

**MANUAL DE SOPORTE
SOCIO-EMOCIONAL
PARA PADRES,
MADRES Y FAMILIARES
DE NIÑOS Y NIÑAS
CON DISCAPACIDAD**



sense
Internacional
(Perú)

MÓDULO

REPOTENCIANDO MIS EMOCIONES



“Tener un hijo/a con discapacidad... es volverte maestra para educarlo/a, doctora para atenderlo/a, ser su abogada para representarlo/a y una leona para defenderlo/a”

Flavia Pascual

Facilitadora: Ps. Elizabeth Nancy Caballero H.
(2021)

El presente documento ha sido realizado con el apoyo financiero de Nelumbo Stiftung en el marco del proyecto “Mejorando las Oportunidades de Aprendizaje para Niños, Niñas y Jóvenes con Sordoceguera en el Perú”. La aprobación del contenido del documento es de responsabilidad exclusiva de Sense Internacional Perú quien tiene, además, la propiedad intelectual sobre el mismo.

La reproducción del presente documento no esta permitida sin la autorización expresa de Sense Internacional Perú.



INDICE

I. PRESENTACIÓN:	05
II. OBJETIVOS:	06
III. ALCANCE:	07
IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS:	08
CAPITULO I: LA AUTOESTIMA:	08
1.1 ¿SABES QUÉ ES AUTOESTIMA?	09
1.2 ¿CUÁNDO SE TIENE ALTA AUTOESTIMA?	09
1.3 ¿CUÁNDO SE TIENE BAJA AUTOESTIMA?	09
1.4 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?	10
1.5 LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA	10
1.6 ¿QUÉ ES EL FODA PERSONAL?	11
1.6.1 EJERCICIO AUTOAPLICATIVO Nº 1	12
1.7 ¿QUIÉNES SON PERSONAS POSITIVAS Y NEGATIVAS?	12
1.8 EJERCICIO AUTOAPLICATIVO Nº 2.	13
CAPITULO II: LA DISCIPLINA POSITIVA:	14
2.1 ¿QUÉ ES LA DISCIPLINA POSITIVA?	15
2.2 ELEMENTOS DE LA DISCIPLINA POSITIVA:	15
2.2.1 CENTRADA EN EL DIÁLOGO EMPÁTICO.	15
2.2.2 CENTRADA EN LA ACCIÓN Y NO EN LA PERSONA.	15
2.2.3 CENTRADA EN LO BENEFICIOS.	16
2.3 EJERCICIO AUTOAPLICATIVO	16
2.4 CONSTELACIONES FAMILIARES:	16
2.4.1 FAMILIA COMPLACIENTES.	17
2.4.2 FAMILIA DE TIPO AUTORITARIO.	18
2.4.3 FAMILIA DEMOCRÁTICAS.	19
CAPITULO III: PLAN DE VIDA:	20
3.1 ¿CÓMO LO HAGO?	21
3.2 ¿Y CÓMO LO LOGRO?	21
3.3 PLANTEAR METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO	22
3.4 EJERCICIO AUTOAPLICATIVO	22
3.4.1 ACTIVIDADES Nº 1	22
3.5 ACTIVIDAD Nº 2: MODELO PARA ELABORAR LA MATRIZ DEL PLAN DE VIDA:	23
V. RECOMENDACIONES:	23
VI. REFLEXIONES DEL DESARROLLO DE TALLERES VIRTUALES	24
VII. REFERENCIAS:	25
ANEXO	26

PRESENTACIÓN



La emergencia sanitaria por la COVID-19 en el Perú, nos ha ido envolviendo cada día más a una vorágine de tensión, incertidumbre y desconcierto por las diversas problemáticas sociales que vemos, entre ellas la violencia, la inseguridad ciudadana, la falta de oportunidades, la intolerancia, la disfuncionalidad de las relaciones familiares entre otros que de una u otra manera influye en nuestras emociones y ello en la interacción con los y las integrantes de nuestro entorno familiar, laboral y social.

Por ello la importancia de trabajar el manejo de nuestras emociones a través de un enfoque existencial y humanista bajo la metodología democrática y autodidáctica que estimule e involucre activamente el reconocimiento de nuestra potencialidades personales, así como nuestra debilidades a fin de poder potenciarlas a nuestro favor y encaminando nuestro crecimiento personal el cual se verá reflejado en nuestro actuar y en la interacción con otras personas, el presente Manual de soporte socio-emocional para padres, Madres y familiares de niños y niñas con discapacidad “Repotenciándome emocionalmente” contiene pautas para ser desarrolladas a modo individual o colectivo, es decir, trabajar conjuntamente con los integrantes de su grupo familiar el cual permitirá retroalimentar la percepción que tienen sobre sí mismos y a partir de ello plantear mejoras para su desarrollo actitudinal y emocional para una convivencia sana y armoniosa.

En el Manual se abordan tópicos que permitirá la puesta en práctica de ejercicios y estrategias para fortalecer los elementos de la autoestima, pautas para disciplinar desde la empatía y con responsabilidad para luego pasar a establecer a un plan de vida a fin de conseguir felicidad y salud integral para ello es necesario proponerse conseguir objetivos que satisfagan las necesidades a lo largo de la vida.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar y potenciar las habilidades blandas necesarias que conlleve a las y los lectores a desenvolverse de manera saludable con los demás integrantes de su entorno familiar, poniendo en práctica técnicas para una adecuada interacción y una relación saludable y positiva a través del fortalecimiento de la autoestima, la disciplina positiva y un plan de vida.



Objetivo Específico

1

Brindar pautas para el fortalecimiento de la autoestima.



Objetivo Específico

2

Dar a conocer pautas para modificar el comportamiento desde la disciplina positiva.



Objetivo Específico

3

Estimular la asunción de responsabilidades personales en la conducción de la propia vida



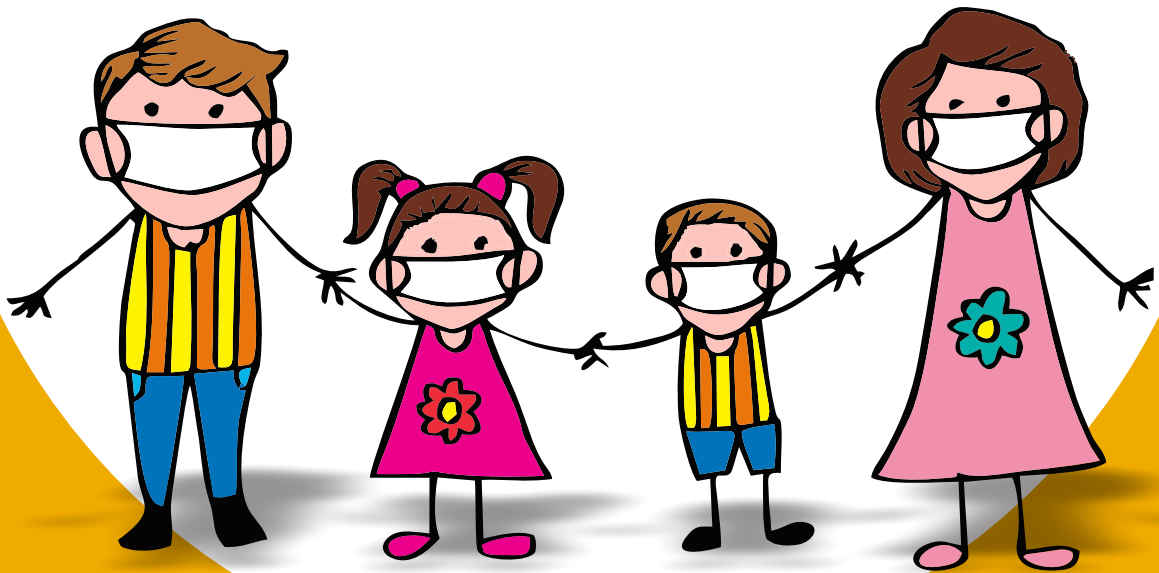
ALCANCE

El presente manual tiene como finalidad brindar herramientas y estrategias de manejo de conducta, fortalecer la autoestima de los padres y madres de familia con hijos e hijas con discapacidad, sin embargo, también es de utilidad para cualquier padre o madre de familia que desea repotenciar habilidades blandas de sí mismos como la de sus hijos e hijas en un contexto de emergencia sanitaria que ha conllevado a reestructurar la dinámica familiar, las actividades cotidianas, el compartir el mismo espacio por diversos integrantes del grupo familiar, conllevando ello a situaciones de stress y dificultades de interacción, por ello la importancia del manejo de nuestras emociones así como la reestructuración de nuestro plan de vida para la consecución de nuestros anhelos

“Para aumentar nuestro grado de autoestima, primero debemos aprender a vivir conscientemente, porque este es nuestro fundamento de todo”

Nathaniel Branden

CAPITULO I: **LA AUTOESTIMA**



1.1 ¿Sabes qué es Autoestima?

Es la valoración que se tiene de uno mismo en base a sus fortalezas y oportunidades, así mismo tiene en cuenta sus debilidades y amenazas del entorno, es importante tener la confianza, seguridad y el respecto a uno mismo para enfrentar los desafíos, comprender y superar los problemas y tener el derecho a ser felices. La Autoestima se desarrolla y se fortalece a lo largo de nuestras vidas, no es algo estática, sino que varía de acuerdo a las circunstancias.

1.2 ¿Cuándo se tiene alta autoestima?



Es la alta valoración de nuestra capacidad de pensar y actuar ante los retos de la vida.

Es la confianza en nosotros(as) mismos(as) en tener derecho al triunfo y a ser felices a pesar de las adversidades

Es valorar a los problemas como retos y señalar soluciones.

Es sentirse respetado(a) y digno(a)

1.3 ¿Cuándo se tiene baja autoestima?



Es cuando nos valoramos inferiores, así como nuestros pensamientos y acciones.

Es la falta de confianza de nosotros(as) mismos(as), el pensar que siempre fracasaremos en todo intento y que no merecemos la felicidad.

Es valorar las adversidades como problemas y no como retos sin solución.

Es sentirse indigno y no tener derechos.

1.4 ¿Por qué es importante la Autoestima?

Nos permite resolver problemas y satisfacer necesidades y actuar con seguridad y confianza.

Y estar en condiciones afectivas de:



1.5 La escalera de la Autoestima, son 6 elementos importantes que te permite consolidar el desarrollo de la Autoestima.



1) Autoconocimiento

a. ¿Te conoces?

2) Autoconcepto: Autoimagen - Autopercepción

a. ¿Tienes un buen concepto de ti mismo(a)?

3) Autovaloración

¿Te valoras?

Fortalezas

Debilidades

4) Autoaceptación

¿Te Aceptas?

5) Autorespeto

¿Te respetas?

6) Autoestima

¿Eres feliz contigo mismo/a?

1.6 ¿Qué es el FODA personal?

El FODA personal es una matriz que te permitirá reconocer tus talentos como fortalezas y utilizarlos para buscar oportunidades que puedan impulsar tu desarrollo laboral, profesional, personal; es decir, el FODA personal es una técnica de planificación estratégica aplicada y empleada en el contexto personal.

Con esta herramienta se analizan las Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas de las personas en el cumplimiento de sus metas individuales permitiéndoles comprender mejor su realidad para poder plantear estrategias que les ayuden a alcanzar sus objetivos personales.

FODA PERSONAL

FORTALEZAS

Identifica las características en las que te destacas y que te ayudarán a alcanzar tus objetivos y concretar tus planes.

F

D

DEBILIDADES

Determina tus puntos negativos y aquellas características que necesitas mejorar, bien sea en tu personalidad o en tu parte profesional.

OPORTUNIDADES

Estudia aquellos elementos externos, cambios o tendencias de las cuales podrías sacar una ventaja o beneficio.

O

A

AMENAZAS

Detecta aquellas situaciones o acontecimientos que impidan o pongan en peligro la consecución de tus objetivos.

1.6.1 EJERCICIO AUTOAPLICATIVO N° 1

Ejercicio 1: Trabajando en nuestra autoestima

Elabora tu escudo personal e Identifica las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas personales. Teniendo en cuenta la matriz anterior.

La matriz, a elaborar te permitirá identificar las debilidades y fortalezas de tu autoestima con la finalidad que puedas convertir en fortalezas las debilidades seguir potenciando tus fortalezas y aproveches las oportunidades que te permitan crecer en diversos aspectos de tu vida.

En un papelote o cartulina de $\frac{1}{2}$ pliego dibuja el escudo modelo y en cada uno de los casilleros trabaje su FODA personal, este mismo ejercicio puede ser desarrollado por cada uno de los integrantes de su entorno familiar, incluyendo la de su hijo(a) con discapacidad, con la diferencia que ellos/as en lugar de escribir pueden pegar imágenes recortadas de revistas que exprese lo que desean expresar sobre sí mismos en cada categoría de la matriz.



1.7 ¿Quiénes son Personas Positivas y Negativas?

Las personas negativas o conocidas también “personas tóxicas” son aquellas que usualmente presentan baja autoestima y no hacen nada para mejorar aquellos aspectos negativos de sí mismas.

1.7.1 Personas (-)

- Siempre encuentran algo negativo a todo.
- Critican y desvalorizan para causar daño
- Causan miedo, tristeza y cólera sin ningún propósito o para su beneficio
- Cargan innecesariamente su corazón y mente y el de otras personas de su entorno con problemas, hábitos y actitudes negativas
- Tienen tristeza, odio o incomodidad ante el beneficio o el logro de otras personas.

1.7.2 Personas (+), usualmente son aquellas personas estables emocionalmente, psicológicamente maduras, valoran y respetas sus logros y al de otros

- 🕒 Tienen actitudes positivas ante diversas situaciones
- 🕒 No temen enfrentar la realidad
- 🕒 Interactúan sus necesidades equilibradamente con las de los demás.
- 🕒 Reconocen su vulnerabilidad y no se avergüenzan ni la niegan
- 🕒 Se reconocen como una persona que merece respeto
- 🕒 Son íntegros, protegen su salud física, mental, emocional y espiritual.
- 🕒 Sienten satisfacción, alegría y motivación incluso por la obtención de bienes y logros de otras personas.

1.8 EJERCICIO AUTOAPLICATIVO Nº 2

Ejercicio 2: Pupiletras Afectivo

El presente ejercicio tiene el objetivo de identificar aspectos positivos de usted a fin de potenciarlos y considerarlos como fortalezas.

Colocar una palabra positiva que lo o la identifique, con cualquier letra. Debe iniciar o construir otra palabra que refleje un aspecto positivo de sí misma/o, ve la hoja de aplicación:

I	N	T	E	L	I	G	E	N	T	E
D										
E										
A										
L										
I						L				
S						E				
T						A				
A	M	I	G	A	B	L	E			



*“Si tomamos a los hombres tal y como son los haremos peores de lo que son.
Pero si los tratamos como si fueran lo que deberían ser los llevaremos adonde tienen que ser llevados”*

J.W. Von Goethe

CAPITULO II: LA DISCIPLINA POSITIVA



2.1 ¿Qué es la disciplina positiva?

La disciplina positiva busca de alguna manera superar el concepto de autoritarismo por el de firmeza. Es decir, una firmeza que no se alimenta del miedo a una autoridad, sino que proviene de la empatía y la asertividad, una asertividad que, desde el rigor, no excluye el ser amable.

2.2 Elementos de la disciplina positiva:

La disciplina positiva requiere tiempo, firmeza y amabilidad, pero también de una comunicación franca y sincera con aquellos a quien tanto queremos, con aquellos que tanto nos importan. Por tanto, la disciplina positiva esta:

2.2.1 Centrada en el diálogo empático. La disciplina positiva se centra en la comunicación, en la empatía, en el comentario empático la formula que permita conectar con los hijos/as, sin olvidar la firmeza.

La educación empieza por ponerse en la piel del otro/a, pero para ponerse en la piel del otro/a es necesario hacer al otro/a preguntas para obtener las respuestas que permitan una transformación apelando a la responsabilidad.

*Por ejemplo. ¿Estás de acuerdo cómo te comportas?, ¿Deseas que me ponga triste?
¿Por qué estas tirando los juguetes?, ¿Deseas que tus juguetes se rompan?*

2.2.2 Centrada en la acción y no en la persona. ¿Qué significa esto? Pues que, cuando se da más importancia a la persona que a la acción, se corre el riesgo de que acabe convirtiéndose en lo que se dice que es.

*Por ejemplo. si a un niño le digo: "¡Qué malo" estoy incidiendo en su persona.
En cambio, si digo: 'Devuelve ese juguete a tu hermano porque él está ahora jugando
con el 'me estoy centrando en la acción, sin renunciar a ser firme, ni de ser asertivo.
Y lo distraemos con otra actividad de su agrado.*

2.2.3 Centrada en los beneficios. Cuando debemos enseñar normas o reglas, uno de los aspectos más importantes es ser capaces de enfocar esas normas no desde el castigo, sino desde los beneficios que supone cumplir dicha norma en beneficio de todos/as.

*Así, no es lo mismo decir: “No tires los juguetes” que
“Tus juguetes se verán como nuevos si lo cuidas y así tendrás más juguetes para jugar
y podrás mostrar y prestar a tus amigos/as”, o;
No es lo mismo decir: “No te ensucies” que “Te verás guapo y limpio si cuidas tu ropa”*

2.3 EJERCICIO AUTOAPLICATIVO

Detalle comportamientos de su hijo/a en la que usted aplicaría los tres elementos antes descritos:

Antes de conocer los 3 elementos: ¿cuál eran los mensajes para corregir un comportamiento inadecuado?



Después de conocer los 3 elementos: En las mismas situaciones, ¿cómo serían los mensajes para corregir dichos comportamientos?



2.4 CONSTELACIONES FAMILIARES: Es importante identificar las diversas dinámicas que se presentan en el contexto familiar y está constituida, por los tipos de actuación que se da entre los padres hacia los hijos e hijas.

2.4.1. FAMILIAS COMPLACIENTES

En estas dinámicas familiares no se determinan normas de convivencia, pautas comportamentales o no se pone límites para el comportamiento de los hijos e hijas se va cediendo a los caprichos de la niñez, los padres tienen actitudes ambivalentes o que son contradictoria entre ellos que generan inseguridad o irrespeto a las normas e instrucciones.



Los padres conceden mucha aceptación o permisividad al/la niño/a no por cariño, sino por sobreprotección o engreimiento.

Por Ejemplo:

- ✓ Se permite al hijo(a) que gran parte del día este con el celular o la computadora con juegos o video juegos que no contribuye al desarrollo de habilidades. Para que los padres tengan más tiempo para desarrollar sus actividades. O;
- ✓ A pesar que el hijo o hija esta en edad de poder comer por si solo o sola, prefieren hacerle comer porque el hijo(a) se toma más tiempo en comer sus alimentos.
- ✓ Por presentar alguna discapacidad el hijo o hija se le permite cualquier berrinche o pataleta.

Los y las niños(as) de estos hogares presentan características de: inseguridad (cuando no están con los padres), problemas de conducta, adaptación y dependencia que puede persistir hasta la edad adulta, se convierten en personas egoístas, no toman decisiones, son dependientes emocionalmente.

2.4.2. FAMILIA DE TIPO AUTORITARIO

Las normas de convivencia, pautas y límites son rígidos, el trato es vertical, de imposición de normas y el acatamiento a ésta es por temor a la agresión.

Existe maltrato emocional hacia los niños/as provocando baja autoestima y características de inseguridad y dependencia emocional.



Los padres poseen actitudes y comportamientos de rechazo, castigo o crítica. Existe distanciamiento afectivo puesto que las demostraciones afectivas se toman como debilidad. Los niños y niñas crecen con características de sumisión y temor, pero pueden rebelarse en la adolescencia o juventud.

Por Ejemplo:

- ✓ Padres que hacen uso del castigo físico o psicológico, no toleran los ritmos de trabajo o de comprensión de las instrucciones que sus hijos(as) con discapacidad presentan. O;
- ✓ Se culpa a la madre por el comportamiento y desempeño del hijo(a), y no hay involucramiento del padre en el desarrollo personal o educativo de su hijo(a). O;

2.4.3. FAMILIAS DEMOCRÁTICAS

Existe un trato horizontal, con la participación activa de los integrantes del grupo familiar. Si bien hay normas y se promueven que las cumplan, el trato es flexible y cordial, se dan expresiones afectivas, tolerancia, control y respeto por cada miembro de la familia.



Los niños y niñas de estos hogares son más maduros emocionalmente, poseen mayor control de si mismos y mayor adaptación a nuevos ambientes.

Por Ejemplo:

- ✓ Los padres dialogan y se ponen de acuerdo para corregir y establecer normas de convivencia. Permanecen alertas a las dinámicas y diálogos con los hijos para reajustar las normas de convivencia para una interacción más armoniosa.
- ✓ El trabajo familiar es en equipo, todos valen y aportan desde sus posibilidades en los quehaceres domésticos, recreacionales entre otros.
- ✓ Se valora y respeta los ritmos de cada uno de los integrantes del grupo familiar.

“La fortaleza y crecimiento llegan solo a través de esfuerzo y lucha continuas”

Napoleón Hill

CAPITULO III:

PLAN DE VIDA



3.3 Plantear metas a corto, mediano y largo plazo

¿Qué espero lograr para este año?

¿Qué metas me planteo para el próximo año?

¿Cuáles son mis metas dentro de 5 años ...?

¿Qué acciones emprenderé para mejorar y ayudar a mi familia, mi comunidad, mi país?

3.4 EJERCICIO AUTOAPLICATIVO

3.4.1 Actividades Nº 1

Mi proyecto de vida

¿Qué quiero lograr?	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograré?

3.5 Actividad N° 2: Modelo para elaborar la matriz del Plan de vida:

Matriz del Plan de Vida

AREA	¿Qué quiero lograr? Metas	¿Cómo sabré lo que he logrado? Indicadores	¿Cómo repercutirá esto en mi vida?
Económica/laboral			
Familiar			
Salud			
Intelectual.- recursos habilidades			
Emocional manejar mis emociones			
Espiritual			

V. RECOMENDACIONES

El uso adecuado del tiempo libre de los hijos/as con diversidad funcional, a través de actividades de agrado del hijo(a) y permita adquirir nuevos hábitos y destrezas

Programar actividades físicas, caminatas, ejercicios físico, danzas, etc.
Por lo menos 3 veces a la semana

Es importante la distribución de roles para el cuidado del hijo(a) con discapacidad y no se recargue sólo en la madre.

La importancia de ponerse de acuerdo ambos padres para corregir y hacer cumplir las normas de convivencia es muy importante.

VI. REFLEXIONES DEL DESARROLLO DE TALLERES VIRTUALES

✓ Una nueva modalidad para estos tiempos, nos economiza trasladarnos de un lugar a otro, nos permite alcance a población de otras regiones. Y esa diversidad de saberes y de testimonios de vida permiten mayor cohesión y confianza del grupo.

✓ Se sigue visibilizando mayor participación e involucramiento de las madres a diferencia de los padres de familia, similar situación se presenciaba en las actividades de la vida presencial, sin embargo, es vital el compromiso de ambos y el involucramiento en el desarrollo de habilidades de sus hijos(as) con discapacidad para impulsar su autonomía e independencia.

✓ En los planes de vida se identifica que la gran mayoría de madres no involucran a sus parejas como a otros integrantes del grupo familiar, ellas son las que asumen la totalidad del rol de crianza y educación de sus hijos/as con discapacidad. Consideramos que es necesario la distribución de roles de crianza y educación con la pareja y otros integrantes del grupo familiar.

✓ Valoro el empoderamiento psicosocial de las madres de familia con hijos con discapacidad participantes del taller, denotaron seguridad de sí mismas, capacidad de identificar debilidades con perspectiva de seguir creciendo psicológicamente cada día. Como seres humanos no somos estáticos, cada día nos vamos renovando y porque no decirlo reinventándonos en esta emergencia sanitaria nuestras perspectivas de vida y de convivencia han cambiado, y ello nos obliga a transformar nuestra costumbres, hábitos y modos de interacción social.

✓ Los y las niñas, niños y adolescentes por el confinamiento y el restringimiento de salidas han retrocedido en diversos aspectos de su vida emocional y actitudinal, vienen presentando conductas regresivas, impulsividad, síntomas depresivos, irritabilidad, desorden en el sueño y en alimentación denotando lo valioso de la interacción social con sus pares y de desarrollo de actividades físicas. Por lo que consideramos que los niños, niñas y adolescentes con discapacidad puedan tener la posibilidad de reunirse en grupos pequeños contemplando los protocolos de bioseguridad e higiene, así como actividades físicas y/o de recreación por periodos máximo de una hora al aire libre.

✓ Es valioso el espacio de asesoría psicológica que se les otorga a familiares con hijos con discapacidad porque les permite disipar dudas, expresar sus sentires y reevaluar sus acciones frente a la formación de sus hijos e hijas con discapacidad.

✓ Valoramos la participación y acompañamiento que realizan las profesoras y profesores a cargo de los y las niños, niñas y adolescentes con discapacidad.

VII. REFERENCIAS

● Alcántara, José (1990): *Cómo Educar la autoestima*. Barcelona-España, Ed. CEAC

● Craig, Grace (1988): *Desarrollo Psicológico*, México D.F. Ed. Prentice Hall. 4ta edición.

● Gozalbez Celdrán, Alfredo (1980): *Técnicas para el tratamiento psicopedagógico*, Madrid-España, Editorial CINCEL S.A.

● Salgado Lévano, A. (2003): *Habilidades para vivir mejor*, Lima-Perú, Ed. USMP-Facultad de CC.CC.T.y PS., Cuadernos N°6.

● Vargas Giles, J. (2002) : *Autoestima y Relaciones Interpersonales*, Lima-Perú, Ed. USMP-Esc. Psicología, Cuadernos N°5.

● **Disciplina positiva: tomado de:**
<https://justificaturespuesta.com/disciplina-positiva-castigar/#more-12971>
(extraído el 04 de mayo del 2021).

● **Dinámicas Grupales:**
<https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/conocimiento/dinamica-choque-de-civilizaciones/>, (extraído 02 de mayo del 2021)



ANEXO

Directorio de Instituciones que brindan servicios de atención Psicológica a tarifa social:

Nº	INSTITUCIÓN	DIRECCIÓN	WEB	TELEFONO
1	Instituto Nacional de Rehabilitación “Adriana Rebaza” Chorrillos	Av. Defensores del Morro 264, Chorrillos 15057	https://www.inr.gob.pe/	01-7173200
2	MINSA-Centros de Salud Mental Comunitarios (CSMC)	En la web encontrará enlace del directorio de los CSMC por regiones	https://www.minsa.gob.pe/salud-mental/	Llamar 103 opción 5
3	Municipalidad de Lima: Los especialistas en salud mental del municipio atenderán las consultas vía telefónica y por WhatsApp lunes a viernes, de 8 a.m. a 1 p.m. y de 2 p.m. a 4 p.m.	Jr. Ramón Herrera N° 273 Cercado de Lima	https://www.munlima.gob.pe/component/k2/item/34713-servicio-de-salud-mental	Consultas vía telefónica y por WhatsApp a los números: 942652276, 942655079 y 942658110; asimismo, vía el correo: saludmental@munlima.gob.pe
4	Universidad Peruana Unión - UNPU-		https://www.upeu.edu.pe/oido-amigo/	Atención por WhatsApp +51 920 490 096 +51 989 059 400
5	Ayuda Psicológica Gratuita	Calle Francisco García Calderón 102, La Molina 15012	https://www.ayudapsicologicagratis.com/ consultas@ayudapsicologicagratis.com	51 990 351 800

Otros:

6	<p><u>Ayuda para todos:</u> es una página web donde encontrará información valiosa para adaptar accesorios diversos para personas con discapacidad severa y multisevera, también cuenta con herramientas informativas y tutoriales educativos para desarrollo cognitivo.</p>	<p>Felipe Betancur Medellín Colombia</p>	<p>https://www.facebook.com/ayudasparatodos/ @ayudasparatodos · Educación contacto@todospodemosayudar.com</p>	<p>+57 300 6000144 (Colombia)</p>
7	<p>Las Oficinas regionales y Municipales de atención a personas con discapacidad - OREDIS- OMAPED</p> <p><u>Municipalidad de Lima</u></p>	<p>Por región, provincia y distrito</p>	<p>Cuentan con diversos servicios orientados a personas con discapacidad. Es conveniente puedan contactarse.</p> <p>https://www.formate.pe/informacion-Lima-aprende-Incluir-presenta-Sabados-Inclusion-10106.html https://www.formate.pe/talleres</p>	<p>www.formate.pe</p>
8	<p>Formación musical del MINEDU, el programa para niños/as con discapacidad corresponde Orquestando Inclusiva</p>	<p>Página web del MINEDU</p>	<p>http://www.minedu.gob.pe/orquestando/</p>	<p>orquestando@minedu.gob.pe</p>



Sense Internacional - Perú
Jr. Daniel Alcides Carrión N° 202, Oficina 205, Urb. Primavera de Monterrico, San Borja.
Teléfono +511 4572932
www.senseintperu.org

