qué y cómo®

Para que estés bien...
y tus niños también®

Informe Anual 2020

INSTITUCIÓN PARA EL BIENESTAR QUÉ Y CÓMO, A.C.

MENSAJE DE LA DIRECTORA

1. NUESTRO MODELO
1.1. El problema que buscamos atender
1.2. Qué hacemos
1.3. Cómo lo hacemos

2. NUESTRO IMPACTO
2.1. En comunidades y centros educativos
2.2. En empresas
2.3. Nuevos programas
- Taller virtual de 12 semanas
- Talleres virtuales de 6 semanas
- Talleres de una sesión
- Talleres de WhatsApp
- Otras actividades virtuales
  - Entrevistas con especialistas
  - Pláticas colaborativas
  - Charlas temáticas
- Programa de capacitación (Train the trainer)
- Material de difusión sobre bienestar emocional

2.4. Nuestros logros
2.4.1. Talleres y actividades virtuales
2.4.2. Difusión y comunicación
2.4.3. Desarrollo institucional
2.4.4. Colaboradores
2.4.5. Redes

3. REPORTE FINANCIERO

MENSAJE DE LA DIRECTORA

Qué y Cómo es una Asociación Civil legalmente constituida que promueve el fortalecimiento del bienestar emocional de las personas, principalmente de las madres y cuidadores de niñas y niños dentro de la primera infancia, mediante acciones que les permitan mejorar sus condiciones y calidad de vida en beneficio de su familia y su comunidad.

Nuestra labor se fundamenta en la necesidad de concientizar a madres y cuidadores sobre el impacto que su estado mental y emocional tiene en la atención y el cuidado de niñas y niños, así como de fortalecer sus habilidades socio-afectivas para que puedan brindar un cuidado cariñoso y sensible a niñas y niños, especialmente a aquellos en primera infancia.

Madres y cuidadores requieren de asesoría, acompañamiento, servicios y programas que les permitan contar con las condiciones para ofrecer una atención receptiva y afectuosa que garantice el crecimiento saludable de niños y niñas, pero también con un marco jurídico que se traduzca en políticas públicas que atiendan su salud y bienestar.

Desde esta perspectiva Qué y Cómo, A.C. busca impulsar el mejoramiento del malestar emocional de quienes están al cuidado y atención de niñas y niños pequeños, ofreciéndoles información, herramientas y espacios de interacción que les permitan, en primer lugar, reconocer y gestionar sus emociones y ser consientes del impacto que estas tienen sobre las niñas y los niños, y en segundo, identificar, atender y mejorar las afecciones emocionales que puedan afectar la calidad de la atención que brindan a las y los pequeñitos.

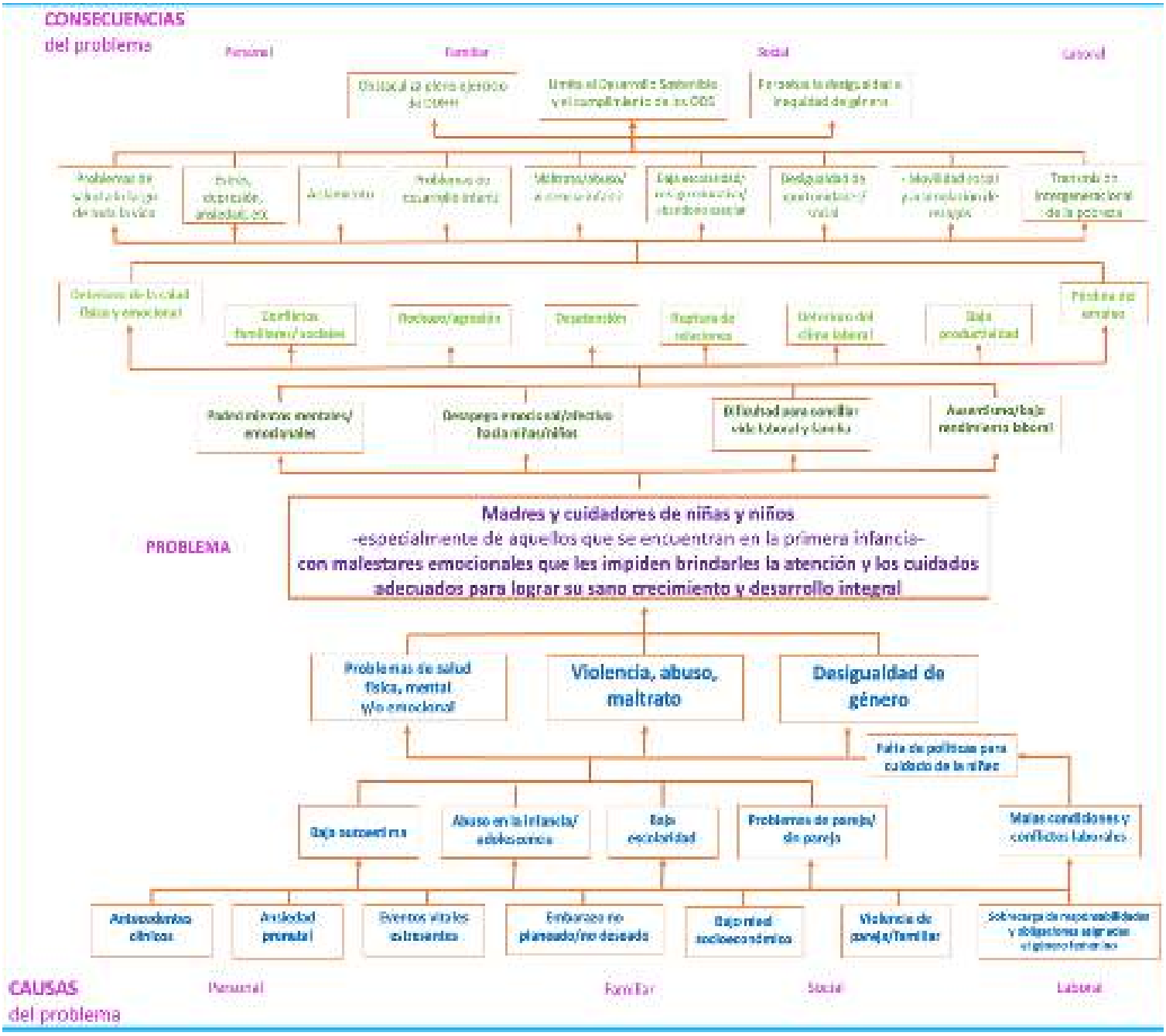
De no atender su malestar emocional, madres, cuidadores y cuidadoras, niñas y niños están expuestos a grandes riesgos que pueden ir desde retrasos en el desarrollo y problemas crónicos de salud hasta abuso de sustancias, dificultades de adaptación y la reproducción de patrones negativos en sus relaciones sociales en etapas posteriores de vida.

El presente reporte muestra los resultados que, para alcanzar su misión, visión y propósitos, la Institución para el Bienestar Emocional Qué y Cómo, A.C. realizó durante el 2020.

LILIANA NÚÑEZ
DIRECTORA GENERAL

1. NUESTRO MODELO

1.1. El problema que buscamos atender



1.2. Qué hacemos

En Qué y Cómo consideramos que

Por lo que, a través de nuestro modelo de intervención ofrecemos mecanismos de afrontamiento para la atención y prevención del malestar emocional de madres y cuidadores a través de intervenciones grupales basadas considerando los siguientes componentes:

Estos componentes se materializan mediante las siguientes acciones:

a) Realización de actividades colectivas[1]

Dirigidas principalmente a madres y cuidadores con el propósito es promover el bienestar emocional y ofrecer orientación psico-social.

Estas actividades se realizan de manera presencial y virtual en comunidades, escuelas, centros educativos y empresas.
.
La realización de estas actividades se acompaña de la elaboración y distribución de material didáctico e informativo sobre temas relacionados con malestares emocionales, crianza y desarrollo infantil, bienestar emocional y cuidado cariñoso y sensible de niñas y niños entre otros.

b) Realización de actividades colectivas[1]

Generando sinergias de trabajo colaborativo con organizaciones de la sociedad civil, liderazgos comunitarios con otros actores.

c) Desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional y el empoderamiento de madres y cuidadores

Mediante la creación de espacios de interacción e intercambio de experiencias para la construcción colectiva de conocimientos significativos.

[1] Se entiende por actividad colectiva toda aquella acción que se realiza en conjunto, en grupo.

2. NUESTRO IMPACTO

En el primer trimestre de 2020, Qué y Cómo continuó con la implementación de sus talleres virtuales en comunidades, centros educativos, organizaciones y empresas; no obstante, y debido al confinamiento sanitario ocasionado por el COVID-19, fue necesario generar nuevas alternativas de atención y diversificar las actividades no solo para poder dar seguimiento a las y los beneficiarios sino, también, para generar mayor tracción.

A continuación, se describen los proyectos que se llevaron a cabo en 2020.

2.1. En comunidades y centros educativos

Al no poder continuar con las sesiones presenciales se acordó con las y los beneficiarios de las comunidades y centros educativos con los que se venía trabajando (Las Jarillas - Iztacalco, Fundación Hogar Dulce Hogar, I.A.P. y Renovación Unión de Fuerzas Unión de Esfuerzos, A.C.), continuar con los talleres de manera virtual (utilizando las herramientas de Zoom y Facebook Live); no obstante, y ante las limitaciones en la conectividad de las y los participantes, se optó por una comunicación a través de video llamadas de Facebook.

Así, durante los primeros meses del confinamiento se brindó contención emocional a madres y cuidadoras debido a los malestares emocionales derivados de la emergencia sanitaria y de los inesperados cambios en la rutina de cuidado de niñas y niños (estrés, ansiedad, angustia y depresión, por lo que se les ofrecieron más herramientas y recursos para el manejo de sus emociones y el cuidado de su bienestar emocional.

El trabajo de la Asociación tanto en la comunidad como en las instituciones se extendió después del término de los talleres como consecuencia de los malestares emocionales que evidenció la pandemia. Esto permitió a Qué y Cómo ofrecer una atención mucho más cercana y puntual, posicionándose como un referente en la comunidad.

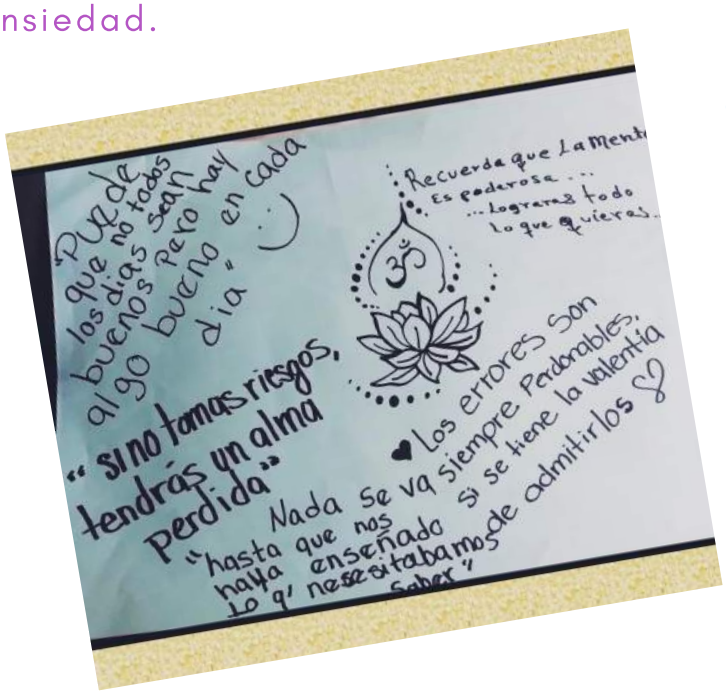
A través de las video llamadas se logró un clima de confianza, cercanía y gran apertura que generó extraordinarias redes de apoyo que permitieron a las beneficiarias compartir experiencias personales, pero, sobre todo, ser más consientes de su malestar emocional, así como de los cambios y necesidades emocionales de las niñas y los niños bajo su cuidado.

El Tlacotal, Iztacalco

En el caso específico de esta comunidad, y debido a las condiciones socioeconómicas de las personas beneficiarias que limitan su acceso a Internet, se creó un grupo de WhatsApp a través del cual se les brindó apoyo emocional. Entre los temas emergentes que se abordaron durante las sesiones, derivados del contexto y necesidades de las y los beneficiarios destacaron discapacidad, violencia familiar, estrés y ansiedad.

Qué y Cómo, A.C.
Publicado por IG Qué y Cómo ·
13 de mayo de 2020 · Instagram ·

De nuestro grupo CAM-Casa de la Cultura Las Jarillas en Iztacalco. Seguimos trabajando a distancia de manera virtual. Pronto volveremos a vernos. @queycomo_org @orgqueycomo **#queycomo #casaculturajarillas #iztacalco #bienestaremocional #noestassola #mamamexicana**



2.2. En empresas

Durante 2019 Qué y Cómo venía implementando sus talleres en algunas empresas de manera presencial; no obstante, y a consecuencias de la contingencia sanitaria fue necesario ajustar el modelo de atención no solo por las medidas de confinamiento implementadas por las autoridades federales sino, por el impacto tan profundo que la pandemia ha tenido en el sector laboral tanto en lo económico como en las pérdidas humanas derivadas de la pandemia.

En estos talleres se reforzaron las herramientas (dinámicas y ejercicios) para la atención de los malestares emocionales, y se puso énfasis en la atención de aspectos como la depresión, duelo, auto cuidado, sentido de vida, actitud positiva y resiliencia.

Durante la contingencia sanitaria, los talleres de Qué y Cómo han permitieron a empleados y trabajadores interactuar por primera vez con sus compañeros y compañeras generando un clima laboral positivo y solidario que fortaleció el sentido de pertenencia y lealtad hacia las empresas, e incrementando los niveles de satisfacción laboral de las y los participantes.

Los talleres de Qué y Cómo ayudaron a empleados y trabajadores a:

- Identificar sus emociones.
- Mejorar su autoconocimiento y autoestima.
- Destinar más tiempo para el cuidado de su bienestar emocional.
- Realizar actividades satisfactorias que les generan bienestar.
- Utilizar herramientas (actividades y ejercicios) para solucionar sus problemas de manera distinta a como siempre lo han hecho.
- Desarrollar una actitud más positiva.
- Cuidar y cultivar sus relaciones interpersonales en los ámbitos familiar, laboral y comunitario.
- Valorar más lo que tienen y a las personas de su entorno.

Al término de los talleres realizados en empresas, las y los empleados y trabajadores se sintieron más motivados para realizar sus actividades cotidianas; refirieron una actitud más positiva y se sintieron más agradecidos con la vida.

¿Por qué trabajar en las empresas

Porque una salud emocional deficiente tiene un impacto mayor en la productividad laboral que una mala salud física:

- La pérdida de productividad por depresión y ansiedad cuestan a la economía global 1 billón de USD.
- 75% de los trabajadores/as mexicanos padecen estrés laboral.
- Un empleado/a que sufre depresión puede faltar a su trabajo hasta 25 al año.
- En México 32.5% de la población declara haberse sentido deprimido.
- El 66.7% de las mujeres y 52.5% de los hombres padecen aflicciones psicológicas. Menos del 17% recibe atención.

Porque todas y todos somos corresponsables de nuestro bienestar. Por ello, apoyamos a las empresas para:

- Facilitar el cumplimiento de la NOM-035-STPS y lineamientos técnicos para la prevención de riesgos psico-sociales.
- Contribuir al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030.
- Contribuir a los esfuerzos del Pacto Mundial México en materia de salud y bienestar, educación de calidad, igualdad de género, reducción de las desigualdades y alianzas.

2.3. Nuevos programas

La imposibilidad de trabajar de manera presencial durante el confinamiento motivó a Qué y Cómo a explorar nuevos canales de difusión y comunicación, así como a ampliar su gama de servicios teniendo en cuenta el surgimiento de nuevas afectaciones psico-emocionales como resultado de la pandemia. Asimismo, la integración de nuevos miembros al equipo de facilitadoras permitió incrementar y diversificar contenidos, abordar nuevas temáticas y ampliar el calendario y horario de los talleres.

Hoy en día, contamos con nuevos talleres que se imparten de manera virtual:[2]

- **Taller virtual de 12 semanas**

  QUÉ siento y Cómo lo manejo **(antes *Para que tú estés bien*)**

[2] A través de Zoom ya sea desde la Asociación o desde la plataforma de las empresas.

- **Talleres virtuales de 6 semanas**

Las posibilidades de mi malestar

Mis emociones en tiempos de crisis

¿Cómo nace una mamá?

- **Taller de una sesión**

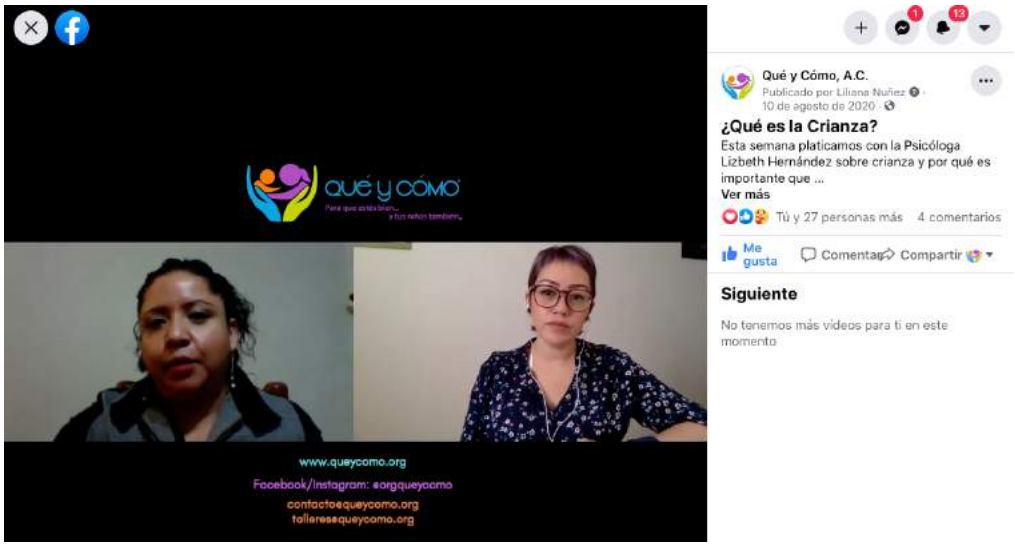
Abrazando el 2021

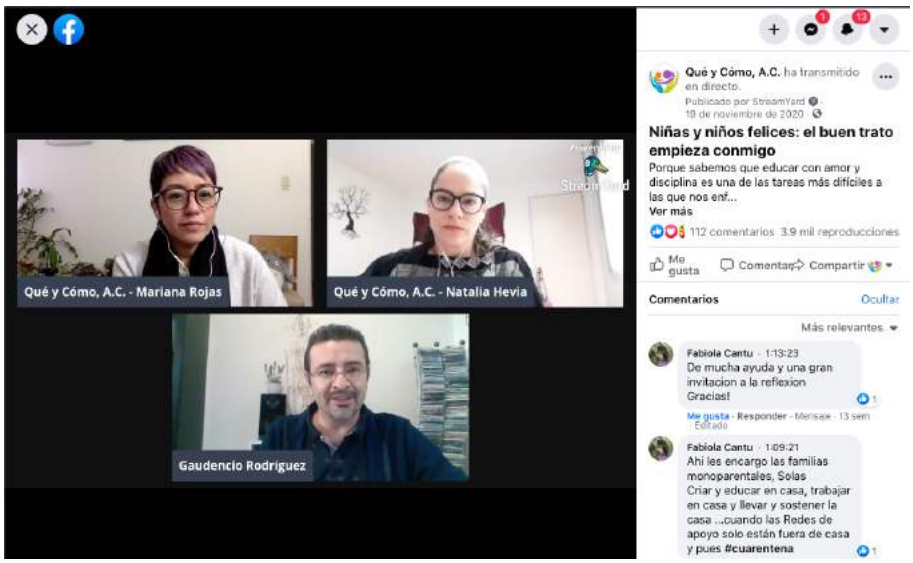
- **Taller en WhatsApp**

Mis emociones en tiempos de crisis

- **Otras actividades virtuales**

a) Entrevistas con especialistas a través de Facebook Live





b) Pláticas colaborativas

c) Espacios de diálogo, intercambio y contención

Qué y Cómo, A.C.
Publicado por Yolanda Guerrero · 25 de agosto de 2020 ·

En Qué y Cómo sabemos que el Bienestar se "crea y teje en tribu", te invitamos a nuestra noche de café para compartir experiencias, puntos de vista entre risas, dudas y silencios.
📅 Cuándo y a qué hora? Jueves 27 de Agosto a las 9:00pm.
¿En dónde? por la plataforma Zoom en la siguiente liga:
Unirse a la reunión Zoom
https://cutt.ly/mfaJDI9
ID de reunión: 940 7766 4384
Código de acceso: 448739

En las actividades virtuales se ha registrado una importante asistencia de padres y cuidadores, quienes participan de manera activa compartiendo sus inquietudes, problemáticas y experiencias relacionadas con el cuidado y atención de sus hijas e hijos. Esta participación ha sido muy bien recibida por las beneficiarias, permitiendo la creación de ambientes de confianza, respeto y mutua comprensión.

- **Programa de capacitación (*Train the trainer*)**
- **Material de difusión sobre bienestar emocional**

2.4. Nuestros logros

2.4.1. Talleres y actividades virtuales realizadas

TALLERES VIRTUALES IMPARTIDOS DURANTE 2020						
NOMBRE DEL TALLER/ACTIVIDAD	MEDIO	PÚBLICO	DURACIÓN	No. GRUPOS	PERSONAS BENEFICIARIAS	HORAS HOMBRE
Cómo Nace una Mamá	Zoom	Abierto al público	6 sesiones	5	16	146
Las posibilidades de mi malestar	zoom	Abierto al público	6 sesiones	1	2	13
Mis emociones en tiempos de crisis	Zoom	Abierto al público	6 sesiones	9	66	377
Para que tú estés bien / Qué siento y Cómo lo manejo	Zoom	Abierto al público	12 sesiones	2	10	228
Educar jugando (en colaboración con Alianza niñ@s en equilibrio)	Zoom	Abierto al público	10 sesiones	1	14	15
Mis emociones en tiempos de crisis	Zoom	Empresa	6 sesiones	3	37	267
Pláticas independientes La Loma	Zoom	Empresa	3 sesiones	1	175	324
Abrazando 2021	Zoom	Empresa/Summit	1 sesión	2	30	65
Mis emociones en tiempos de crisis	Whatsapp	Comunidad	6 semanas	1	30	406
Seguimiento Hogar Dulce Hogar	Presencial y Video llamada	Comunidad	6 meses	1	6	148
Seguimiento Las Jarillas	Presencial y Whatsapp	Comunidad	6 meses	2	7	167
			TOTAL	**27**	**379**	**2,156**

OTRAS ACTIVIDADES VIRTUALES REALIZADAS EN VIVO A TRAVÉS DE FACEBOOK LIVE				
NOMBRE	TIPO DE ACTIVIDAD	COLABORACIÓN	HORAS IMPARTIDAS	IMPACTO (no. de reproducciones)
La importancia del desarrollo infantil temprano	Facebook Live	helKi/eli Acompañamiento Inteligente	1	1,600
Niñas, niños y tecnologías	Facebook Live	helKi/eli Acompañamiento Inteligente	1.20	976
Resolución de conflictos	Facebook Live	helKi/eli Acompañamiento Inteligente	1	713
Resiliencia	Facebook Live	helKi/eli Acompañamiento Inteligente	1	1,500
Cuidados sin culpa	Facebook Live	helKi/eli Acompañamiento Inteligente	1	5,500
Límites y normas	Facebook Live	helKi/eli Acompañamiento Inteligente	1	964
Enseñando a mi hij@ a construir su autoestima	Facebook Live	Facilitadoras de Qué y Cómo	1	2,700
Aprendiendo a meditar desde cero	Facebook Live	Maricarmen Gómez Grimaud	1.30	749

Niñas y niños felices: el buen trato empieza conmigo	Entrevista c/especialista	Gaudencio Rodríguez, Fundación América por la Infancia	1.20	3,900
Rompe el ciclo del abuso sexual infantil	Entrevista c/especialista	Cintia Ixchel Romero	1	949
Castigo corporal humillante	Entrevista c/especialista	Mariana Pía, Save the Children	20"	169
Las nalgadas, ¿si funcionan?	Entrevista c/especialista	Gaudencio Rodríguez, Fundación América por la Infancia	1.20	6,500
Educar jugando. ¡Súmate a la crianza amorosa!	Entrevista c/especialista	Lizbeth Hernández (psicoterapeuta infantil)	47"	323
¿Qué es la crianza?	Entrevista c/especialista	Lizbeth Hernández (psicoterapeuta infantil)	57"	723
¿Qué es la salud mental?	Entrevista c/especialista	Blanca Elena Velázquez (médico psiquiatra)	1	471
¿Por qué es importante la lactancia materna?	Entrevista c/especialista	Cristela Castruita, (consejera de lactancia materna)	54"	71
Conociendo al equipo de Qué y Cómo	Entrevista al equipo	Liliana Núñez	1	91
Conociendo al equipo de Qué y Cómo	Entrevista al equipo	Natalia Hevia	47"	138
Conociendo al equipo de Qué y Cómo	Entrevista al equipo	Mariana Rojas	1	58
Escucha tu ciclo menstrual ((4 pláticas)	Charla temática	Mujer Carmesí (Yolove Glal)	1.44	1,242
Qué siento y Cómo lo manejo	Charla temática	Mariana Rojas y Natalia Hevia	1	23,700
Auto cuidado emocional	Charla temática	Mariana Rojas	45"	228
Malestar emocional	Charla temática	Mariana Rojas	30"	190
Redes de apoyo	Charla temática	Mariana Rojas	20"	564
"Nueva normalidad"	Charla temática	Mariana Rojas	42"	157
Mamá como timón emocional *El día que los crayones enunciaron*	Lectura emocional	Jessica Palacios	30"	152
Mamá como timón emocional *Ramón preocupón*	Lectura emocional	Jessica Palacios	15"	74
Mamá como timón emocional *El buscador*	Lectura emocional	Jessica Palacios	20"	173
Mamá como timón emocional *El pájaro del alma*	Lectura emocional	Jessica Palacios	22"	135
		TOTAL	**25.7**	**54,710**

Testimonios

Un gran aprendizaje con respecto a las técnicas para mejorar mi situación actual, un mejor reconocimiento de mis emociones y como puedo externarlas, y eso me ayude a mejorar las relaciones con mis familiares.

Irma

Pocas veces como mamá me he podido dar el tiempo a reflexionar sobre mi rol, mis emociones y experiencias en compañía con otras mamás. Este taller fue un espacio de acompañamiento, contención, respeto y solidaridad en donde me sentí entendida y escuchada. Gracias a la pandemia pude participar de forma virtual, ya que presencial no hubiera podido debido al tiempo.
Gracias a Qué y Cómo por tener el interés de cuidar a las cuidadoras de bebés y niños. Gracias por la sensibilidad y respeto.

Mariana

Este taller me dio un crecimiento como persona lo cual me permitirá mejorar mis relaciones en todos los ámbitos.

Gracias a estos talleres aprendí a ver las situaciones inesperadas como oportunidades para seguir creciendo y aprendiendo, descubrí que para afrontar situaciones difíciles es necesario conocerme y detectar mis fortalezas y que la comunicación tiene dos extremos en los que no debemos caer pues ser asertivo es la mejor opción para transmitir nuestros mensajes de manera oportuna.

"... Qué y Cómo, te enseña a ...
comprender que la emoción es humana y
que el estado de ánimo lo decides tú..."
"...te ayuda a
entenderte... y lo más
importante, a fluir y
continuar hacia
adelante..."
Claudia Rodríguez
La Loma

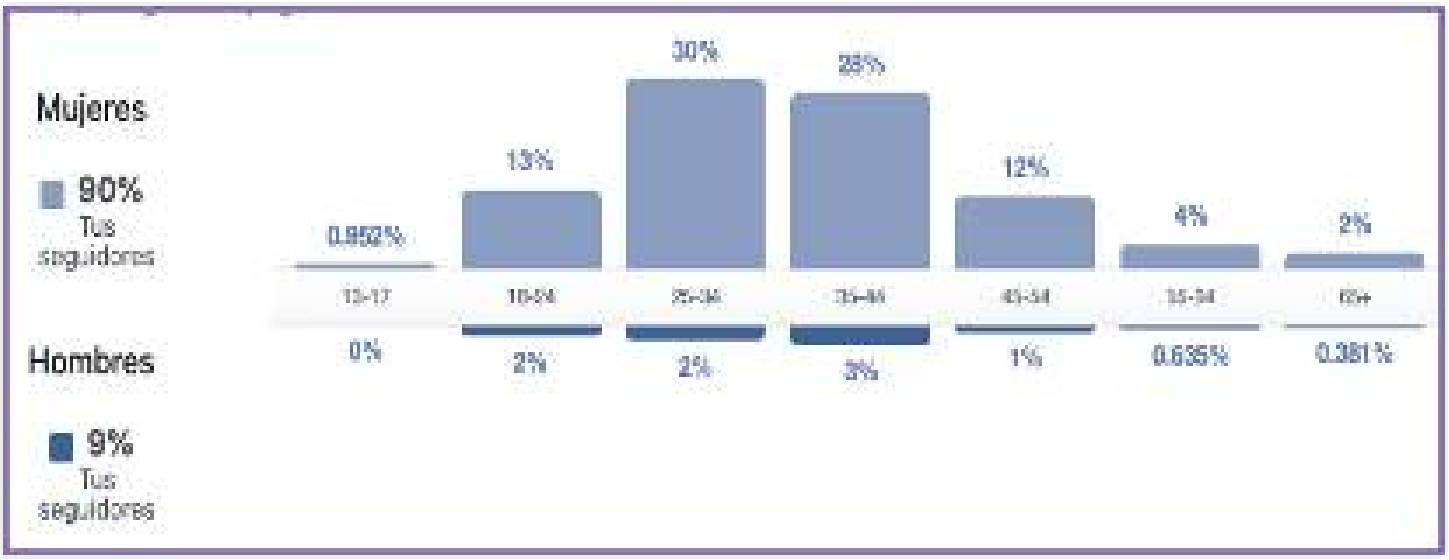
"... un gran aprendizaje con respecto a las técnicas para mejorar mi situación actual..."
"... un mejor conocimiento de mis emociones ... ayuda a mejorar mis relaciones con mis familiares..."
Claudia Rodríguez
La Loma

"... En tiempos de crisis es
de mucha ayuda contar con herramientas como estos talleres...
...y a través de la guía de un experto hacer un trabajo reflexivo para darnos cuenta de como podemos estar mejor..."
qué y cómo
La Loma

2.4.2. Difusión/Comunicación

Qué y Cómo inició un arduo trabajo para la difusión de sus talleres y actividades a través de Facebook, Instagram, Linkedin, YouTube, Twitter y su página web.

Seguidores de Facebook del 1 de enero al 31 de diciembre de 2020 (en porcentajes)



Interacciones en Facebook del 1 de enero al 31 de diciembre de 2020 (en porcentajes)

2.4.3. Difusión/Comunicación

Durante el periodo que se reporta, Qué y Cómo alcanzó grandes logros en materia de profesionalización y sistematización. Entre estos resultados destacan los siguientes:

- Definición del organigrama, contratación de personal y consolidación del equipo profesional.
- Planeación estratégica.
- Obtención de la CLUNI.
- Autorización para recibir donativos deducibles de ISR por parte de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP).
- Afiliación al Centro Mexicano para la Filantropía (CEMEFI), A.C., al Pacto por la Primera Infancia y a la Red por la Infancia y la Adolescencia (RIA) del CEMEFI.
- Adhesión a la Unión Industrial del Estado de México.
- Participación en múltiples eventos de capacitación para el desarrollo y fortalecimiento de capacidades institucionales.
- Diseño e implementación de dos campañas de *crowdfunding*, una de ellas a nivel internacional.
- Acompañamiento al proceso de implementación de la Estrategia Nacional de Atención a la Primera Infancia (ENAPI) en el marco de la Ruta de Atención a la Primera Infancia (RIA).
- Acompañamiento al proceso de capacitación de funcionarios de las Comisiones de Primera Infancia en la CDMX (Plataforma ENAPI).
- Participación en el Grupo de trabajo Pacto 2021 para el diseño de la estrategia de incidencia en 2021.
- Investigación.
- Definición de indicadores.
- Diseño de instrumentos para la recolección y sistematización de información derivada de los talleres.

2.4.4. Reconocimientos

PACTO POR LA PRIMERA INFANCIA

Otorga un especial

RECONOCIMIENTO

a

Institución para el Bienestar Qué y Cómo

Por su destacada participación y compromiso en las actividades del colectivo a lo largo del 2020.

¡Gracias por inspirarnos con tu entrega y pasión!

En 2020 Qué y Cómo obtuvo el segundo lugar nacional de participación en las actividades y eventos organizados por el Pacto por la Primera Infancia. Este lugar se consiguió a pesar de haberse incorporado a la red a mitad de año.

EDUCACIÓN

La Secretaría de Educación Pública otorga el siguiente reconocimiento a:

Liliana Alejandra Núñez Ugalde

Por su participación para lograr finalizar el ciclo escolar 2019-2020 mediante la estrategia nacional Aprende en Casa.

Esteban Moctezuma Barragán
Secretario de Educación Pública

La Secretaria de Educación Pública (SEP) reconoció la participación de Qué y Cómo en la elaboración de materiales para el Programa Educación Inicial. *Aprende en Casa*.

agradece a

Institución para el Bienestar Qué y Cómo A.C

Por su valioso apoyo y generosa participación en la realización del proyecto "Educación Inicial. Aprende en casa", una propuesta educativa que contribuyó al desarrollo integral de niñas y niños.

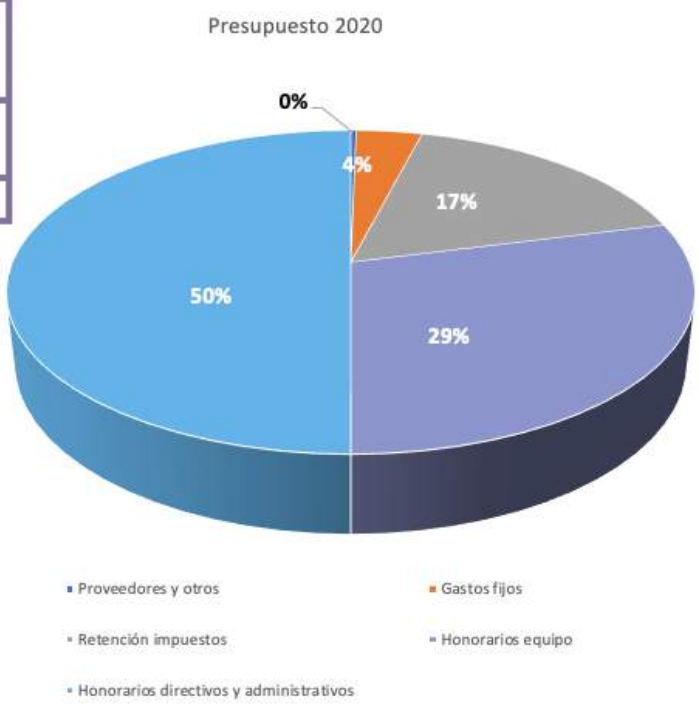
2.4.5. Colaboradores

2.4.6. Redes

3. REPORTE FINANCIERO

DONATIVOS EN ESPECIE (Tiempo y conocimientos)	TIEMPO
Impartición de talleres	60 hrs
Pláticas	
Entrevistas	
Asesoría	
Difusión medios	

PRESUPUESTO 2020	
RUBRO	PORCENTAJE DE EGRESOS
Honorarios directivos y administrativos	50%
Honorarios equipo operativo	29%
Retenciones de impuestos	17%
Gastos fijos (teléfono, página web, Asana, Google drive, CEMEFI, Pacto)	3.7%
Proveedores y otros (Aspel, registro legal, diseño de materiales)	0.3%
TOTAL	100%



Qué y Cómo se constituyó legalmente como Asociación Civil en enero de 2020, por lo que es el primer año que se realiza un reporte financiero de ingresos y egresos.

Equipo Operativo

Liliana Núñez Ugalde, Directora General
Yolanda Guerrero, Estrategia Corporativa
Yoalli Navarro, Desarrollo Institucional y Vinculación
Natalia Hevia Linder, Facilitadora
Mariana Rojas, Facilitadora
Jessica Palacios, Facilitadora
Juan José Díaz Rivera Bravo

Liliana Núñez
Directora General

Yolanda Guerrero
Estrategia Corporativa

Yoalli Navarro
Desarrollo Institucional
y Vinculación

Natalia Hevia
Facilitadora

Mariana Rojas
Facilitadora

Jessica Palacios
Facilitadora

Redacción, formación y diseño
Yoalli Navarro

Institución para el Bienestar Qué y Cómo, A.C.

www.queycomo.org

@orgqueycomo

555245 0115

Bosque de Duraznos No. 127 Piso 4
Col. Bosques de las Lomas
Miguel Hidalgo, 11700, CDMX

Informe Anual 2020