



Orientaciones para la facilitación

DIÁLOGO MUSICAL SOBRE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

Este documento provee orientaciones para facilitar un diálogo participativo usando una canción como herramienta pedagógica para introducir conceptos básicos de primeros auxilios emocionales. La metodología está diseñada para 90 minutos de duración y busca crear un espacio seguro de aprendizaje experiencial.

Antes de comenzar	<p>Preparación del Espacio</p> <p>El espacio físico debe promover el diálogo y la participación. Organice las sillas en círculo para facilitar que todos puedan verse. Asegure que el lugar tenga buena acústica para reproducir la canción y que sea lo suficientemente privado para que las personas se sientan cómodas compartiendo.</p>
	<p>Materiales Necesarios</p> <p>Equipo de sonido para reproducir la canción Copias impresas de la letra para cada participante Lista de contactos de servicios de apoyo psicosocial locales Hojas en blanco y lápices para anotaciones Botella de agua para participantes</p>
	<p>Preparación del Facilitador</p> <p>Familiarícese completamente con: La letra y melodía de la canción Los conceptos básicos de primeros auxilios psicológicos Las preguntas guía para cada momento Los recursos de apoyo disponibles en la comunidad</p>

Preguntas Orientadoras para el diálogo musical				
Momento de conexión	Comprensión de conceptos básicos	Profundización en la práctica	Construcción colectiva	Aprendizaje y reflexión
¿Qué sentimientos te genera esta canción?	¿Por qué la canción dice: "no hace falta ser profesional"?	¿Cómo podemos "acercarnos con prudencia"?	¿Qué otras formas de apoyo podemos brindar además de escuchar?	¿Qué aprendizajes te llevas sobre primeros auxilios psicológicos?
¿Qué significa para ti "sanar en comunidad"?	¿Qué entiendes por "escuchar sin juzgar"?	¿Qué significa "mantener la seguridad" al dar apoyo?	¿Cómo podemos fortalecer las redes de apoyo en nuestra comunidad?	¿Cómo te sientes ahora para brindar este tipo de apoyo?
¿Has vivido alguna experiencia donde necesitaste apoyo emocional?	¿Cuáles son las señales de que alguien necesita apoyo emocional según la canción?	¿Por qué es importante "respetar los límites" cuando ayudamos? ¿Cómo sabemos cuándo buscar ayuda profesional?	¿Qué compromisos podemos asumir para cuidarnos entre todos?	¿Qué otras preguntas o dudas surgen?

Momento de conexión

Este es un espacio para crear confianza y apertura emocional. Busca que los participantes conecten la canción con sus experiencias personales y comunitarias. La música actúa como puente para abrir el diálogo sobre el apoyo mutuo y el cuidado emocional.

Momento de conexión (30 minutos)	
<p>Inicio (10 minutos)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dé una bienvenida cálida al grupo 2. Presente brevemente el objetivo del espacio 3. Invite a ponerse cómodos y cerrar los ojos 4. Reproduzca la canción completa por primera vez 	<p>Diálogo Inicial (20 minutos)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abra el espacio preguntando sobre los sentimientos que generó la canción 2. Profundice en el significado de "sanar en comunidad" 3. Invite a compartir experiencias de apoyo emocional 4. Valide todas las participaciones con gestos y palabras

Comprensión y Práctica

En este momento se profundiza en los conceptos básicos que presenta la canción, como la escucha activa y el acompañamiento respetuoso. La práctica inmediata en parejas permite experimentar estos conceptos de forma directa y segura. Se reflexiona sobre límites y cuidados necesarios al brindar apoyo.

Comprensión y práctica (30 minutos)	
<p>Exploración de Conceptos (15 minutos)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuya la letra impresa 2. Reproduzca la canción por segunda vez 3. Facilite la reflexión sobre conceptos clave usando las preguntas guía 4. Anote en lugar visible las ideas principales que surjan 	<p>Práctica Inmediata (15 minutos)</p> <p>Forme parejas para practicar escucha activa. Explique el ejercicio con claridad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una persona comparte una preocupación cotidiana 2. La otra escucha sin juzgar ni interrumpir 3. Intercambiar roles después de 5 minutos 4. Facilite reflexión sobre la experiencia usando preguntas guía 5. Resalte aprendizajes sobre límites y seguridad

Construcción y Cierre

El momento final integra los aprendizajes y construye compromisos colectivos. Se exploran formas concretas de fortalecer las redes de apoyo comunitario y se comparten recursos disponibles. La canción final refuerza los mensajes clave y motiva la acción.

Construcción y cierre (30 minutos)	
<p>Compromisos Colectivos (15 minutos)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Invite a cantar juntos la canción 2. Facilite diálogo sobre formas de apoyo comunitario 3. Anime a proponer acciones concretas 	<p>Aprendizajes (15 minutos)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pida que cada persona comparta un aprendizaje y cómo se sienten para brindar apoyo 2. Aclare dudas pendientes

4. Registre los compromisos que surjan	3. Distribuya información de recursos locales
5. Anote en lugar visible las ideas principales que surjan	4. Agradezca la participación

Recomendaciones para la facilitación	
Manejo del Tiempo	Use un cronómetro discreto Sea flexible, pero mantenga el ritmo Dé tiempo para reflexión sin perder fluidez Reserve los últimos minutos para cerrar adecuadamente
Manejo del Grupo	Observe el lenguaje corporal Asegure participación equitativa Maneje con cuidado emociones intensas Valide todas las contribuciones
Manejo del Contenido	Mantenga foco en lo práctico Conecte las participaciones entre sí Refuerce mensajes clave Aclare dudas oportunamente
Después de la Sesión	Documente aprendizajes clave Evalúe la efectividad de la metodología Identifique aspectos a mejorar Dé seguimiento a compromisos según corresponda



Canción disponible en

https://youtu.be/lpQuQn_1M7s?si=OCmpbdS7N6nx7Qbq

Descubre más herramientas en la [comunidad Escuelas Seguras](https://dialegu.com/escuelas-seguras/).

¡Escanea el código QR o visita el enlace para acceder!

<https://dialegu.com/escuelas-seguras/>

Letra: Sanamos Juntos

En nuestra comunidad unidos estamos
Y en momentos difíciles nos apoyamos
Los primeros auxilios emocionales
Son ayuda que todos podemos dar con amor
No hace falta ser profesional
Para poder acompañar

Mira bien a tu alrededor
Si alguien muestra su dolor
Con cuidado y atención
Brinda apoyo sin temor
Pero siempre con prudencia
Y pensando en la seguridad

Primero escucha con amor
(¡Con amor!)
Luego acompaña con valor
(¡Con valor!)
Y siempre busca más apoyo
(¡Más apoyo!)
¡En red sanamos mejor!
(¡Sanamos mejor!)

Si ves miedo o confusión
Si hay angustia o hay dolor
Si notas alteración
O señales de temor
Acércate con prudencia
Manteniendo la seguridad

Primero escucha con amor
(¡Con amor!)
Luego acompaña con valor
(¡Con valor!)
Y siempre busca más apoyo
(¡Más apoyo!)
¡En red sanamos mejor!
(¡Sanamos mejor!)

Con las tres "E" ayudarás
Escucha sin juzgar jamás
Estabiliza con bondad
Enlaza en comunidad
Pero si el riesgo es mayor
Busca ayuda profesional

Lo que escuches con respeto está
En secreto quedará
No presiones, no fuerces más
Dale espacio y dignidad
La confianza construirás
Paso a paso y sin forzar

Y recuerda al ayudar
Tus límites respetar
La comunidad unida está
Para poder nos apoyar
Juntos vamos a sanar
Con respeto y dignidad

Primero escucha con amor
(¡Con amor!)
Luego acompaña con valor
(¡Con valor!)
Y siempre busca más apoyo
(¡Más apoyo!)
¡En red sanamos mejor!
(¡Sanamos mejor!)

Primero escucha con amor
(¡Con amor!)
Luego acompaña con valor
(¡Con valor!)
Y siempre busca más apoyo
(¡Más apoyo!)
¡En red sanamos mejor!
(¡Sanamos mejor!)

¡Primeros auxilios con amor!
(¡Con amor!)
¡La comunidad da calor!
(¡Da calor!)
¡Unidos vamos a sanar!
(¡A sanar!)

"Recuerda siempre:"
"Escuchar, acompañar y conectar"
"En comunidad vamos a sanar"