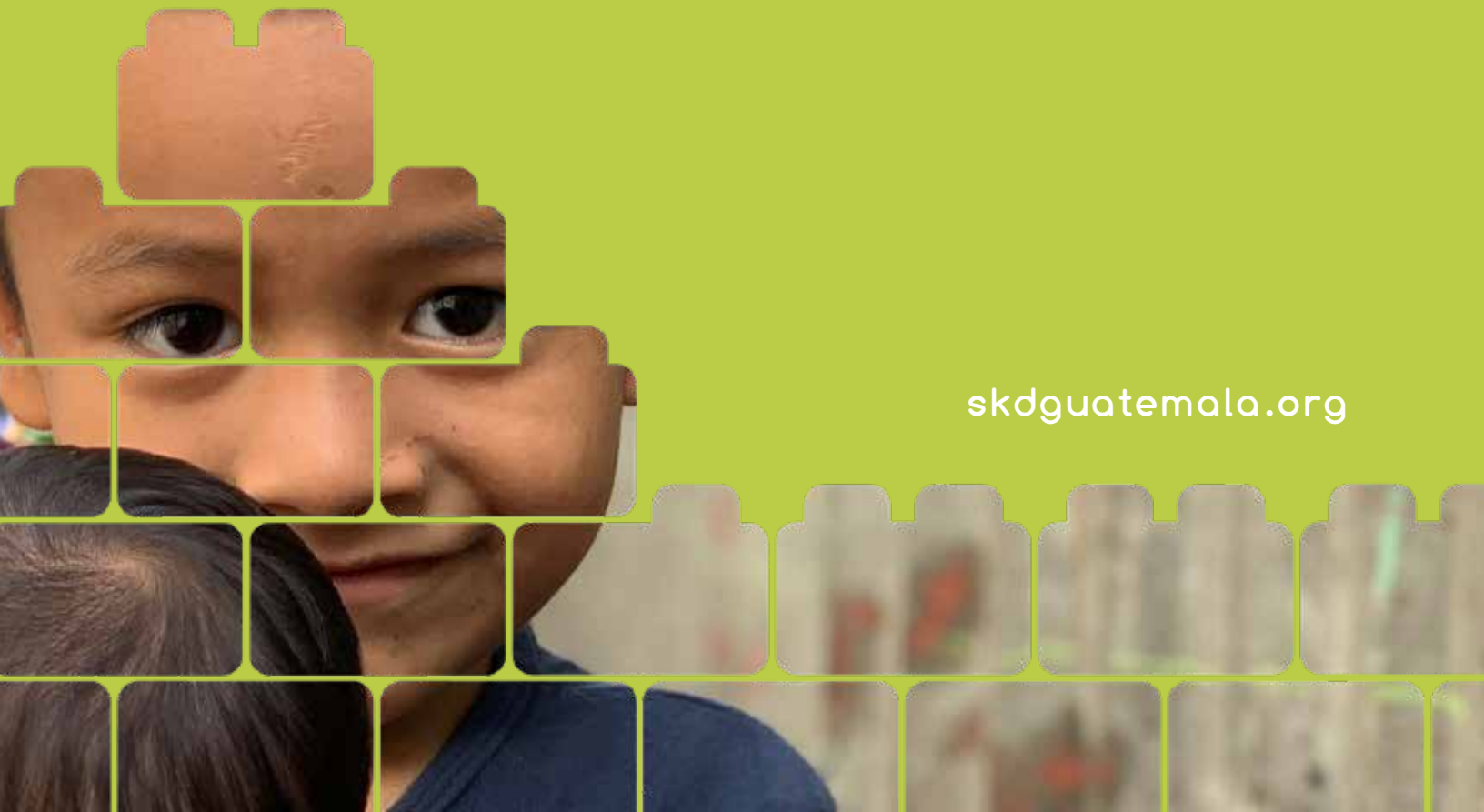


CasaAlexis

Manual de Trabajo

skdguatemala.org



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida en cualquier forma (incluyendo el fotocopiado o guardarlo en cualquier medio por medios electrónicos y si transitoriamente o no por cierto para algún otro uso de esta publicación) sin el permiso por escrito del propietario del copyright con las disposiciones del derecho de autor, diseños y ley de patentes de 1988 o bajo los términos de una licencia expedida por el Copyright Licensing Agency Ltd. 90 Tottenham Court Road, Londres, Inglaterra, W1T 4LP. Escrito aplicaciones para el propietario del copyright de permiso para reproducir cualquier parte de esta publicación debe dirigirse a la editorial.

ADVERTENCIA: Las acciones de un acto no autorizado en relación con una obra de autor pueden resultar en ambos una demanda civil por daños y enjuiciamiento penal.

Contenido

Introducción	04
Agradecimientos	05
Justificación	07
Marco legal / Misión y Visión	09
Perfil de Atención	10
Ruta de Referencia	12
Procedimientos del ingreso y egreso a casa	15
Recomendaciones	19
Primeros Auxilios	24
Números Importantes	25
Menú	26
Anexos	37

Primeros Auxilios por www.emergencias.com

Módulos de Atención

Horario de Actividades

Introducción

SKD GUATEMALA es una institución que se dedica a apoyar a niñas, niños y adolescentes (NNA) que tienen una alta conexión con la calle previniendo que sean vulnerados y violentados en sus derechos, por mucho tiempo ha trabajado con niñez y adolescencia que vive en la calle logrando establecer lazos de amor y amistad con la intención de brindar una oportunidad de adquirir una vida digna.

Para ello la fundación ha desarrollado métodos de atención adecuados a las necesidades y capacidades de cada persona atendida, así mismo ha desarrollado programas de prevención para evitar que más NNA vivan en las calles realizando con ellos actividades lúdicas, educativas, formativas y psicosociales.

Se vio en la necesidad de la apertura de un programa que brinde atención integral personalizada y especializada a las NNA que por sus condiciones de vulnerabilidad constantemente son víctimas de abuso, violencia, explotación, maltrato y discriminación limitándoles de vivir con plenitud su niñez y adolescencia.



Agradecimientos

No podemos agradecer a cada persona que ha estado apoyando el desarrollo de este proyecto, pero queremos mencionar nuestro agradecimiento a Dios por el milagro de la provisión para Casa Alexis.

Especialmente queremos reconocer a **Darold & Pam Opp**, quien nos dio la esperanza con su inversión a este proyecto.

Gracias también a:

Global Care, Reunio Unido
Jonathan & Cathy Nordstrom
Jonathan & Ana Maria Harbottle
Brenda Paniagua
Juan Carlos Silvestre

En memoria a:

Alexis Curson
quien fue la inspiración del programa y el ejemplo de como crear un ambiente familiar de trabajo duro, amor, perdon y diversión.



Un Hogar Temporal de Protección

Justificación

La niñez y adolescencia son etapas del ser humano donde aprende a desarrollarse. La infancia que precede a la adolescencia, es la etapa del crecimiento de la vida humana se sitúa entre los 6 y 12 años, coincide con el ingreso del niño en la escuela, lo que significa la convivencia con otros seres humanos de su misma edad y por lo tanto, iguales en derechos, deberes y requerimientos de atención.

Las exigencias del aprendizaje escolar trabajan y estimulan el desarrollo de sus funciones cognoscitivas (la facultad que es capaz de conocer), la percepción, memoria y el razonamiento a través de los juegos que el niño estudia. El desarrolla y adquiere múltiples capacidades que le ayudarán en la vida como el sentido del deber, el respeto al derecho ajeno, el amor propio entre otros. También en esta etapa del crecimiento se desarrolla su pensamiento lógico, aprendiendo a controlar la imaginación desbordante que impera en la infancia.

El niño se vuelve más objetivo, siendo ya capaz de ver la realidad, tal como esta es y no como se la imaginaba. La adolescencia es la cuarta etapa del desarrollo del ser humano y es posterior a la niñez y precede a la juventud, está comprendida aproximadamente entre los 13 a 17 años, aunque varía mucho de un ser humano a otro, es muy variable y resulta difícil precisar con exactitud cuándo termina. Depende de factores sociales, económicos y culturales, normalmente en sociedades en vías de desarrollo dura mucho menos que en sociedades más desarrolladas, a su vez se ha comprobado que las mujeres maduran antes que los hombres. Es en estas etapas donde el ser humano logra concebir la idea de lo que probablemente llegue a ser el resto de su vida. Es por esto que es importante instruirlo para que pueda alcanzar una

vida plena.

Sin embargo en Guatemala la niñez y adolescencia es vulnerable a la violencia y explotación en cualquiera de sus formas y sus fines, según estadísticas del ministerio público y el refugio de la niñez de enero a junio de 2017 se registraron 82 casos por el delito de trata de personas, pornografía infantil y explotación laboral de los cuales 19 se cometieron en el departamento de Guatemala. Así mismo se realizaron 8,352 denuncias por maltrato infantil entre los que destacan amenazas, lesiones culposas, lesiones graves y leves, maltrato en otras formas de las cuales 2,286 se realizaron en el departamento de Guatemala. Además se registran 3,119 denuncias por casos de violencia sexual de los cuales 1,185 se registran en el departamento de Guatemala INE 2017.

Es por la vulnerabilidad que vive la niñez y adolescencia que se debe de generar programas con metodologías que respondan a la necesidades de las NNA que son víctimas de la violencia y explotación en cualquiera de sus fines y formas, pero es aun mas importante generar programas que puedan ayudar a la protección de las niñas, niños y adolescentes para que no sean víctimas de abusos, explotación y violencia. Por eso, la Fundación SKD Guatemala creo el programa de casa de protección (Casa Alexis) donde se brindará atención personalizada y especializada a niñas, niños y adolescentes que por diferentes causas están en alto riesgo social. Así evitar que sean vulnerados y violentados en sus derechos, además prevendrá que se integren a grupos de personas que viven en la calle, grupo de maras o pandillas o personas drogodependientes. Logramos eso a través de actividades educativas, lúdicas y recreativas que modifiquen conductas inadecuadas y fortalezcan las capacidades positivas de las niñas, niños y adolescentes y así mejorar su calidad de vida desde su propia realidad.

8,352

denuncias por
maltrato infantil

3,119

denuncias por
violencia sexual

Marco Legal



Misión y Visión

MISIÓN

Ofrecer un lugar de apoyo y refugio temporal para:

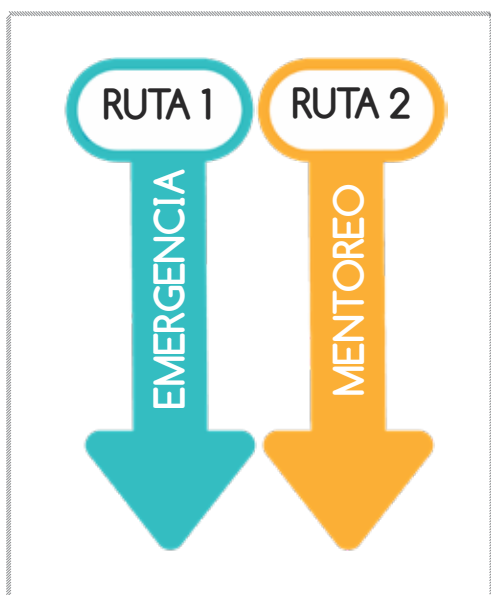
1. NNA y sus familias en situación de conflicto o Emergencia.
2. NNA que participan en el programa de Mentoreo.

VISIÓN

Brindar a los NNA y sus familias una atención integral con valores cristianos para que a su egreso pueda desenvolverse de una manera positiva en su entorno y tenga una mejor calidad de vida.

Perfil de Atención

La casa brindará atención a niñas, niños, adolescentes y sus familias que por sus situaciones de desprotección y violencia están obligados a buscar apoyo psicobiosocial. Se debe considerar las siguientes características para recibir apoyo, tomando en cuenta el tiempo máximo de atención es **dos semanas**.



Perfil 1 (Emergencia)- Niñas, niños y adolescentes acompañados de un familiar adulto responsable (madre, Padre, hermanos mayores, abuela, abuelo, tíos, todos los familiares de primer grado o tutor legal)

En caso de una emergencia de un niño no acompañado que sea referido por cualquier medio o persona deberá de seguirse el protocolo de ruta de denuncia.

Características:

- Familias en conflicto o emergencia y niñas, niños en riesgo (salud, abuso, violencia, maltrato y abandono)
- Niñas, niños y adolescentes y familia con problemas de vivienda temporal.
- Madres con niñas, niños víctimas de violencia intrafamiliar que requieran de protección por emergencia.
- Madres con niñas, niños, con medidas de protección otorgadas por el Ministerio Público o juzgado correspondiente.
- Familias que a criterio del equipo multidisciplinario considere que necesite el apoyo en el programa de la casa de protección.

En el caso de las familias albergadas el plan de trabajo debe ir encaminado a solventar de forma inmediata la situación que le llevó a buscar apoyo en El Centro.

Perfil 2 (Mentoreo)- Niñas, niños no acompañados y que asisten al programa de mentoreo los cuales a través de un consentimiento firmado (documento donde se autoriza que la fundación tenga bajo su cargo el cuidado de la niña, niño o adolescentes y el tiempo autorizado) por un familiar adulto responsable (padres, hermanos, mayores, abuela, abuelo, tíos, todos los familiares de primer grado o tutor legal.)

a) NNA que necesitan apoyo

Niñas, niños que necesitan apoyo, protección o ayuda especial. Estos pueden ser características de los NNA:

- Agresividad.
- Descuido en sus estudios.
- Rebeldía.
- Negligencia por ellos y ellas mismas.
- Problemas de autoridad.
- Problemas de comunicación asertiva.
- Todas estas características o comportamiento posiblemente adquiridos por causas de violencia intrafamiliar, negligencia de los padres, maltrato infantil, etc.

b) Incentivos para NNA









NNA que tienen las siguientes características:

- Niñas, niños y adolescentes con conductas positivas
- Niñas, niños y adolescentes con avances positivos en su educación.
- Niñas, niños y adolescentes con comportamiento adecuado con su familia.

Ruta de Referencia




Perfil 1 (Emergencia)- referido por todo el equipo y población en general.

El personal de la fundación o personas particulares, aliados, voluntarios e instituciones, como PGN, con las que se coordinan acciones. Al momento de identificar un NNA o una familia con problemas que requieran de atención inmediata y hospedaje se deben realizar los siguientes pasos:

-  Llevar a un lugar seguro a la familia y recopilar toda la información posible de la situación y problemática de la familia. (El Centro de preferencia o algún lugar alejado del peligro.)
-  Comunicarse con alguien de la fundación y esta persona informará al coordinador de la Casa Protección.
-  Los mentores informarán al coordinador de mentoreo.
-  Voluntarios, amigos o aliados informar a coordinador de la Casa Protección.
-  Llenar los formularios de emergencia.
-  Personal de ONG's deben comunicarse y coordinar con coordinador de la Casa Protección.
-  Dar acompañamiento a realizar denuncia (de ser necesaria y si el adulto lo solicita y coordinar para la asesoría legal).
-  Si no se realiza la denuncia se debe de coordinar con coordinador de la Casa Protección, traslado e ingreso de la familia a la casa.

Perfil 2 (Mentoreo), referido por el mentor, coordinador de Mentoreo, coordinadora del Centro. El Coordinador de Mentoreo tiene que aprobar su ingreso.

Las niñas, niños que están en el programa de Mentoreo que necesiten apoyo, protección, ayuda especial o van entrar por incentivo. Todos deberán ser referidas de la siguiente forma:

-  Coordinador de Mentoreo identifica, evalúa y refiere a la NNA (llenar formulario).
-  Mentor/a identifica, evalúa y refiere a la niña, niño o adolescente y refiere a coordinador de Mentoreo (llenar formulario).
-  Coordinadora de El Centro identifica, evalúa y refiere una NNA (llenar formulario).

Las niñas, niños que están en el programa de mentoreo que por su comportamiento positivo asistirán a actividades que los incentiven a casa zona once deberán realizar el mismo procedimiento que los que asistan por modificación de conductas.

EI TRASLADO

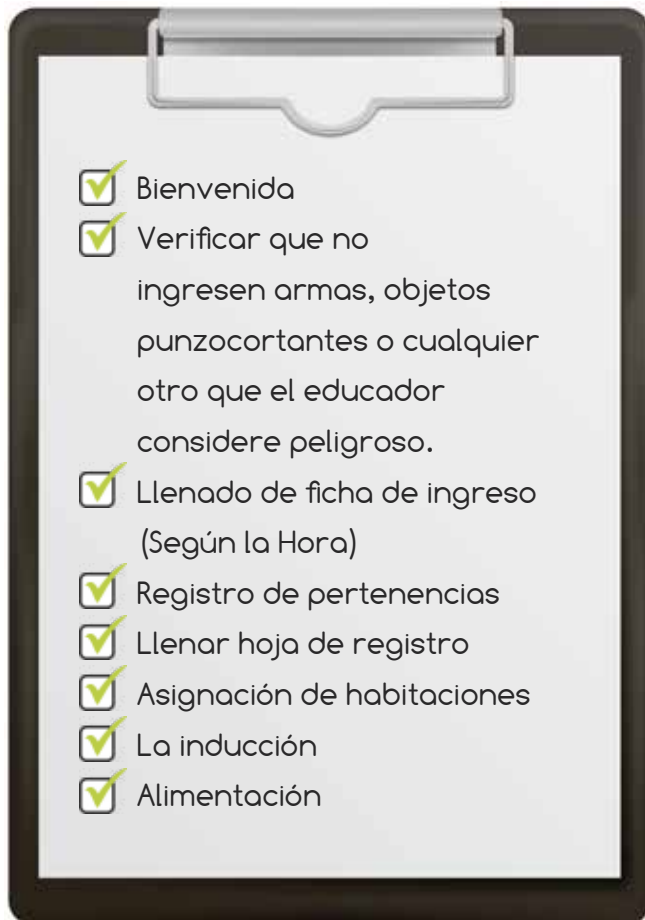
Cuando el NNA esta listo para ingresar a la Casa Protección se debe planificar el traslado según las normas de la fundación, utilizando los formularios adecuados.



Procedimientos de Ingreso/Egreso

El Ingreso a Casa

PROCEDIMIENTO AL MOMENTO DEL INGRESO



En el caso de los adultos además de las anteriores la persona entregando la familia tiene que verificar que no esté en estado de embriaguez, bajo efecto de drogas o estupefacientes y esto se hará también cada vez que regrese de realizar diligencias propias de su proceso si lo hace sin compañía de un educador.

Entendemos que todas las pertenencias de los NNA y las familias estarán bajo cuidado y responsabilidad de ellos mismos. La fundación no será responsable para las pertenencias personales.

INDUCCIÓN

- 1) Bienvenida afectuosa y explicar beneficios que le ofrece el centro.
- 2) Cuidado de las instalaciones, especialmente vidrios, paredes, electrodomésticos, entre otros.
- 3) El uso de sanitarios y duchas es de uso individual y solo se permite que las madres o encargadas apoyen a sus niños más pequeños en su uso.
- 4) Con las madres o encargadas de familia su responsabilidad en el cuidado completo de sus hijos, además limpiar todo lo que sus niños ensucien, y tener cuidado que no dañen las cosas.
- 5) Explicarle normas de convivencia.
- 6) Asignación del cuarto.
- 7) Explicación del horario general.

PLAN DE ATENCIÓN (Día, semana y fin de semana.)

1. Familias – definir antes del ingreso a la casa.
2. NNA – según el horario definido.

El plan debe establecer las actividades que se realizaran con las y los niños y su familia atendida dentro de la casa, así mismo las actividades fuera de ella. Ejemplo: trabajo, estudio, citas médicas, juzgado, psicología, etc.

El plan el horario tiene que definir cómo realizar el traslado y/o acompañamiento de las y los niños y su familia a las diferentes actividades fuera de la casa.

VALORES

Los valores son sumamente necesarios para generar un ambiente armónico y saludable y para fomentar el crecimiento personal de las niñas, niños y adolescentes.



NORMAS DE CONVIVENCIA

Respeto hacia mi

(entonces voy a cuidarme bien, cumplo con mis tareas de estudio, cuido mi higiene personal, respeto y participo en los momentos de oración, pido la palabra antes de hablar cuando estamos en grupo levantando la mano)

Respeto la casa

(mantengo limpio y ordenada la casa, cuido y hago buen uso de los materiales y recursos de la casa, respeto los horarios de las actividades)

Respeto a los demás (no uso malas palabras ni apodos con mis compañeros, evito la agresión física, respeto al personal y voluntarios en general, Facilito el proceso de adaptación apoyo para que los nuevos miembros se sientan cómodos en la casa y promuevo en el grupo la iniciativa y la colaboración hacia todos etc.)

PRINCIPIOS DE CONVIVENCIA

- Todas y todos somos iguales.
- Todas y todos tenemos el mismo derecho de uso de los recursos y espacios de la casa.
- Todas y todos debemos respetar las normas de convivencia.
- Todas y todos podemos ser sancionados sin excepción, de no cumplir con las normas de convivencia.
- Todas y todos tenemos la responsabilidad de hacer observaciones cuando alguna niña, niño o adolescente no cumpla con las normas de convivencia.

En el caso del adulto responsable de su grupo familiar aplica todas las anteriores y además las siguientes: (padre, madre, abuelos, encargados, tutores legales, etc)

- a) Responsabilizarse del cuidado, higiene, alimentación, educación y todo lo relacionado en el bienestar de sus hijos.
- b) Participar activamente en la búsqueda de la solución del problema que los lleve a pedir apoyo al hogar (asistir a las citas médicas, legales, búsqueda de trabajo o vivienda entre otras cosas).
- c) Cumplir con todo lo establecido en su proceso.

CONSECUENCIAS EN CASO DE ACTITUDES NEGATIVAS PARA LOS NNA DENTRO DEL HOGAR

- Reflexión con el educador.
- Mediación y reflexión con el educador (en caso de problemas entre niños).
- Darle un espacio a solas para que medite sobre lo ocurrido.
- El niño/a debe elaborar un plan de vida.
- Asignarle la responsabilidad de la dirección de una actividad.
- Asignarle una actividad que le ayude a calmarse.
- Si persiste en su actitud negativa el educador/a elabora un informe para la dirección de programa para que evalúe y considere la posibilidad de un egreso.

EN CASO DE ACTITUDES NEGATIVAS DEL ENCARGADO DEL GRUPO FAMILIAR

- Las familias deberán cumplir con todo lo asignado durante el proceso para poder permanecer en el programa el tiempo establecido.
- En caso de problemas se hará una reflexión con el grupo familiar, de no mejorar la actitud deberá salir del programa previo aviso, evaluación y autorización de la dirección del programa.

EGRESOS:

En el caso de niños/as o adolescentes del programa de mentoreo:

- por haber cumplido con el proceso establecido.
- por voluntad propia. (previa reflexión).
- por autorización de la dirección en casos de extrema agresividad o incumplimiento de las normas establecidas en el programa.
- por autorización de la dirección por situaciones no previstas.

En los casos de grupos familiares:

- por haber realizado su proyecto de vida, solucionado su situación de emergencia, legal, vivienda, médica entre otras.
- por no colaborar con su proyecto de vida.
- por voluntad propia antes de concluir su proceso.

Para todo egreso debe llenarse el formulario respectivo.

Recomendaciones

ENSEÑANDO A LOS/AS NIÑOS/AS A SEGUIR INSTRUCCIONES

Una de las labores más difíciles a las que los educadores se enfrentan es enseñar a las niñas, niños y adolescentes a seguir instrucciones. En ocasiones puede causar frustración tener que repetir las mismas instrucciones a las niñas, niños y adolescentes, por eso a continuación se presentan algunas sugerencias que pueden ayudar al equipo educativo a enseñar a los niños, niñas a seguir instrucciones.

Esté preparado a reforzarlas. Los educadores deben evitar dar instrucciones a sus hijos/as si no están preparados a hacerlas cumplir. Si los padres no hacen cumplir sus instrucciones, los/as niños/as aprenden que los padres no hacen que se cumplan sus órdenes.

Llámeles la atención. Los educadores deben siempre hacer que sus hijos/as pongan atención antes de darles las instrucciones. Deben evitar también gritar las órdenes desde otro cuarto.

Dígales lo que tienen que hacer. Los padres deben tratar de dar instrucciones que hagan saber a los/as niños/as lo que tienen que hacer en lugar de lo que no tengan que hacer. Por ejemplo es mejor decir “Permanece a mi lado,” que “No te alejes de mí.”

Elógielos. Los padres deben elogiar a sus niños/as en cuanto han empezado a cumplir una orden. No se necesita esperar hasta que la orden sea cumplida para elogiarlos.

Demuestre aprecio. Cuando una tarea ha sido cumplida, los padres deben hacerle saber a sus hijos/as que aprecian su cumplimiento.

Ponga un límite de tiempo. Si los/as niños/as no empiezan a cumplir una instrucción en diez segundos, los padres deben darles un “tiempo fuera” inmediatamente.

No repita las advertencias. Los padres deben evitar el dar a sus hijos/as advertencias repetidas. Los/as niños/as pueden aprender a obedecer órdenes después de una a ninguna advertencia, de la misma manera en que aprenden a obedecer después de cinco o seis advertencias.

Repita la orden. Una vez que se ha cumplido con el tiempo fuera, los padres deben repetir la orden a sus hijos/as. Si no empiezan a cumplir con lo que se les dice, tiene que usarse el “tiempo fuera” de nuevo. Este proceso debe repetirse hasta que los/as niños/as aprendan a cumplir con la orden.

ORIENTACIONES PARA ACTUAR CON NIÑOS/AS VIOLENTOS/AS

Se ofrecen a continuación unas recomendaciones generales sobre el manejo de la conducta violenta que presentan algunos/as niños/as. Estas guías pueden ser útiles para padres, maestros/as y otros/as personas adultas que tengan que relacionarse con niños/as con esta característica.

ESTABLECER LAS REGLAS

Es fundamental establecer las reglas de conducta de una forma clara, específica y concreta. Si no se establecen los límites de la conducta y no se define lo que se puede y lo que no se puede hacer, mal se ha de esperar que el/la niño/a se someta a un modelo determinado de comportamiento.

RESPECTO Y CALMA

Cuando nos dirijamos a un/a niño/a con problema de conducta violenta, es necesario hablarle con respeto. Respeto por su condición de persona y su dignidad humana. ¿Cómo se le puede exigir respeto a quien no se está tratando con respeto? Se le ha de señalar la falta cometida, pero sin ofenderlo/a o humillarlo/a. Hablarle de esta forma no sólo allana el camino para que tome conciencia de la falta que ha cometido, sino que le provee un modelo de conducta aceptable. O sea, al rehuir nuestra propia violencia, le estamos presentando la forma de comportamiento que le resulta extraña y que tanta dificultad le cuesta adoptar.

Hablar con respeto implica hablar con calma. Una de las mayores dificultades que tienen una buena cantidad de adultos para manejar situaciones conflictivas con niños/as opositores/as y violentos/as es controlar su propio coraje. Por fácil o difícil de lograr que sea esto, es una realidad que la comunicación requiere de calma y autocontrol. Y la calma excluye el coraje. Por otra parte, el adulto que se dirige con coraje a un/a niño/a que se ha comportado con agresividad, le está prohibiendo que actúe como él/ella se está permitiendo la licencia de actuar. Incongruente e ilógico, ¿verdad?

EVITAR CONFRONTACIONES

Es altamente recomendable hacer todo lo posible por evitar tener confrontaciones con niños/as violentos/as. La confrontación equivale en estos casos a una pelea segura, que es el terreno que se debe evitar a toda costa. En la pelea se desata el coraje sin límite y se facilitan la ofensa y el insulto. En la pelea tiene grandes probabilidades de darse todo lo que nunca debería producirse. Además, quien pelea con estos niños/as se está poniendo a su misma altura y está incurriendo en el mismo error que quisiera erradicar del niño/a.

RESALTAR LOS LOGROS Y EXITOS

En términos generales y válidos para todas las personas con que nos relacionemos, es preferible hacer mención de sus logros, habilidades y cualidades positivas, antes que exponer sus debilidades y deficiencias. Cuando hacemos esto último, solemos caer muy fácilmente en la acusación y acusar no conduce nunca a desenlaces positivos ni ayuda a solucionar los problemas que tenemos entre manos.

Si bien lo anterior se aplica a todas las relaciones, es un factor importante a tener en cuenta en el caso de los niños/as con propensión a la violencia. Estos niños/as sufren trastornos emocionales y cognitivos que les dificultan manejar adecuadamente la frustración. Enfrentarlos/as a acusaciones no les ayuda a superar estos trastornos y suele tener el efecto de enconar su resentimiento y provocar sus explosiones emocionales. Si se les mencionan sus fortalezas y cualidades positivas, se les está ayudando a revalorizarse como seres humanos.

La utilidad de estas guías generales, que pueden ampliarse mucho más, no se limita al mundo infantil. Pueden aplicarse fructuosamente también en nuestras relaciones con los adultos con tendencia a las reacciones violentas, que, por cierto, no escasean

ORIENTACIONES PARA INTERVENIR ANTE LA DESOBEDIENCIA

“La obediencia y la desobediencia son conductas que se aprenden “

- Habitúe al/la niño/a a que obedezca a cosas muy fáciles o sencillas (a las que vea predisposición). Refuércelo/a por ello y que obtenga consecuencias agradables.

“No todos los/as niños/as obedecen siempre. Desobedecer es una forma de lograr la atención del adulto.

- Diseñe situaciones en las que el/la niño/a tenga facilidad para obedecer. El/la niño/a debe tener atención por ello.
- Asocie la obediencia con las tareas cooperativas.
- La exigencia que obedecer debe ser gradual, comenzando por mandatos o situaciones fáciles o asequibles aumentando poco a poco la complejidad de la conducta de obedecer.
- No le dé excesivas órdenes al mismo tiempo.
- El/la niño/a debe recibir solamente 1 ó 2 instrucciones para obedecer.
- No acostumbre al/la niño/a a darle instrucciones en voz muy alta y de una a otra dependencia de la casa.
- Informe al/la niño/a de los progresos que va realizando en su obediencia.
- Ver la tele, ir de excursión, salir a la calle, tener paga semanal, etc. podrían ser consecuencias derivadas de aumentar su conducta obediente. Asocie estos reforzadores con los sociales (sonrisa, elogio, comentarios positivos, etc.), cuando el/la niño/a obedezca.
- Podría obtener puntos por obedecer y canjearlos por reforzadores materiales (chucherías, etc.).
- Las instrucciones para que el/la niño/a realice determinada cosa deben ser claras, concisas y objetivas y nunca ambiguas, extensas, etc.

La negligencia es el descuido u omisión en el cumplimiento de una obligación. Una conducta negligente comprende un riesgo para el individuo o para terceros. La palabra negligencia es de origen latín “negligencia”.

En referencia a lo anterior, se puede decir que una conducta negligente es la que muchas personas realizan a diario sin tener en cuenta las consecuencias que pueden ocurrir, un individuo que hable por teléfono mientras conduce puede desconcentrarse y ocasionar un fuerte accidente de tránsito.

NORMAS DE CONDUCTAS PARA LOS ENCARGADOS

1. Respeto entre compañeros.
2. Cuidado de las instalaciones y buen uso del material.
3. Evitar manifestaciones afectivas que impliquen excesivo contacto físico con sus compañeros.
4. Respetar los horarios laborales.
5. Respeto a las normas establecidas en este manual y todas aquellas inherentes a la niñez.
6. Cumplir con sus funciones y cooperar en todo lo que se le solicite.
7. Cuidar su vocabulario conducta y buen ejemplo.
8. Solicitar todo material de trabajo con anticipación.
9. Solicitar con anticipación los debidos permisos para ausentarse o faltar al trabajo.
10. Presentarse a trabajar sin estar bajo efectos de drogas, estupefacientes u otra condición similar.
11. Tratar los casos de la población con la que trabajamos con respeto, amor, confidencialidad y profesionalismo.

Primeros Auxilios

Proteger: Compruebe que la escena donde se encuentra el paciente es totalmente segura.

Avisar: Siempre que sea posible, avise a numero de emergencia para solicitar ayuda.

Socorrer: Una vez que hemos protegido y avisado, comience con las maniobras de Primeros Auxilios manteniendo la calma en todo momento.

Acciones Especificas:

- Estabilizar a la niña, niño adolescente.
- Llamar a numero de Emergencia (bomberos, cruz roja, hospital.)
- Verificar el estado de la niña, niño y adolescente (heridas, golpes, posibles fracturas, quemaduras, liquidos bebidos.)
- Limpiar areas afectadas en caso sea factible.
- Entablillar en caso sea factible.
- Tomar tempertura, presión.
- Hacer preguntas que ayuden a establecer el estado de la niña, niño y adolescente. (ubicación en tiempo y espacio)
- Hacer preguntar que ayuden a establecer intensidad de Dolor, ardor, reacciones emocionales.
- Aplicar medicamentos en caso sea factible.
- Traslado de la niña, niño y adolescente a un centro médico.
- En el momento adecuado informar a encargados y padres y madres de familia.
- Elaborar informe sobre el accidente, acciones tomadas.

Antes de iniciar una actividad debe de consultarse el manual de Primeros Auxilios www.emergencias.com.ar/cartilla/descarga.

Números Importantes

Numeros de Emergencia

Bomberos Voluntarios: 122

Bomberos Municipales: 123

Policía Nacional Civil: 110

Cruz Roja: 125 / 2381-6565

Instituto Guatemalteco de Seguridad Social —IGSS—: 128

CONRED: 119

Línea de prevención al suicidio: 5392-5953

Línea de información sobre VIH y Sida: 1540

Toxicología: 2230-0807

Números de SKDGuatemala

Sony Guerra 3183-1118

Francisco Rosales 3023-1068

Duncan Dyason 5522-3333

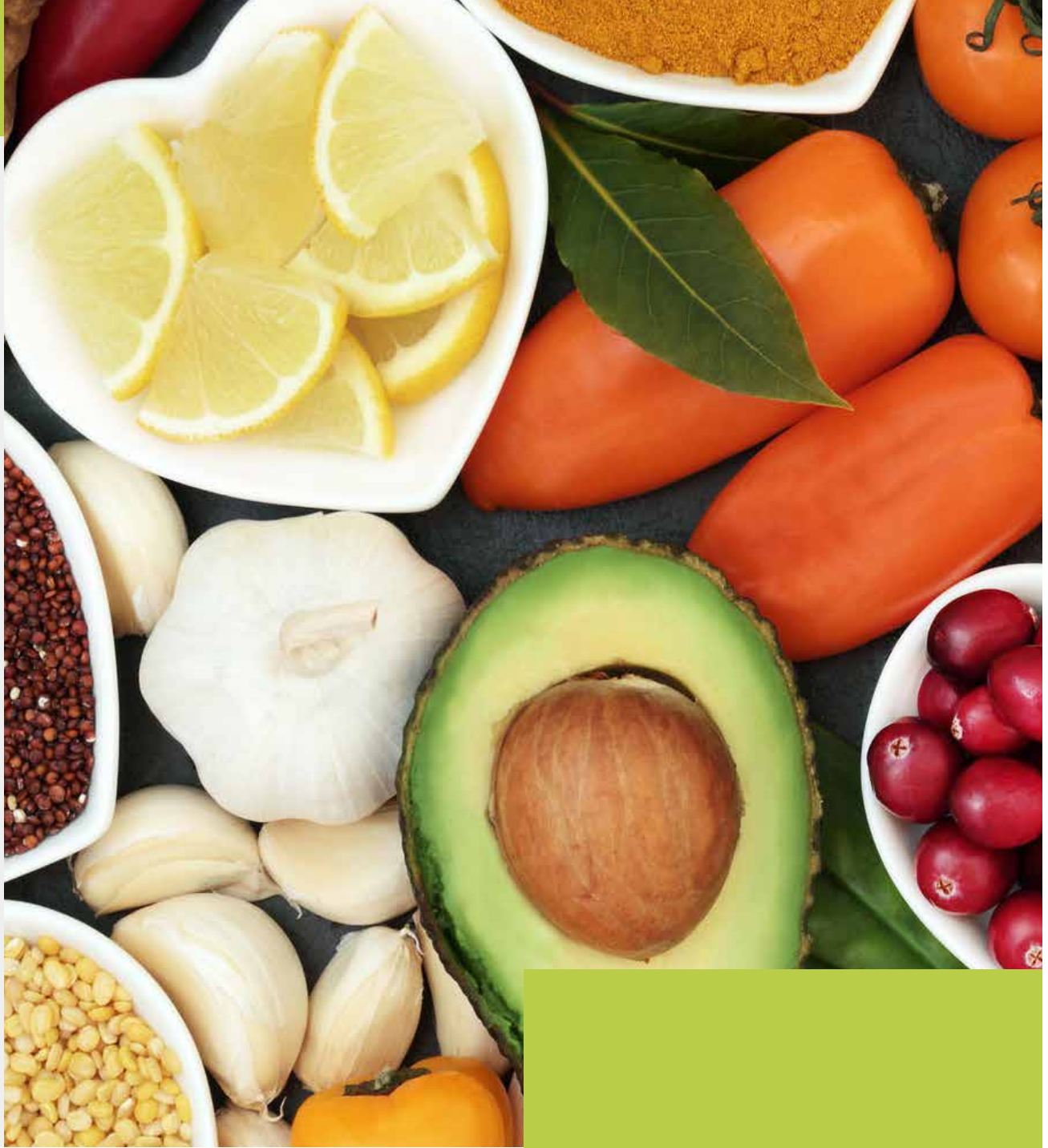
Equipo de Calle 3037-6816

Paula Gonzalez 4473-0815

Benjamin Soden 4847-0389



CA



MENU DIARIO

— CASA ALEXIS

SKDGUATEMALA.ORG



CENA

ALMUERZO

REFACCIONES

DESAYUNO

LUNES-

DESAYUNO

OPCIÓN SALADA. HUEVOS CON TOMATE

1 huevo mas 2 claras relleno de Espinaca, tomate y Cebollita, bañado en salsa roja o Verde (ver receta en la app).

1 onz queso panela Parma Asado

1 rodaja de pan integral tostado Europa o 1.5 tortilla Milpa real o de harina integral Bimbo tamaño mediano.

OPCIÓN DULCE TOSTADAS A LA FRANCESA SALUDABLES

1 pan integral tostado Europa verde, sumergirlo en ½ tz leche de almendra más 1 huevo mas 1 cdita canela, stevia y vainilla, colocarlo al sartén engrasado con PAM y dejar dorar. Servir con topping de 1 Cdita de mantequilla, ¼ tz arándanos frescos si no tienes arándanos puedes usar 3 fresas. Opcional: Colocar las 3 fresas picaditas en una taza o al sartén y colocar stevia para poder hacer una mermelada casera exprés.

OPCIÓN MIXTA QUESO PANELA ASADO CON FRUTA

4 onz queso panela asado + ½ aguacate + 1 tostada susalia + espinaca fresca.

Agregar chirmol casero si gustas.

1 tz fruta mas ½ tz yogurt Griego con stevia y canelita.

ALMUERZO

OPCIÓN 1 FAJITAS DE RES

3 onz fajitas de res sazonadas con sal y pimienta , salteadas con chile pimiento, ajo y cebolla.

2 tortillas milpa real o 3 tortillas susalia de nopal. 2 cdas guacamole.

1 tz yogurt + ½ tz arándanos frescos.

OPCIÓN 2 PECHUGA CON ESPINACA Y AGUACATE

3 onz filete de pechuga a la plancha, 1 tz espinaca guisada con cebolla y ajo colocar sobre la pechuga.

¼ aguacate sobre la espinaca,

½ tz arroz integral salteado con chile pimiento y cebolla.

1 tz gelatina light + 1 tz fresas.

OPCIÓN 3 ENCHILADAS FIT

2 tortillas de nopal rellenas de 3 onz pollito desmenuzado salteado y guisado al escabeche con cebollita, laurel, clavo un toque de vinagre y sal.

Hacer taquitos y bañar en salsa verde de miltomate (APP) gratina con 1 onz queso mozzarella.

1 banano + 1 cdita mantequilla de mani.

CENA

OPCIÓN 1 MIXTAS

2 tortillas de nopal susalia.

2 salchichas de pavo .

2 cdas guacamole repollo curtido mas salsa roja.

OPCIÓN 2 ENSALADA DE POLLO CON ALMENDRAS

3 onz pollito en cubos.

2 tz espinaca con lechuga.

5 fresas picaditas.

10 almendras.

Aderezo mostaza miel (ver la app)

OPCIÓN 3 TOSTADAS DE GUACAMOLE CON QUESO

2 tostadas susalia.

2 cdas guacamole.

1 cda queso seco.

Hacer tostaditas de guacamole.

MARTES-

DESAYUNO

OPCIÓN SALADA. RICE CAKES CON QUESO Y AGUACATE

3 rice cakes o tostadas de maíz susalia + 6 cdas queso cottage (2cdas por rice cake o requesón + ¼ aguacate) .

Salsa casera al gusto (Receta en la app).

OPCIÓN DULCE PANQUEQUES DE BANANO

¼ tz avena en hojuelas + ½ banano de seda o criollo + 1 huevo mas 2 claras mas 1 cdita canela, stevia y vainilla mas 1 cdita royal.

Mezclar todo en un plato hondo y hacer panqueques saludables, colocando como topping 1 cdita mantequilla de maní y 1 cda yogurt griego con stevia mas 1 fresa.

OPCIÓN MIXTA HUEVOS ESTRELLADOS SOBRE QUINOA

¼ tz quinoa ya cocid, 1 huevo Espinaca al gusto con chirmol / salsa de tomate.

Colocar la quinoa ya cocida en una taza medidora, aplastarla bien y voltearla sobre un plato.

Agregamos un poco de espinaca guisada con sal sobre la quinoa.

Estrellamos los huevitos con salsa roja en el sartén y lo agregamos sobre la quinoa.

ALMUERZO

OPCIÓN 1 SPAGUETTIS INTEGRALES

3 onz tortitas de carne molida magra sazonada con sal, pimienta y hierba buena finamente picada.

½ tz spaguetti cocido en salsa roja casera mas 1 tz ensalada fresca de mix de hojas verdes con ½ tz tomates cherry mas aderezo que gustes seleccionar de la app.

OPCION 2 PASTA CON POLLO AL PIMIENTO

3 onz pollo asado en fajitas

¾ tz pasta integral ya cocida
1 tz yogurt licuado con ½ lata de chiles pimiento en conserva mas sal y pimienta
mezclar el pollo asado con la pasta y la salsa de pimiento, y consumirlo con 2 tz mix de lechugas con pepino, zanahoria y 4 fresas fileteadas.

Aderezo Mostaza miel (ver en la app) .

OPCIÓN 3 ENSALADA CAPRESSE CON POLLO

3 onz pechuga asada .

1 tomate manzano en rodajas.

3 onz queso panela en rodajas.

1 cda aceite de oliva.

albahaca fresca finamente picada.

Colocar una rodaja de tomate mas una de queso y así sucesivamente hasta formar una ensalada.

CENA

OPCIÓN 1 TORTILLAS DE POLLO

1 tortilla de harina integral rellena de 3 onz pollito desmenuzado con 2 onz queso mozzarella mas Pico de gallo + 1 tz sopa de Vegetales al gusto.

OPCIÓN 2 POLLO EMPANIZADO

3 onz pollito en cubos empanizado con 3 cdas de avena con sazón completo o especias naturales, colocar al horno.
Servir con Dip de Mostaza miel (app) mas 1 tz espinaca con 3 fresas en rodajas.

OPCIÓN 3 TILAPIA CON AJO

3 onz tilapia sazonada con ajo picado y salsa soya baja en sodio, colocarlo al sartén salteada con chile pimiento y cebollita sobre una cama de ejotes al vapor.

MIÉRCOLES-

DESAYUNO

OPCIÓN SALADA. SANDWICH VERDE

2 panes integrales europa tostados
2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo marietta.
1 onz queso panela.
Espinaca, lechuga o tomate.
Realizar con los ingredientes un sándwich.

OPCIÓN DULCE CHOCOBANANA SMOOTHIE

1 tz leche descremada / deslactosada / almendra.
1 Banano congelado.
Stevia y canela al gusto.
1 cda cocóo amargo Hershey.
1 cda mantequilla de maní.
Licuar todos los ingredientes y hacer un delicioso smoothie.

OPCIÓN MIXTA ROLLITOS DE JAMON

2 rollitos de jamón de pechuga de pavo + 2 cdas queso cottage + Espinaca y mostaza si gustas.
Dulce: 1 pan integral tostado con ½ cdita de mantequilla de mantequilla de almendra y maní + 1 fresa en rodajas o ¼ tz arándanos frescos.

ALMUERZO

OPCIÓN 1 BISTECK DE RES ENTOMATADO

3 onz bistec de res entomatado (salteamos tomate y cebolla al gusto y sazonomos con sal y pimienta dejamos caer el bistec hasta que se cocine de manera uniforme).
½ tz de puré de papa casero cociendo las papas y con todo y cascara machacamos, picamos tantito perejil o cilantro y sazonomos con sal y listo.
1 tz salteado de guisquil y zanahoria en julianas.

OPCIÓN 2 PECHUGA RELLENA DE JAMON

3 onz filete de pechuga sazonada con sal y pimienta, rellena de 1 rodaja de jamón mas 1 onz queso panela mas Espinaca
¼ tz quinoa salteada con tomate y cebollita.
1 tz Ensalada de tomate con pepino y albahaca.

OPCIÓN 3 SPAGUETTI DE ZUCHINI CON CAMARONES

2 zuchinis rallados en crudo (con un sacapuntas para vegetales o rallador común).
10 camarones cocidos .
Salsita cremosa de 3 cdas de yogurt griego mas ¼ pieza de aguacate mas jugo de 1 limón mas sal de mar y pimienta mas 1 ramita de cilantro.
½ tz spagueti cocido mezclar todo y hacer una pasta.

CENA

OPCIÓN 1 TOSTADAS DE GUACAMOLE CON QUESO

2 tostadas susalia.
2 cdas guacamole.
1 cda queso seco.
hacer tostaditas de guacamole.

OPCIÓN 2 ENSALADA DE POLLO CON ALMENDRAS

3 onz pollito en cubos.
2 tz espinaca con lechuga.
5 fresas picaditas.
10 almendras.
Aderezo mostaza miel (ver la app).

OPCIÓN 3 MIXTAS

2 tortillas de nopal susalia.
2 salchichas de pavo .
2 cdas guacamole repollo curtido mas salsa roja.

JUEVES-

DESAYUNO

OPCIÓN SALADA. DESAYUNO CHAPIN

Un huevo mas 2 claras en cualquier preparación puedes agregar vegetales al gusto.

¼ tz frijoles Parados o colados.

1 tortilla de maíz/ harina o 2 de nopal.

1 onz queso panela para hacer quesadilla.

OPCIÓN DULCE YOGHURT Y FRUTA

1 tz yogurt griego

1 tz fresas, moras o frutas al gusto

3 cdas granola

OPCIÓN SALCHICHA

1 salchicha asada mas 1 huevo revuelto

2 cdas de queso cottage

Dulce

1 pan integral tostado con 1 cdita de yogurt griego con stevia y cocoa amarga.

ALMUERZO

OPCIÓN 1 RES CON BROCOLI

3 onz de carne de res en fajitas mas 2 o mas tazas de brócoli cocido mas ½ tz arroz integral.

Sazonamos los ingredientes con salsa soya baja en sodio y limón. ½ tz pasta cocida de arroz.

OPCIÓN 2 BOWL DE POLLO ORIENTAL

3 onzas mas ½ zuchini mas ½ pimiento morrón mas 1 tz brócoli mas ½ tz arroz integral mas 1 cucharada de semillas de ajonjolí mas sal y pimienta al gusto.

MARINADO

1 cda de vinagre de manzana mas 2 cucharadas de salsa soya mas 1 cda de jengibre picado mas jugo de ½ naranja.

OPCIÓN 3 PESCADO A LA VERACRUZANA

3 onz tilapia sazonada con sal y pimienta.

1 tomate en rodajas.

¼ cebolla en rodajas.

1 ajo en rodajas sofreír todo en 1 cda de laurel, guisar muy bien y sazonar al gusto, servir la tilapia asada mas el guiso mas 1 tz ejotes cocidos mas.

½ tz arroz integral o ¼ tz quinoa.

CENA

OPCIÓN 1 ENSALADA TEX MEX

3 tz lechuga + 1/4 tz de elote amarillo desgranado + ¼ tz frijoles parados naturales o La Costeña + 3 cdas de pico de gallo mas ¼ aguacate mas 3 onz pollito desmenuzado mas 3 cdas de aderezo de chipotle más 1 tostada de nopal susalia.

OPCIÓN 2 OMELETTE DE QUESO

1 tz brócoli

1 chile pimiento picado.

1 onz queso mozzarella.

1 huevo mas 2 claras mezclar todo súper bien y agregar sal, pimienta y paprika al gusto, colocar al sartén y hacer omelette bañándolo de salsa roja o verde.

OPCIÓN 3 ENSALADA DE POLLO CON ALMENDRAS

3 onz pollito en cubos.

2 tz espinaca con lechuga.

5 fresas picaditas.

10 almendras.

Aderezo mostaza miel (ver la app)

VIERNES-

DESAYUNO

OPCIÓN SALADA. AVOCADO TOAST CON HUEVO

1 pan integral tostado.
2 cdas guacamole / ¼ aguacate.
Espinaca fresca.
1 huevo estrellado arriba

OPCIÓN DULCE PANQUEQUES DE CHOCOLATE

¼ tz avena.
¼ banano criollo o de seda.
1 huevo mas 1 clara.
Canela, stevia y vainilla al gusto.
1 cdita cacao amarga.
Mezclar muy bien los ingredientes y hacer panqueques, servirlos con toppings de 3 cdas yogurt griego mas 1 cdita mantequilla de maní mas stevia mas 3 fresas picaditas.

OPCIÓN MIXTA WRAP DE HUEVO

1 tortilla de harina integral.
1 cda frijol parado.
1 huevito revuelto.
Hacer tipo Wrap de huevito con frijol.

ALMUERZO

OPCIÓN 1 LOMITO CON CHAMPIÑONES

Salteamos ½ tz champiñones con ¼ cebolla en rodajas mas 1 diente de ajo, sazonamos al gusto, agregamos ½ tz yogurt griego mas 3 onz lomito hacemos carne al champiñón.
½ tz puré de papa casero.
1 tz zuchinis salteados con tomate y cebollita.

OPCIÓN 2 TAQUITOS DE POLLO

2 tortillas de nopal susalia rellenas de 3 onz pollito desmenuzado guisado con 1 tomate mas ¼ cebollita salteado .
Pico de gallo.
2 cdas Guacamole.
1 tz Ensalada de mix de hojas verdes.
Aderezo que selecciones de la app.

OPCIÓN 3 SALMON Y BROCOLI

3 onz salmon al sartén sazonado con limón sal y pimienta mas 1 cdita de mostaza djon,
¼ tz quinoa.
1 tz brócolis al vapor (sustituir por cualquier otro si no te gusta)

CENA

OPCIÓN 1 TORTITAS DE BROCOLI

4 claras de huevo mas ¼ tz brócoli cocido y picado mas 2 cdas de harina de avena mas ¼ tz papa cocida mas sal pimienta mas cebollita, mezclar todo y hacer tortitas y al sartén con PAM acompañar de vegetales al gusto.

OPCIÓN 2 ENSALADA DE ESPINACA CON HUEVO

2 tz espinaca fresca en un plato hondo,
2 huevos duros termino medio mas 2 rodajas de jamón.

OPCIÓN 3 POLLO EMPANIZADO

3 onz pollito en cubos empanizado con 3 cdas de avena con sazón completo o especias naturales, colocar al horno.
Servir con Dip de Mostaza miel (app) mas 1 tz espinaca con 3 fresas en rodajas.

SÁBADO-

DESAYUNO

OPCIÓN SALADA. OMELETTE DE RAJAS

4 claras de huevo en omelette topping de ¼ cebolla rodajeada, ¼ tz elotitos, 1 cda yogurt griego mas 1 tz chile pimiento en julianas, mezclar todos los ingredientes del topping en un sartén y sazonar con sal y pimienta. Colocar sobre el omelette de huevo ½ tz frijoles colados o parados. Salsa Casera al gusto.

OPCIÓN DULCE CHOCO AVENA

3 cds de avena.
1 tz leche de almendra.
1 cda de cacao en polvo.
Stevia al gusto.
1 manzana picadita o 1 tz mix de berryz.
Mezclar todos los ingredientes y hacer un "overnight oats".

OPCIÓN MIXTA QUESADILLAS

1 tortilla de harina integral bimbo (2 tortillas susalia de nopal).
2 rodajas de jamon de pavo.
1 onz queso panela.
Pico de gallo.

DULCE
½ tz yogurt con stevia.
1 cda cacao amarga.
10 almendras picaditas o en rodajas.

ALMUERZO

OPCIÓN 1 ALBONDIGAS DE RES CASERAS

3 onz albóndigas de res caseras (cocemos 3 tomates, ¼ cebolla 1 diente de ajo y licuamos colocando en uno allita y sazonando con sal y pimienta) dejar caer las albóndigas y servir con 1 papa tamaño regular en cuadros medianos, 1 tz perulero salteado con cilantro.

OPCIÓN 2 ENSALADA CESAR DE POLLO

3 onz pollo desmenuzado.
2.5 tz lechugas mezcladas con espinaca.
1 onz queso mozzarella.
½ tz yogurt griego con sazon completo como aderezo.
½ tz crutones bajos en grasa.
(sazonamos un pan integral con sazon completo y lo doramos y cortamos en cubitos).

OPCIÓN 3 TORTITAS DE SALMON

3 onz salmón mas 2 claras de huevo mas ½ tz quinoa cocida mas ¼ tz zanahoria rallada mas un puño de espinaca picada mas ¼ tz zuchini rayado mas ajo en polvo mas 1 cda de cebolla mas 1 cucharadita de aceite de oliva, mezclar todos los ingredientes en un bowl y hacer tortitas de atún, colocándolas al sartén. Acompañar de 2 tz de vegetales al gusto.

CENA

OPCIÓN 1 ENSALADO DE POLLO

3 onz pollito cocido y colocado al procesador con 1 cda de cebollita picada mas 1 cda de cilantro mas 1 clara de huevo, mezclar muy bien y hacer tortitas, colocándolas al sartén.
Aderezo al gusto.
1 tz ensalada de pepino con ½ tz tomates cherry mas sal y pimienta.

OPCIÓN 2 TILAPIA CON AJO

3 onz tilapia sazonada con ajo picado y salsa soya baja en sodio, colocarla al sartén salteada con chile pimiento y cebollita sobre una cama de ejotes al vapor.

OPCIÓN 3 ENSALADA DE POLLO CON ALMENDRAS

3 onz pollito en cubos.
2 tz espinaca con lechuga.
5 fresas picaditas.
10 almendras.
Aderezo mostaza miel (ver la app).

DOMINGO-

DESAYUNO

OPCIÓN SALADA. SANDWICH DE QUESO

2 rodajas de pan integral.
4 onz queso panela asado.
1 - 2 tz mezcla de vegetales
(champiñones, espinaca, pimienta)
¼ aguacate.
Hacer un sándwich .

OPCIÓN DULCE PINK PANCAKES ESPONJOSITOS

¼ tz de avena en hojuela.
2 claras de huevo.
2 cdas de leche de almendra
vainilla, canela y stevia al gusto.
Mezclar todos los ingredientes
anteriores y hacer panqueques agregar
como topping ¼ tz yogurt griego mezcla-
do con stevia mas 1 tz fresas rebanadas.

OPCIÓN MIXTA HUEVITO CON JAMON

1 huevo estrellado.
1 rodaja de jamón de pavo.
1 onz queso panela asado.

DULCE
1 banano.
1 clara de huevo.
canela, stevia y vainilla.
Mezclar todos los ingredientes y hacer
panqueques.
Servir con syrup sin azúcar.

ALMUERZO

OPCIÓN 1 LOMITO Y ARROZ

3 onz lomito asado.
3 cebollitas al sartén.
2 cdas guacamole.
¼ tz arroz integral.
2 tz mix de vegetales.

OPCIÓN 2 TOSTADITAS DE POLLO

3 onz pollo desmenuzado.
2 tostadas susalia.
¼ aguacate.
1 cdita queso seco.
salsa roja al gusto.

OPCIÓN 3 ENSALADA CAPRESSE CON POLLO

3 onz pechuga asada .
1 tomate manzano en rodajas.
3 onz queso panela en rodajas.
1 cda aceite de oliva.
albahaca fresca finamente picada.
Colocar una rodaja de tomate mas una
de queso y así sucesivamente hasta
formar una ensalada.

CENA

OPCIÓN 1 TORTILLA DE POLLO

1 tortilla de harina integral rellena de 3
onz pollito desmenuzado con 2 onz queso
mozzarella mas Pico de gallo + 1 tz sopa de
Vegetales al gusto.

OPCIÓN 2 POLLO EMPANIZADO

3 onz pollito en cubos empanizado con
3 cdas de avena con sazón completo o
especies naturales, colocar al horno
Servir con Dip de Mostaza miel (app) mas
1 tz espinaca con 3 fresas en rodajas.

OPCIÓN 3 TOSTADAS DE GUACAMOLE CON QUESO

2 tostadas susalia.
2 cdas guacamole.
1 cda queso seco.
hacer tostaditas de guacamole.

REFACCIONES-

LUNES

OPCIÓN 1

1 rice cake con $\frac{1}{4}$ de aguacate machacado.

OPCIÓN 2

1 Fruta + 1 onz semillas

OPCIÓN 3

1 rice cake con 2 cdas queso cottage + stevia y canela

MARTES

OPCIÓN 1

5 galletas marías marca Pozuelo
1 cdita mantequilla mani de Nutrition & care

OPCIÓN 2

$\frac{1}{2}$ tz elote desgranado en lata
El jugo de 1 limon
Chile en polvo al gusto
1 onza queso panela

OPCIÓN 3

2 tz poporopos naturales

MIÉRCOLES

OPCIÓN 1

12 almendra + 1 fruta.

OPCIÓN 2

1 rice cake + 1 cdita mantequilla de mani

OPCIÓN 3

1 tz yogurt + 1 cda cocóa amarga + Stevia al gusto

JUEVES

OPCIÓN 1

1 tz deditos de pepino y zanahoria + 2 cdas hummus

OPCIÓN 2

1 manzana en rodajas al horno con canela, stevia mas 1 cda yogurt mas 1 onz granola.

OPCIÓN 3

1 Fruta + 1 onz semillas

VIERNES

OPCIÓN 1

1 tortilla de harina integralBimbo
paquete anaranjado.
1 cdita de mantequilla maní.

OPCIÓN 2

1 tz yogurt.
1 tz gelatina light.
1 tz fresas.

OPCIÓN 3

$\frac{1}{4}$ tz plátano cocido.
2 cdas queso cottage.

SÁBADO Y DOMINGO

OPCIÓN 1

1 tz fruta.
3 cdas queso cottage.

OPCIÓN 2

1 fruta .
12 almendras.

OPCIÓN 3

$\frac{1}{2}$ banano congelado.
 $\frac{1}{2}$ tz yogurt griego.
Canela, stevia y vainilla.
Licuar todo y listo.

SKDGUATEMALA.ORG

