

Nuestra Voz Interna como Brújula en el Camino: una herramienta psicoemocional para infancias buscadoras

Por: Alondra Angel Rodriguez. 28/11/2024

El Centro de Justicia para la Paz y el Desarrollo (CEPAD) presentó Nuestra Voz Interna como Brújula en el Camino, una herramienta de apoyo psicoemocional para niñas, niños, adolescentes y sus personas cuidadoras que viven la ausencia de un ser querido desaparecido... fue creada para ayudar a sobrellevar el impacto emocional de esta dura realidad

Huitzil es un capibara que afronta la desaparición de un ser querido. En su interior, pero también en diversas partes de su cuerpo sienta esa ausencia, pero no sabe cómo hablar ella, ni tampoco sabe qué hacer con todo su dolor. Para afrontar esto que vive decide hacer un recorrido por un bosque cargado de emociones, **pero también de experiencias...**

A través de esta historia y de la recuperación de los saberes de Niñas, Niños y Adolescentes quienes, junto con sus personas cuidadoras, afrontan la desaparición de un ser querido, el *Centro de Justicia para la Paz y el Desarrollo (CEPAD)* presentó el micrositio [Nuestra Voz Interna como Brújula en el Camino](#), una herramienta de apoyo psicoemocional en la que -de forma didáctica y sensible- **busca ayudar a las familias buscadoras para nombrar lo que está sucediendo en su cuerpo y emociones.**

Para conocer más de este proyecto, **ZonaDocs** platicó con Brenda Buenrostro, acompañante psicosocial y creadora de la metodología que facilitó la elaboración del micrositio. Con ella hablamos sobre cómo este se proyecto se materializó para apoyar a personas que cuidan a niñas, niños y adolescentes que tienen un ser querido desaparecido.

Brenda expresó que el CEPAD al dedicarse al acompañamiento de manera jurídica en temas de desaparición y tortura lo que sucedía es que acudían a las instalaciones muchas cuidadoras con niñas, niños y adolescentes que pasaban bastante tiempo ahí, se realizaban actividades para ellos, **pero sólo mientras se resolvía el tema jurídico.**

Pero no fue hasta que se comenzaron a realizar acompañamientos individuales que comenzaron a evidenciar las afectaciones que las violencias tenía en las infancias y adolescencias buscadoras. Lo anterior llevó a CEPAD, desde hace aproximadamente tres años, a realizar intervenciones colectivas para recabar varios testimonios y pensamientos de cómo esta población hace frente a su dolor y búsqueda.

“Fue en los acompañamientos individuales donde empezamos a notar las formas en las que resistían, pero también como la violencia de Estado estaba impactando en pequeños y pequeñas”, expresó Brenda.

A partir de estas sesiones colectivas, en 2023, muchas de las cuidadoras comenzaron a externar las preocupaciones que tenían respecto a las infancias, notando los síntomas que éstas presentaban a raíz de lo que sucedía con alguno de sus familiares.

“Las cuidadoras empezaban a externar sus preocupaciones y a comentar que notaban una ansiedad sobre todo ansiedad desproporcionada o respuestas que no eran como tan comunes en pequeños y en pequeñas”, expresó Brenda.



Con estas necesidades de las cuidadoras de infancias y adolescencias con familiares desaparecidos, es que CEPAD comenzó a trabajar en el proyecto, donde se destacan **cuatro ejes importantes para las necesidades de las infancias: ansiedad, emociones, corporalidad y colectividad.**

La definición de estos puntos viene de del dialogo y trabajo en conjunto con cuidadoras e infancias y de todo lo que se venia trabajando ya en los talleres presenciales.

Se llevaron a cabo ocho sesiones colectivas realizadas de marzo a octubre de 2024 y se creó una **caja de herramientas emocionales**:

“Le nombramos así donde ya les dábamos material, que ya estaba diseñado que a lo mejor ya lo había hecho alguien para trabajar ansiedad ellos y ellas lo trabajaban, lo acomodaban a su manera y nosotros lo acomodamos de tal manera que diera sentido ahora para estar en el sitio web”, comentó Buenrostro.

Entre las actividades Brenda destacó como una de las más enriquecedoras la de la piñata de la ansiedad, en la que se externó primero: qué es la ansiedad. Al respecto, las infancias representaron a la ansiedad como algo que se rompía: **“Es una actividad que a cualquier persona en cualquier situación le puede ayudar a entender que el problema no es ella, está afuera”,** expresó Brenda.

Actividades de este tipo fueron pensadas también para poderse replicar por las infancias desde sus espacios familiares, esto con la finalidad de que desde sus hogares puedan contar con una caja de herramientas para el manejo de sus emociones:

“Esta es la propuesta que funcionó acá con nosotros, pero la persona es dueña de decidir si le sirve o no poder adaptarla como mejor le parezca, tu puedes realizarla como tu quieras y te funcione”, expresó.

Lo más importante para CEPAD de este micrositio es que se trata de un espacio colectivo elaborado con las voces de infancias y adolescencias buscadoras:

“El propósito principal del micrositio es poder llevar las voces de quienes participaron en las sesiones colectivas a más y más personas y que armen su propio kit de emergencias para que les sea funcional y logren posicionarse ante estas situaciones de violencia”, expresó Brenda con relación al proyecto.



¿Qué podemos encontrar en el micrositio?

El micrositio, como explicamos, cuenta la historia de Huitzil el capibara, que debe atravesar un bosque dentro de la incertidumbre para afrontar lo que le asusta y duele, pasando por los cuatro ejes con las secciones: **emociones y señales que nos guían; las respuestas de mi cuerpo y mi mente ante un posible riesgo; las señales que da el cuerpo y nos ayuda a tomar decisiones y nadie nunca está**

en soledad.

“La invitación es a tomar lo que les pueda ayudar, pero, sobre todo, a desarrollar sus propias herramientas que les permitan, nombrar, sentir y sobrellevar las situaciones adversas”, se comentó en la presentación en el micrositio.

Dentro de cada una de las secciones se presenta información, actividades para realizar desde casa, así como infografías con un lenguaje sencillo y universal para que niñas, niños, adolescentes y cuidadoras puedan comprender y utilizar el micrositio.

“Se logró hacerlo universal para que cada persona lo pueda llevar a su propio sentir y apropiarse de ello el propósito ideal es que el peque esté con un adulto o adulta que le ayude con explorar, se le puede hacer preguntas, pero si está el peque solo por situaciones de la familia solitos pueden explorar el sitio web”, comentó Brenda.

Con respecto al recibimiento que ha tenido el proyecto Brenda comentó que se realizó una presentación presencial en donde las infancias que habían participado en las actividades de las ocho sesiones colectivas en las que se basó el proyecto estuvieron presentes.: **“Fue bien precioso verles sus caras de ´sí cierto, yo dije eso´ o como de lo que yo dije es tan trascendente que ahora está en un sitio web creo que les movió”.**

Además, la especialista compartió que el sentirse escuchados de esta manera les ayuda a darse cuenta que no se encuentran solos en esta situación de manera que el encontrar similitudes con otras niñas y niños les nutre:

“La situación social les lleva a aislarse o a no decir lo que sienten porque no saben si va a ser aceptado o no y ver qué otro peque quizá más grande o más chico dice ´yo también vivo´, eso les nutre demasiado, si se sentían en soledad, había soledad y el encontrar resonancias desde mi perspectiva es algo que cura”, expresó Brenda.

Dentro de un contexto de desaparición de un familiar, este micrositio propone ser una herramienta de ayuda para la gestión de las emociones, haciéndole ver a las infancias que está bien sentir y que la situación no es su culpa.

“Canalizar todas estas cosas que están pasando y qué mejor desde un lenguaje en el que puedan entenderlo y que les sea fácil comprender que está bien sentirse como están, eso está bien y no es su culpa sentirse así”, comentó Buenrostro.

La integrante de CEPAD mencionó que la información presentada los hace articularse ante este tipo de situaciones y sentimientos que son provocadas por cosas ajenas a ellos, lo que les hace posicionarse al respecto y comprender que se trata de todo un problema mayor.

“Estas herramientas se trata de que les puedan llevar a tomar el posicionamiento que quieran tomar, pero comprender que el problema es de Estado, pero pues obviamente no nos vamos a quedar sentadas, hay que moverse y ayudarles a entender que el malestar va a ir y va a venir, pero debe ser nombrado”.

Desde CEPAD esperan que este micrositio sea de gran ayuda y pueda brindar herramientas para la gestión de las emociones, esperando que pueda llegar a más personas, entre ellos colectivos de búsqueda de todo el país.

“Nos encantaría que esto llegue a colectivo que justamente como agente no, que sí le ayude de verdad y que no se ha usado como una herramienta política más, sino que, pues sirva para el corazón”, comentó.

Como parte de los trabajos que mas adelante trabajara el CEPAD Brenda expresó que se seguirá trabajando, con la creación de un proyecto para 2025, aunque aún no esté del todo claro la línea de trabajo. Continúan también con la labor de acompañamiento sesiones individuales y próximamente familiares.

Aquí pueden acceder al micrositio: “Nuestra voz interna como brújula en el camino”
<https://cepad.org.mx/micrositios/nuestra-voz-interna-como-brujula-en-el-camino/>

*Este trabajo fue publicado originalmente en **Zona Docs** que forma parte de la Alianza de Medios de la Red de Periodistas de a Pie. [Aquí puedes consultar su publicación.](#)*

[Regístrate gratis al newsletter de La Verdad Juárez](#) y recibe todos los viernes en tu correo lo destacado de la semana.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: La verdad Juárez

Fecha de creación
2024/11/28