esta actividad es ayudarlo(a) a relajarse y a experimentar, escuchando los sonidos en su entorno de una forma novedosa.

- Sugiera ejemplos de sonidos que el adolescente podría escuchar. Recuérdele que solo debe escribir los sonidos que realmente escucha, ¡y que es posible que escuche sonidos que usted no mencionó, ni anticipó!

Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:

- ¿Qué sonidos escuchaste, además de los más fuertes y obvios?
- ¿Escuchaste algún sonido que no esperabas escuchar o que no te diste cuenta de que podrías escuchar?
- ¿Escuchaste sonidos provenientes del interior o del exterior de la vivienda, o de ambos lugares?
- ¿Notaste un patrón en alguno de los sonidos que escuchaste?
- ¿Quieres intentarlo de nuevo, en un momento diferente o en un lugar diferente?
- ¿Qué puedo hacer para que esta actividad funcione mejor para ti, en caso de que la vuelves a intentar?

3

Después de que el adolescente termine la actividad

- Pídale al adolescente que comparta su creación con usted. Si lo hace, haga comentarios positivos al respecto. No lo (la) obligue a compartir si no lo desea.
- Invítelo(a) a contarle más sobre lo que disfrutó y lo que no disfrutó, lo que aprendió, le interesó o le resultó desafiante de la actividad. Acepte lo que dice y no intente convencerlo(a) para que cambie de opinión.
- Si usted u otras personas en su hogar participaron en la actividad, compartan lo que escucharon y crearon y discutan sus propias experiencias.
- Si el adolescente está participando en un grupo facilitado en línea/teléfono móvil, recuérdelo y aliéntelo(a) a compartir lo que ha creado con el facilitador, siguiendo las instrucciones de este. Sin embargo, no lo (la) obligue a compartir si no desea hacerlo.
- Si el adolescente participa a través de un grupo facilitado en línea, aliéntelo(a) a participar en la discusión posterior con el facilitador y otros adolescentes.



Guía del facilitador

Propósito de la actividad

Esta actividad ayudará a los y las adolescentes a desarrollar una mayor conciencia y a fortalecer sus habilidades de escucha, lo cual puede ayudar a sobrellevar el estrés. A través de esta actividad, practicarán sus habilidades para lidiar con el estrés, manejar las emociones y fortalecer la comunicación y expresión. Como con todas las actividades, el propósito más importante es ayudar a los y las adolescentes a divertirse y descansar del estrés!

1

Preparando a los y las adolescentes y a las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie* que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. Repita este anuncio el día antes de que inicien la actividad. ¡Anímelos a divertirse y a participar!
- Explique que la actividad les dará la oportunidad de practicar sus habilidades para escuchar y también practicarán un poco de escritura creativa. Recuérdeles que la actividad debe ser divertida y relajante.
- Recuerde a los padres y madres que pueden apoyar el proceso, revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y sus propias guías también. Recuerde a los y las adolescentes que pueden pedirles apoyo a sus padres y madres, pero también pueden trabajar en la actividad de forma independiente, si así lo prefieren.
- Explique que necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, y una superficie en donde apoyar, pero no necesitarán materiales sofisticados ni especiales para participar en la actividad.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deberían finalizar la actividad y cómo deberían compartir lo que crearon.

*El anuncio se puede hacer por teléfono móvil a través de mensajes de texto, WhatsApp, Messenger, etc., a través de programas de radio o televisión, o a través de canales no virtuales de anuncios comunitarios.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.

- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3

Después de la actividad:

- Recuérdeles a los y las adolescentes que deben compartir sus experiencias y cualquier historia, poesía, canción o dibujo que hayan creado, y explique cómo pueden compartir estos elementos con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir sus comentarios o sus creaciones, envíe recordatorios animando a otros participantes a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeros dibujos que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto, para animar a otros adolescentes a compartir sus dibujos también.
- Invite a los y las adolescentes a responder, una por una, las siguientes preguntas.
 - ¿Qué sonidos escuchaste, además de los más fuertes y obvios? ¿Escuchaste algún sonido que no esperabas escuchar o que no te diste cuenta de que podrías escuchar? ¿Escuchaste sonidos provenientes del interior o del exterior de la vivienda, o de ambos lugares? ¿Sentiste algo nuevo o captaste sonidos novedosos al escuchar de esta forma?
 - ¿Cuál fue la publicación, el poema o el dibujo realizado por otro adolescente que más disfrutaste? ¡Diles lo que te gustó de lo que compartieron!
 - ¿Intentarás esta actividad nuevamente? ¿Lo harás de la misma manera o intentarás algo nuevo? ¡Cuéntanos más!

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si usted va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.