







**Publicado por:**

Deutsche Gesellschaft für  
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Domicilios de la empresa  
Bonn y Eschborn, Alemania

Programa regional Prevención de la Violencia Juvenil en Centroamérica (PREVENIR)  
Bulevar Orden de Malta, Casa de la Cooperación Alemana  
Urbanización Santa Elena, Antigua Cuscatlán, El Salvador  
T +503 2121-5100  
prevenir@giz.de  
www.gizprevenir.com

**Versión**

Diciembre de 2015 (V 2.2)

**Impresión**

*Imprenta*  
*Lugar*

**Diseño y diagramación**

Alejandro Christ

**Créditos fotográficos**

Alejandro Christ: portada

**Texto**

Lucy Figueroa

La GIZ es responsable del contenido de la presente publicación.

Por encargo del  
Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania

El programa PREVENIR se desarrolla en el marco de la  
Estrategia de Seguridad Centroamericana del SICA

En Miles de Manos tratamos de usar un lenguaje equitativo para mujeres y hombres.  
Sin embargo, por razones de legibilidad, no siempre se usan ambas formas.

cofinanciado por



Reino de los Países Bajos

## CONTENIDO

Prólogo & reconocimientos	7
<b>Introducción</b>	<b>9</b>
<b>Encuentro 1: Aliados en la formación de los hijos</b>	<b>21</b>
<b>Encuentro 2: ¿Cómo aprenden nuestros hijos?</b>	<b>43</b>
<b>Encuentro 3: ¿Cómo crecer en la comunicación?</b>	<b>61</b>
<b>Encuentro 4: ¿Cómo encontrar soluciones en familia?</b>	<b>77</b>
<b>Encuentro 5: ¿Cómo animar a nuestros hijos?</b>	<b>95</b>
<b>Encuentro 6: ¿Cómo establecer límites y consecuencias?</b>	<b>111</b>
<b>Encuentro 7: ¿Cómo manejar nuestras emociones?</b>	<b>129</b>
<b>Encuentro 8: ¿Cómo protegemos de los riesgos a nuestros hijos?</b>	<b>149</b>
Agradecimientos	167



## Prólogo & reconocimientos

Miles de Manos fue desarrollado con el apoyo del programa regional PREVENIR de la Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ), que fomenta la prevención de la violencia que afecta a jóvenes en Centroamérica, con énfasis en Honduras, El Salvador, Guatemala y Nicaragua. PREVENIR promueve un enfoque integral de la prevención de la violencia, mediante tres componentes que se complementan entre sí, a saber:

Componente 1: Estrategias municipales de prevención con participación de jóvenes

Componente 2: Fomento de empleabilidad de jóvenes en desventaja social

Componente 3: Prevención de la violencia en la educación escolar y extraescolar

La creación de Miles de Manos fue un proceso único. El programa PREVENIR no quiso simplemente traducir al español alguna metodología que tuvo éxito en otros países y luego entregarla. En vez de ello, se coordinó un proceso de colaboración regional entre universidades de Estados Unidos y especialistas así como ministerios de educación de Honduras, El Salvador, Guatemala y Nicaragua. De esta manera, metodologías que comprobaron fehacientemente que ayudan a reducir comportamientos de riesgo en niños, niñas y jóvenes se adaptaron al contexto de los países centroamericanos. Como resultado, se creó un modelo pedagógico innovador, que fortalece las competencias sociales y educativas de las familias y los docentes y la colaboración de estos actores en pro de la prevención de la violencia juvenil.

El modelo Miles de Manos, a lo largo de dos años, fue sometido a rigurosas pruebas prácticas en escuelas piloto en El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua. Los datos que se recogieron durante estos pilotajes sirvieron para analizar la funcionalidad y el impacto de la propuesta. Al mismo tiempo, se recibieron valiosos insumos técnicos de los equipos de seguimiento y acompañamiento nacionales de cada país, donde representantes de los ministerios de educación, universidades y ONG revisaron los fundamentos, las orientaciones prácticas y las guías de facilitación de Miles de Manos. De esta manera, se logró mejorar notablemente los contenidos y la estructura de los documentos. El producto final de este proceso de aprendizajes y ajustes continuos es un modelo de prevención completo y al mismo tiempo práctico, aplicable en diferentes contextos, y transferible tanto a la educación escolar y extraescolar (por ejemplo, escuela para padres) como a la formación docente.

Nos interesa que Miles de Manos se propague en el mayor número de escuelas posible, y alentamos su implementación. Sin embargo, debido a la importancia de entregar el programa con fidelidad, a las personas e instituciones interesadas en replicarlo se les recomienda ponerse en contacto con los desarrolladores de Miles de Manos, principalmente la GIZ (programa regional PREVENIR) y sus asesores científicos de la Universidad de Oregón y la Universidad de Washington.

Un profundo agradecimiento al equipo técnico y administrativo del programa PREVENIR; a los desarrolladores y asesores de Miles de Manos; a nuestros aliados y contrapartes en Guatemala, El Salvador, Honduras y Nicaragua; y a las personas que facilitaron las primeras implementaciones de Miles de Manos en las escuelas piloto de los cuatro países. ¡Gracias por el trabajo realizado conjuntamente, por los aportes a Miles de Manos, y por los logros que cosechamos! Sin su compromiso y dedicación, esta propuesta de prevención y el presente documento no se habrían hecho realidad.

Un agradecimiento especial a los padres y madres así como al personal docente y directivo de las escuelas piloto en los cuatro países. Ellos validaron el modelo Miles de Manos en la práctica y enriquecieron sus contenidos y actividades. Su honestidad y valentía para compartir sus vivencias y realidades han contribuido enormemente a que esta propuesta hoy sea más cercana a las necesidades y aspiraciones de las familias y escuelas de Centroamérica:

**Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Dolores**, San Miguel Chicaj, Baja Verapaz, Guatemala

**Centro Escolar República Federal de Alemania**, Usulután, Usulután, El Salvador

**Red Educativa Un Camino hacia el Cambio**, Yamaranguila, Intibucá, Honduras

**Escuela Dinamarca**, Bluefields, Región Autónoma Atlántico Sur, Nicaragua

**Escuela Sotero Rodriguez**, Estelí, Estelí, Nicaragua

# **Introducción**



## PREPARACIÓN Y FACILITACIÓN DE LOS ENCUENTROS FAMILIA

### OBJETIVOS DE LOS ENCUENTROS FAMILIA

Objetivo general	<p>El componente Familias de Miles de Manos consta de una serie de ocho encuentros de aproximadamente dos horas y media cada uno. Se espera que los participantes del Programa se comprometan a asistir a todos los ocho encuentros, ya que el aprendizaje de cada uno se va construyendo sobre el anterior. Solo así se podrá lograr el objetivo general del componente:</p>
	<p><b>Mejorar las habilidades de los padres en la formación de sus hijos utilizando prácticas que han demostrado evidencias científicas en ayudar a reducir los comportamientos de riesgo que pueden conducir a la violencia en los entornos familiares y escolares.</b></p>
Objetivos específicos	<p>Los objetivos específicos del Componente son</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ fortalecer a los padres y madres en su papel de prevención y atención a las necesidades de crecimiento y desarrollo integral de sus hijos e hijas;</li> <li>■ desarrollar las habilidades básicas de una formación saludable para animar la conducta positiva en los hijos e hijas; y</li> <li>■ proveer herramientas para el manejo de situaciones personales, familiares y sociales que pueden ser factores de riesgo en las vidas de los jóvenes.</li> </ul>

### RESUMEN DE LOS ENCUENTROS FAMILIA

Los encuentros están enfocados en ayudar a los participantes a reflexionar sobre su situación familiar y poner en práctica las nuevas habilidades y herramientas introducidas para aprender cómo utilizarlas de la mejor manera con su propia familia.

Los primeros dos encuentros son introductorios, orientados a reconocer la importancia del papel de los padres y las madres en la prevención de la violencia, así como en el apoyo

que todos los niños y niñas necesitan en cada una de sus etapas de crecimiento y desarrollo.

Los siguientes cuatro encuentros presentan las habilidades y herramientas básicas, que han demostrado evidencias de ayudar a reducir y prevenir las conductas de riesgo entre los niños y niñas: la comunicación, la resolución de problemas, la retroalimentación positiva y los límites o consecuencias utilizadas de manera consistente.

Los últimos dos encuentros ayudan a los participantes a mejorar sus propias habilidades en manejar sus emociones y observar el comportamiento de sus hijos e hijas.

El siguiente cuadro provee un resumen de la estructura del Componente para Familias y los objetivos de cada encuentro:

## CUADRO SINOPTICO DEL COMPONENTE FAMILIAS

ENCUENTRO	OBJETIVOS	IDEAS CLAVE
<b>I. Introducción</b> al rol de los padres y madres en la prevención y <b>sensibilización</b> sobre las necesidades de crecimiento y desarrollo integral de la niñez		
<b>1</b> Aliados en la formación de los hijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Valorar su función en la protección y formación de sus hijos</li> <li>■ Comprender las diferentes necesidades de crecimiento integral de los niños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Los padres cumplen varios roles y responsabilidades en el hogar y en la escuela para que sus hijos crezcan sanos, seguros y en paz.</li> <li>■ Los padres pueden apoyar el crecimiento físico, mental, emocional y social de sus hijos, como las cuatro columnas para fundamentar un crecimiento sano.</li> <li>■ Los padres son los mejores aliados de sus hijos, porque son los primeros y más interesados en su crecimiento y formación.</li> </ul>

ENCUENTRO	OBJETIVOS	IDEAS CLAVE
<b>Introducción</b> al rol de los padres y madres en la prevención y <b>sensibilización</b> sobre las necesidades de crecimiento y desarrollo integral de la niñez		
<p><b>2</b></p> <p>¿Cómo aprenden nuestros hijos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar las habilidades que aprenden los niños en sus distintas etapas de crecimiento y desarrollo</li> <li>▪ Determinar las formas de enseñanza y protección de los hijos en cada etapa de crecimiento y desarrollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La familia es el primer lugar donde se forman los comportamientos, actitudes y valores positivos para una convivencia armónica en el hogar, la escuela y la comunidad.</li> <li>▪ Los padres son lo más importante en la educación de sus hijos, sin importar si han tenido la oportunidad de estudiar en la escuela o no.</li> <li>▪ Los padres son los primeros maestros de sus hijos: su ejemplo es clave para ayudarles a que aprendan las habilidades que necesitan en cada etapa de desarrollo.</li> <li>▪ La educación en casa y el ejemplo son tan poderosos que pueden generar, motivar y reforzar aprendizajes positivos en sus hijos.</li> <li>▪ Como familia se debe “hacer equipo” para proteger a los hijos en cada etapa de su crecimiento.</li> </ul>
<b>Habilidades básicas</b> para animar la conducta positiva en los hijos e hijas		
<p><b>3</b></p> <p>¿Cómo crecer en la comunicación?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Practicar técnicas para escuchar atentamente y hablar claramente</li> <li>▪ Aprender a comunicarle a sus hijos e hijas lo que esperan de ellos de manera clara y específica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La buena comunicación es necesaria para una familia saludable.</li> <li>▪ Para tener una buena comunicación es necesario aprender a escuchar atentamente y hablar claramente.</li> <li>▪ Es posible practicar las habilidades de comunicación, primero entre los adultos, como personas responsables; y segundo, entre padres y sus hijos e hijas.</li> </ul>

ENCUENTRO	OBJETIVOS	IDEAS CLAVE
<p><b>4</b></p> <p>¿Cómo encontrar soluciones en familia?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplicar las técnicas de la buena comunicación al enfrentar problemas o situaciones difíciles con sus familias</li> <li>▪ Practicar y modelar los cinco pasos para resolver problemas en distintas situaciones con su familia, la escuela y la comunidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Todas las familias tienen desacuerdos o problemas que necesitan ser comunicados claramente.</li> <li>▪ Los problemas que se ignoran se hacen más grandes en vez de desaparecer.</li> <li>▪ Los padres pueden aprender nuevas formas para encontrar soluciones a los problemas y enseñárselas a sus hijos.</li> <li>▪ Se requiere mucha práctica para resolver de una mejor manera los problemas.</li> </ul>
<p><b>5</b></p> <p>¿Cómo animar a nuestros hijos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estar atentos para observar los comportamientos positivos que muestran sus hijos</li> <li>▪ Poner en práctica tres formas sencillas de animar los comportamientos positivos que observan en sus hijos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Los padres deben estar atentos para notar los buenos comportamientos de sus hijos.</li> <li>▪ Cuando vean que sus hijos se comportan de la manera que esperan, es apropiado animarlos y motivarlos con palabras y acciones.</li> <li>▪ Al reconocer el esfuerzo y buen comportamiento de sus hijos, refuerza su autoestima y seguridad en sí mismos.</li> </ul>
<p><b>6</b></p> <p>¿Cómo establecer límites y consecuencias?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer límites de acuerdo a las normas (o reglas) que acordaron con sus hijos</li> <li>▪ Aplicar varias técnicas de consecuencias, de acuerdo a la edad de sus hijos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer límites es una forma de hacerle sentir al niño que sus padres lo cuidan.</li> <li>▪ Las consecuencias deben de ser apropiadas para la edad de cada hijo.</li> <li>▪ Hay varias formas de usar consecuencias que no son violentas o agresivas, por ejemplo: un tiempo fuera, quitar privilegios, reparar el daño que se ha hecho.</li> <li>▪ Es importante ser consistente en aplicar las consecuencias que se acuerdan.</li> </ul>

ENCUENTRO	OBJETIVOS	IDEAS CLAVE
<b>Habilidades personales</b> de los padres y las madres para identificar y manejar emociones, y para observar y supervisar las vidas de los jóvenes.		
<p><b>7</b></p> <p>¿Cómo manejar nuestras emociones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Identificar y reconocer las emociones como parte de su vidas</li> <li>■ Practicar cinco pasos para esperar y calmarse antes de decir o hacer cosas que pueden lastimar a los demás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Los padres pueden aprender a identificar y manejar sus emociones.</li> <li>■ Cuando enfrenten situaciones en las que sus emociones son muy intensas, pueden aprender a usar cinco pasos para manejar sus reacciones.</li> <li>■ Al manejar mejor sus reacciones emocionales, pueden solucionar las situaciones que enfrentan con calma.</li> <li>■ Los padres pueden enseñarles a sus hijos a practicar los pasos para que ellos también manejen sus emociones</li> </ul>
<p><b>8</b></p> <p>¿Cómo protegemos de los riesgos a nuestros hijos e hijas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Compartir ideas básicas para realizar una supervisión adecuada de los hijos durante su crecimiento</li> <li>■ Definir las acciones específicas que tomarán en su hogar para la supervisión y protección de sus hijos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Los padres deben estar atentos para reconocer los riesgos que pueden enfrentar sus hijos durante su crecimiento.</li> <li>■ Los padres pueden supervisar el uso del tiempo de sus hijos y promover una buena relación y comunicación con ellos para prevenir comportamientos y actitudes no deseadas.</li> <li>■ Los padres pueden hacer un compromiso para tomar algunas acciones que protegen de los riesgos a la niñez y la juventud.</li> </ul>

## ORIENTACIONES PARA FACILITAR LOS ENCUENTROS FAMILIA

Los encuentros del Programa Miles de Manos idealmente pueden ser facilitados por un equipo de facilitación que incluya líderes voluntarios (idealmente un padre y una madre) seleccionados, capacitados, y acompañados por un facilitador guía que tiene mayor experiencia facilitando el programa.

Los líderes seleccionados como co-facilitadores deben contar con la confianza de todo el grupo de padres y

madres para que puedan animarlos a participar y compartir sus experiencias con libertad. Además, los co-facilitadores tienen que tener confianza en el proceso mismo del programa y creer que cada participante es el experto en su propia familia y por lo tanto tiene un punto de vista especial y un conocimiento valioso para compartir en el aprendizaje de todos.

Durante los encuentros, es importante que el equipo de facilitación tome en consideración los siguientes aspectos de un encuentro:

Un encuentro  
no es una charla

Los encuentros son momentos de participación activa y de intercambio entre los padres y las madres participantes. Los facilitadores no son los expertos que llegan a impartir conocimientos; son guías que animan a los participantes a mejorar sus habilidades de formación de los hijos en el contexto de sus propias familias. Por esta razón, los facilitadores deben tener cuidado de no hablar mucho y siempre hacer preguntas abiertas para que todos tengan oportunidad de compartir sus ideas y experiencias.

La **participación** debe ser la  
más equitativa posible

En todo grupo, hay personas que ejercen mayor liderazgo que otras y ¡hablan suficiente para todo el grupo! El equipo de facilitación debe usar diferentes métodos para que todos puedan hablar en sus grupos grandes y pequeños, y de validar la opinión de todos – las mujeres, los hombres, los ancianos, los obreros, los que no saben leer y escribir, los que son de diferentes etnias, etc.

La **práctica** es lo más  
importante

Es muy probable que los participantes ya conozcan mucho sobre los temas que se van a discutir. Sin embargo, el enfoque principal de estos encuentros es la práctica – tanto durante el encuentro, como al llegar a su hogar. Los facilitadores deben asegurarse que haya suficiente tiempo para practicar las habilidades y herramientas básicas del programa, así como para reflexionar sobre la práctica.

La **retroalimentación** es lo segundo más importante

Luego de un encuentro, es necesario apartar tiempo para retroalimentar y reflexionar sobre la práctica en casa. Los facilitadores deben enfatizar este tiempo al inicio de cada encuentro para asegurarse que los participantes están entendiendo bien las herramientas y practicándolas adecuadamente. Si no se logra un cambio en las prácticas que ya conocen, no se puede mejorar en la crianza de los hijos y las hijas.

El **seguimiento** a las familias es la clave al éxito

El equipo de facilitación debe proponer y buscar diferentes opciones para proveer seguimiento a los participantes entre los encuentros. Esto implica hacer llamadas o visitas para reforzar los mensajes, las ideas claves y la práctica de las habilidades con los miembros de la familia. Esto les asegura a los participantes que hay interés y apoyo para mejorar o cambiar su forma tradicional de crianza.

## USANDO LA GUÍA PARA PREPARAR LOS ENCUENTROS

Las guías para los encuentros están diseñadas para apoyar en la facilitación. Es importante tomar nota de cada aspecto de la guía y prepararse con tiempo para entender los objetivos, mensajes y secuencia de las actividades, así como para alistar los materiales necesarios.

Cada encuentro inicia con un apartado **Antes de empezar** que consta de los siguientes elementos:

Resumen del encuentro

Es una reseña breve con una introducción, los objetivos y los conceptos clave que el equipo de facilitación debe manejar para el desarrollo del encuentro. Además, se detallan los materiales a preparar.

Agenda del encuentro

Es una herramienta importante que sintetiza el desarrollo del encuentro: presenta temas, actividades, preguntas, tiempos y recursos para guiar la facilitación y garantizar el objetivo de cada actividad.

Cada encuentro se desarrolla mediante **tres momentos** grandes, cada uno con sus actividades que se basan en la lógica del aprendizaje vivencial.

Inicio  
*Con las manos abiertas*

Construcción de aprendizajes  
*¡Estrechemos nuestras manos!*

Cierre  
*¡Manos a la obra!*

En el primer momento de Inicio se desarrollan actividades de ambientación, creación de confianza, conocimientos y experiencias previas, todo con el fin de motivar y crear expectativas para el encuentro. Se comparten y se retroalimentan las prácticas del encuentro anterior.

En un segundo momento, Construcción de aprendizajes, se realizan tres submomentos: Se parte de **Nuestra vivencia**, es decir, las experiencias de los y las participantes. El momento de traslado de nuevos conocimientos se denomina **Nuestro aprendizaje**. Finalmente, el nuevo aprendizaje se aplica en el momento **Nuestra práctica**.



El último momento de Cierre incluye los submomentos **Reflexión y discusión**, **Resumiendo** y la asignación de una **Práctica en casa**.

En el desarrollo de cada momento se encuentran el tiempo previsto, el **propósito** y detalle de **cómo facilitar** las actividades. Se ha colocado guiones, a manera de sugerencia de qué decir en recuadros similares al siguiente:

Es un gusto verles nuevamente. Ya estamos en el quinto encuentro, casi a la mitad del camino. Vamos aprendiendo cada vez más y este día será de mucho provecho.

Este texto provee una idea clara de lo que se puede decir para facilitar y animar la discusión y el aprendizaje del grupo. No debe ser memorizado, ni se debe leer palabra por palabra; sin embargo, sí debe ser estudiado y recordado, para apegarse a los mensajes principales de cada actividad. El facilitador debe tener a mano su guía de cada encuentro para estarlo revisando y utilizando durante la facilitación.

## Notas para el facilitador

### Apuntes y mensajes

Es importante tomar nota de los tiempos y procurar ajustarse a ellos para lograr los objetivos del encuentro dentro del tiempo estipulado.

Es importante observar las Notas para el Facilitador que proveen otras orientaciones básicas que pueden ser útiles para mejorar la participación y facilitación del encuentro.

Los Apuntes y mensajes son materiales **para los participantes**. Asegúrese de preparar y entregar copias de este documento en los momentos indicados en la Guía. Los Apuntes sirven de refuerzo a los temas que se han discutido en un encuentro y motivan a los padres a continuar reflexionando en sus casas, a través de lecturas, preguntas y un cuento de un caso específico. El facilitador también puede hacer referencia a este material durante los encuentros y preguntar si les ha ayudado a profundizar en los temas discutidos y practicados.





# **Encuentro 1**

**Aliados en la formación de los hijos**



## ANTES DE EMPEZAR

### Resumen del encuentro

El presente encuentro es sobre cómo los padres tienen varios roles y responsabilidades en el hogar y la escuela, para apoyar de la mejor manera el crecimiento y formación de sus hijos.

Es muy importante que todos los padres entiendan que su rol en la formación de los hijos puede influir enormemente en su futuro camino. Lo que hacen hoy puede prevenir problemas graves de los que actualmente ocurren entre los jóvenes del país y la región.

Los padres, al identificar las necesidades e intereses de sus hijos, pueden actuar como sus mejores aliados en las etapas de crecimiento y formación de ellos.



¿Qué **objetivos** se pretende lograr en este encuentro?

Al final del encuentro, los participantes podrán

- ✓ **valorar** su función en la protección y formación de sus hijos; y
- ✓ **comprender** las diferentes necesidades de crecimiento integral de los niños.



¿Qué **mensajes** se desea resaltar?

Durante el encuentro, recuerde resaltar estos mensajes con los participantes:

- Los padres cumplen varios roles y responsabilidades en el hogar y en la escuela para que sus hijos crezcan sanos, seguros y en paz.
- Los padres pueden apoyar el crecimiento físico, mental, emocional y social de sus hijos, como las cuatro columnas para fundamentar un crecimiento sano.
- Los padres son los mejores aliados de sus hijos, porque son los primeros y más interesados en su crecimiento y formación.



¿Qué **materiales** hay que preparar?

- Papel de rotafolio (papelógrafos en algunas regiones)
- Marcadores de colores (rotuladores o plumones en algunas regiones)
- Gafetes (o gacillas) para los nombres de los participantes
- Cinta adhesiva (tirro en algunas regiones)
- Recortes de periódico o revistas con imágenes de jóvenes en situaciones de riesgo
- Dibujo de casa con cuatro columnas (ver actividad Nuestro Aprendizaje)
- Bloques de madera, de Lego o cartón
- Tarjetas preparadas que describen una situación común con los hijos, una por grupo (ver actividad Nuestra Práctica y Material de apoyo 1.2, para una lista de ideas)
- Bolsa con palabras o frases de repaso anotadas en trozos de papel (ver actividad Repaso)
- Copias de **Apuntes y mensajes para padres: Encuentro 1**
- Cartapacios (Folders) de 3 Anillos para participantes (donde guardarán su material de **Apuntes y mensajes** cada semana)

## AGENDA DEL ENCUENTRO

### ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### MATERIALES /

#### INICIO

##### Bienvenida e introducción

10 min.

**Agradecer** por el tiempo dedicado, explicar que no será una charla, sino un aprender y practicar juntos. **Enfatizar** la situación de violencia y el rol de prevención que desempeñan los padres.

- Cartel de bienvenida con el nombre del encuentro
- Gafetes para los nombres de los participantes

##### Dinámica grupal *Te presento mis manos*

20 min.

- Todos caminan por el salón hasta que se llame a formar grupos de distintos números de personas (grupos de tres; de cinco; de dos, etc.)
- En los grupos pequeños, pedirles que digan su nombre y qué les gusta hacer con sus manos.
- Repetir la dinámica varias veces para que tengan oportunidad de presentarse con varias personas nuevas.

##### Expectativas y acuerdos

20 min.

- **Compartir** las expectativas de los participantes
- **Establecer** los acuerdos de grupo
- **Explicar** los contenidos de los encuentros

- Apuntes y mensajes 0.1**

#### CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES

##### Nuestra vivencia *El mural de las noticias*

20 min.

Colocar recortes de jóvenes en diferentes situaciones de violencia y riesgo.

Preguntas de **reflexión**:

- ¿Qué les ha pasado a estos jóvenes?
- ¿Dónde están quienes los criaron?
- ¿Qué habrá pasado desde que nacieron hasta hoy?
- ¿Estarán a tiempo los padres de hacer algo o es demasiado tarde?

- **Concluir** sobre cuál es el rol que desempeñan los padres en la vida de los hijos, especialmente para la prevención de la violencia.

- Recortes de periódico o revistas con imágenes de jóvenes en situaciones de riesgo
- Apuntes y mensajes 1.0**

##### Nuestro aprendizaje *¿Cómo apoyar a nuestros hijos?*

20 min.

- Introducción a las necesidades de los niños en cuatro diferentes áreas.
- **Ejercicio práctico** de construir las columnas de una casa para simular las cuatro áreas de necesidad.
- Reflexión final sobre el equilibrio de estas áreas

- Bloques de madera o Lego
- Apuntes y mensajes 1.1**

## ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### Nuestra práctica *Trabajo en grupos*

Organizar **grupos** de tres integrantes, entregarles una tarjeta con una situación familiar y pedirles que en sus grupos:

- ✓ Comenten sobre las necesidades del hijo(a) en las cuatro áreas de crecimiento.
- ✓Cuál es el papel de los padres para apoyar las necesidades e intereses de sus hijos.

Al final comparten en plenaria sus reflexiones y se concluye sobre el papel que desempeñan los padres en las diferentes situaciones que enfrentan sus hijos.

### Reflexión y discusión

Reflexionar sobre la gran responsabilidad que significa ser padres y cómo todos poseen fortalezas y experiencias que ameritan compartirse con los demás participantes.

**Preguntas** de discusión y reflexión:

- ¿Cómo pueden expresarles a sus hijos que los apoyarán en sus intereses y que procurarán satisfacer sus necesidades?
- ¿Por qué son los padres los mejores aliados que tienen los hijos?

## CIERRE

### Resumen

**Repaso en grupo:** Se solicita a los participantes que se ubiquen formando un círculo. En una bolsa se introducen tarjetas con los temas tratados. Se pasa la bolsa con las tarjetas y se indica que cada participante tome una tarjeta y luego busque a los otros que tienen el mismo tema.

- En grupos repasan lo que se habló sobre la frase o palabra, y un representante comparte un resumen con los demás participantes.
- Entrega de hoja de **Apuntes y mensajes 1.2**

### Práctica en casa

- Solicitarles que durante la semana escojan una nueva actividad que van a hacer con sus hijos para ayudarles a construir una de sus áreas de necesidad.
- Al final del encuentro, recuérdelos el **día y hora de la próxima reunión** y entregue los **Apuntes y mensajes 1.3 y 1.4**.

## MATERIALES /

25 min.

- Tarjetas que describen una situación común con los hijos, una por grupo (ver indicaciones en **Material de apoyo 1.2**)

15 min.

15 min.

- Bolsa preparada con palabras o frases de repaso
- Apuntes y mensajes 1.2**

5 min.

- Apuntes y mensajes 1.3 y 1.4**

## DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### INICIO

### CON LAS MANOS ABIERTAS



#### Bienvenida e introducción



10 min.

El **propósito** de esta introducción es asegurar que los participantes se sientan cómodos y motivados para compartir sus experiencias con otros padres y madres.

- Ofrezca una cálida bienvenida a todos los padres que participan, como la que se muestra en el guión sugerido.
- Si es posible, entréguele un gafete (o gacilla) a cada participante para que anoten su nombre.

Les damos la bienvenida a quienes nos acompañan hoy. Agradecemos el esfuerzo que han hecho; sabemos que dejan sus ocupaciones para asistir a este encuentro. Tendremos un tiempo especial para compartir, conocernos más y apoyarnos en esta labor tan importante de ser padres, que consiste en acompañar a nuestros hijos en su crecimiento y su crianza en el hogar, la escuela y la comunidad.

Quizás algunos de ustedes ya han venido antes a reuniones de capacitación para padres y han escuchado charlas sobre algunos temas que les pueden ayudar en su tarea de padres. En los ocho encuentros que compartiremos, vamos a tratar de NO ofrecer charlas, sino de promover la participación activa de todos y que estén dispuestos a conocerse, apoyarse, escucharse y a practicar las habilidades que aprenderemos. Ustedes, como expertos en la crianza de sus propios hijos, tienen tanto que compartir con los demás participantes.

Ser padres es algo que aprendemos en el camino, porque nadie tiene un manual de cómo ser un buen padre. Ningún hijo viene con instrucciones de cómo criarlo; quienes tenemos más de un hijo sabemos que cada uno es diferente y no responden igual a nuestras enseñanzas. Por eso, es bueno compartir la experiencia y el conocimiento de otros padres y especialistas para aprender a manejar las situaciones que vivimos con los hijos.

Sabemos que ahora vivimos una situación grave de violencia en la región; que muchos jóvenes participan en actos violentos o son víctimas de la violencia. Aunque el problema es enorme y tiene muchas causas, todos podemos contribuir a solucionarlo criando a nuestros hijos para que lleguen a ser personas que tomen buenas decisiones, usen sus talentos de forma responsable y trabajen para el bien de su familia y comunidad.



## Dinámica grupal

### *Te presento mis manos*



20 min.

El **propósito** de esta actividad es que los participantes se conozcan y empiecen a integrarse en un ambiente de confianza y respeto.

- Pídeles a los participantes que se presenten para conocerse mejor, usando la dinámica grupal explicada en el guión sugerido.

Vamos a hacer una dinámica para presentarnos y empezar a conocernos mejor. Cuando yo les diga, todos van a comenzar a caminar alrededor del salón, hasta que yo llame: “¡grupos de tres!” (o cuatro, dos, cinco, etc.) Todos van a buscar rápido a otras personas para hacer el grupo con el número de personas que dije. En ese grupo vamos a presentarnos diciendo el nombre y algo que le gusta hacer o que hace bien con sus manos. Los facilitadores también vamos a participar.

- Haga la dinámica varias veces, variando el número en el grupo para que todos tengan oportunidad de presentarse con diferentes personas cada vez.
- Para terminar la dinámica, pregunte:
  - ¿Cuántos encontraron otras personas que les gusta hacer las mismas cosas que usted? (Pida que algunos den ejemplos.)
  - ¿Cuántos encontraron personas que saben hacer algo que usted quisiera aprender?

## Expectativas y acuerdos



20 min.

El **propósito** de la actividad es conocer las expectativas de los participantes y llegar a acuerdos grupales; eso permite mayor entendimiento y respeto entre los miembros del grupo.

- Pregunte las expectativas de los participantes usando el guión sugerido como guía.

Les recordamos que el propósito de estos encuentros es el de apoyar a las familias en la formación de sus hijos, incluyendo la forma que se comportan en la casa, la escuela y la comunidad. Queremos que las familias tengan las herramientas adecuadas para ayudar a formar a sus hijos y así contribuir a la convivencia pacífica (no violenta) en el hogar, la escuela y la comunidad.

Antes de continuar con la reunión, quisiéramos saber ¿cuáles son sus expectativas para nuestros encuentros de Miles de Manos?

- Escriba las respuestas de los participantes en un **papel rotafolio/papelógrafo** bajo el título: **Expectativas del grupo**.
- Señale cuáles expectativas considera que se van a poder cubrir durante los encuentros.
- Explique las expectativas que usted tiene con el grupo en cuanto a su participación, la confidencialidad y práctica en casa.

Gracias por compartir sus expectativas, haremos lo posible por cubrir algunas de estas durante los encuentros. Otras, quizás no serán cubiertas en este Programa.

Nuestra expectativa es que todos participemos de forma abierta y sincera en cada encuentro y si hay algo que les incomoda, que lo pueda compartir. Por otro lado, esperamos que todos los participantes practiquen en su casa lo que vamos aprendiendo en los encuentros. Esto es importante y al inicio de cada encuentro tendremos un tiempo para compartir cómo les fue con la práctica en sus familias.

- Pregunte a los participantes cuáles pueden ser los acuerdos del grupo y escriba las respuestas de los participantes en otra hoja de **papel rotafolio/papelógrafo** bajo el título: **Acuerdos del Grupo**.

- **Nota al Facilitador:**

Es muy importante lograr un **acuerdo de confidencialidad** con el grupo, para que todos puedan hablar de sus experiencias sin temor de que lo que se comparte sea revelado fuera del grupo.

## Sobre el programa Miles de Manos y el encuentro de hoy

Además, nos pondremos de acuerdo en cuáles serán las normas (o acuerdos) de nuestro grupo para que las reuniones se lleven a cabo con horarios definidos y con la participación de todos. ¿Quién quiere sugerirnos algún acuerdo para el grupo?

Un acuerdo que queremos proponer es que lo que se comparte con el grupo se quede aquí mismo. Todos debemos tener la confianza de saber que lo que hablamos de nosotros y nuestros hijos solo es entre nosotros y no será compartido con otros fuera del grupo. ¿Estamos de acuerdo?

- Coloque los acuerdos escritos en un lugar visible donde todos puedan repasarlos en los próximos encuentros.
- Entregue la hoja de **Apuntes y mensajes 0.1: Contenido de los encuentros para Padres y Madres** y explique a los participantes de qué trata el programa Miles de Manos y los temas que se van a tratar en los ocho encuentros.

El programa Miles de Manos, en su componente Familias, consiste en una serie de ocho encuentros o sesiones. Estos tienen el propósito de ayudar a padres a mejorar la forma en que los hijos se comportan en su casa, con su familia y en la escuela con sus compañeros y maestros. Al mismo tiempo, los maestros aprenderán y aplicarán nuevas formas de contribuir al buen comportamiento de sus hijos en el centro educativo. También habrá encuentros conjuntos, entre padres y docentes. A estos los llamamos encuentros Puente.

Los temas de los ocho encuentros son:

encuentro 1: Aliados en la formación de los hijos

encuentro 2: ¿Cómo aprenden nuestros hijos?

encuentro 3: ¿Cómo crecer en la comunicación?

encuentro 4: ¿Cómo encontrar soluciones en la familia?

encuentro 5: ¿Cómo animar a nuestros hijos?

encuentro 6: ¿Cómo establecer límites y consecuencias?

encuentro 7: ¿Cómo manejar nuestras emociones?

encuentro 8: ¿Cómo protegemos de los riesgos a nuestros hijos?

- Explique en qué consiste el tema de hoy:

Hoy iniciaremos con el primer tema: **Aliados en la formación de los hijos**. Hablaremos de cómo los padres tienen que cumplir un papel importante para apoyar de la mejor manera a sus hijos en su crecimiento y formación. También identificaremos las cuatro áreas fundamentales o básicas en las que los niños necesitan apoyo para crecer.



## Nuestra vivencia

### El mural de las noticias



20 min.

El **propósito** de esta actividad es reflexionar juntos sobre el papel que han ejercido los padres en la vida de muchos jóvenes que ahora están en situaciones de riesgo y violencia.

- Coloque en la pared o en una pizarra varios recortes de periódicos o revistas con imágenes de diferentes jóvenes (pueden ser jóvenes en situaciones precarias, encarcelados, integrantes de “maras”, heridos, embarazadas, inmigrantes retornados, etc.) y solicite a los participantes que se acerquen para verlas detenidamente durante dos o tres minutos.

Pasemos todos a ver este mural de imágenes de algunos jóvenes que en estos días aparecen en las noticias.

Use las siguientes preguntas para guiar la conversación:

- ¿Qué les ha ocurrido a estos jóvenes?
- ¿Dónde estarán los padres y familiares que los criaron?
- ¿Qué habrá pasado desde el momento que nacieron hasta ahora? ¿Los amamantaron, los alimentaron, los enviaron a la escuela...?
- ¿Estarán a tiempo los padres y las madres para hacer algún cambio en la vida de estos jóvenes o será muy tarde?

Continúe con una reflexión similar a la siguiente:

Ahora quisiera que piensen en sus propios hijos. Cierren sus ojos y piensen en el nombre de uno de sus hijos, recuerden su edad, sus gustos, lo que lo hace feliz... recuerden el día en que nació y cómo se sintieron al conocerlo. Piensen en los sueños o esperanzas que tienen para su futuro. Seguramente, usted haría cualquier cosa para evitar que su hijo o hija termine en la situación de los jóvenes de estas fotografías, quienes son nuestros amados compatriotas.

En su opinión:

- ¿Cuál es el papel o rol que desempeñan los padres en la vida de sus hijos?
- ¿Cómo puede el papel de padre ayudar a prevenir situaciones como las que vemos en estos recortes?

Permita que opinen varias personas y escriba las opiniones en una hoja de papel rotafolio/papelógrafo.

Los padres tenemos la posibilidad y la responsabilidad de **prevenir** que nuestros hijos tomen decisiones que destruyan sus vidas o la de otras personas.

Prevenir significa **anticipar** y **evitar** que algo malo suceda.

Si aprendemos a practicar las mejores formas de criar y formar a nuestros hijos, con amor, apoyo y límites, vamos a reducir el riesgo de que en el futuro ellos actúen de manera riesgosa o violenta. Pero eso se tiene que empezar ahora, cuando todavía están pequeños y aprenden de sus padres y de los primeros maestros. Lo que hagamos hoy puede prevenir conductas de riesgo después.

Sabemos que hay muchos **tipos de familias**: madres solteras, abuelos, tíos, padres adoptivos, tutores o hermanos mayores que cuidan y son responsables de los menores. En todos los casos, para cualquier tipo de familia que usted tenga, siempre debe haber alguien mayor que vela por la formación y cuidado de los menores.

- Para cerrar la actividad entregue la hoja **Apuntes y mensajes 1.1: Las cuatro áreas de crecimiento** y explique a los participantes que este material les servirá como un repaso en su casa de los temas hablados hoy.

**Nota al facilitador:** En este momento puede enfatizar los **diferentes tipos de familia** que existen, y que los padres pueden ser diferentes personas aparte del papá o la mamá biológica, como tutores, abuelos, tíos, u otros que tienen bajo su responsabilidad el cuidado de los hijos.

Coloque los **conceptos** en el recuadro a la derecha en la pared o pizarra, al lado del mural de noticias.

**Es bueno saber...**

**...¿qué es un padre o una madre?**

Un padre o una madre es cualquier adulto que es responsable por el cuidado y formación de un menor. Puede ser un abuelo, un hermano mayor, un tío, un tutor, un padre adoptivo, etc.

**...¿qué es una familia?**

Una familia es un grupo de personas unidas por el amor, que se cuidan y buscan lo mejor para cada miembro de ese grupo.



## Nuestro aprendizaje

### ¿Cómo apoyar a nuestros hijos?



20 min.

El **propósito** consiste en comprender las diferentes áreas de necesidades que tienen los niños mientras crecen, y cómo los padres pueden apoyarlos en esas áreas.

**Nota al facilitador:** si es posible, consiga bloques de juego en cuatro colores (tipo Lego); sino haga sus propios bloques de madera o cartón de antemano (vea el **Material de apoyo 1.1** al final del encuentro) y úselos para construir las columnas de manera visual mientras los participantes dan ejemplos de acciones que pueden construir o debilitar cada área.

- Explique a los padres que sus hijos tienen distintos tipos de necesidades e intereses que van cambiando con la edad, usando el guión sugerido.

A veces podemos creer que nuestra responsabilidad como padres es solamente cubrir las necesidades físicas de nuestros hijos, es decir, darles alimento, ropa y techo. Pero nuestros hijos también tienen otras necesidades e intereses en los que necesitan nuestro apoyo. ¿Cuáles podrían ser estas necesidades? (Permita que opinen varias personas)

- Entregue la hoja **Apuntes y mensajes 1.1: Construyamos en las cuatro áreas de crecimiento**, con el dibujo de una casa con cuatro esquinas o columnas, como una metáfora de las diferentes necesidades que tiene un niño o niña al crecer. Señale cada esquina al explicar el dibujo.

Podemos pensar en las necesidades de los hijos como cuando se construye una casa y se necesita tener una base sólida con cuatro piedras angulares y columnas; estas se comparan con las cuatro áreas de necesidades de un niño o niña:

- **Área FÍSICA:** incluye las cosas que cuidan del cuerpo y la salud, como el alimento, vestido, vacunas, medicinas, casa y cama.
- **Área MENTAL:** incluye todo lo que estimula el crecimiento y aprendizaje de la mente, como aprender a hablar, a distinguir los símbolos, números y letras; a usar la creatividad y curiosidad.
- **Área EMOCIONAL/ESPIRITUAL:** incluye todo lo que nos da un sentido de seguridad y propósito, como el cariño, los abrazos y besos, los límites, la confianza, y auto-estima.
- **Área SOCIAL:** esto incluye la interacción saludable con los demás, como formar amistades, jugar, cooperar, incluir a otros y compartir con los demás.

Las necesidades van cambiando según la edad de los niños. Por ejemplo, ¿qué tipo de alimento necesita un bebé de seis meses?, ¿y un niño de diez años?, ¿qué le gusta hacer a un niño o niña de cinco años?, ¿y a un niño o niña de once años?

De la misma manera, las necesidades mentales, emocionales y sociales de un niño son distintas en cada etapa de la vida. En el próximo encuentro vamos a hablar sobre las distintas etapas.

Por ahora quiero que pensemos en las necesidades y los intereses de un niño o niña de edad escolar, más o menos entre seis y doce años. ¿Cuántos tienen al menos un hijo o hija de esta edad?

Quiero que pensemos juntos:

- ¿Cómo podemos los padres ayudar a construir su área física? (por ejemplo: dándoles de comer, llevándolos al doctor, comprándoles ropa, cuidando su salud, etc.)
- ¿Y su área mental? ¿su área emocional? ¿y su área social?

- Ayude a los participantes a pensar en acciones que ellos hacen para construir en las cuatro áreas. Use los bloques para armar las columnas según los ejemplos que los padres mencionen y cuando estén lo suficientemente altas y balanceadas, coloque encima una cartulina doblada (o un folder de manila) como techo.

De la misma manera, los padres a veces podemos hacer cosas que pueden debilitar o destruir estas cuatro columnas en vez de construirlas.

¿Qué tipos de cosas pueden debilitar el área física?

¿El área mental?

¿Emocional o social?

- Cuando los participantes den estos ejemplos puede ir quitando bloques para mostrar cómo este tipo de acciones pueden debilitar o disminuir a sus hijos en las diferentes áreas de crecimiento.



### Nuestra práctica Trabajo en grupo



25 min.

Para nuestra siguiente actividad, vamos a formar grupos de tres o cuatro participantes.

A cada grupo le vamos a entregar una tarjeta que describe una situación común que puede suceder con los hijos.

Los integrantes de cada grupo analizarán la situación por cinco minutos y en la plenaria comentarán cuáles son las

El **propósito** de la actividad es identificar en grupo las diferentes necesidades que se les presentan a los niños en distintas situaciones de hogar.

**Nota a facilitadores:** Vea los ejemplos de situaciones comunes al final de este encuentro, en **Material de apoyo 1.2**. Siga las indicaciones para preparar las situaciones seleccionadas en tarjetas de antemano.



## Reflexión y discusión



15 min.

El **propósito** de esta actividad es reflexionar sobre la responsabilidad de ser padres y discutir las maneras en que es posible asegurarles a los hijos que se les brindará apoyo.

necesidades físicas, mentales, emocionales o sociales que su grupo considera que los hijos en esa situación tienen y cómo los padres pueden apoyarlos.

Cuando pensamos en lo grande que puede parecer la responsabilidad de ser padres, quizás nos sentimos preocupados, frustrados o hasta incapaces. Esto es normal; todos los padres, en algún momento, hemos sentido que no sabemos qué hacer para apoyar a nuestros hijos o que no podemos resolver alguna situación difícil. Pero todos también tenemos fortalezas, pueden ser las ideas, experiencias, valores o tradiciones de nuestra cultura; o las personas, instituciones o autoridades que conocemos y pueden ayudar. Uniendo nuestras manos y pensamientos podemos enfrentar las dificultades o desafíos que se nos presentan.

### Preguntas de discusión y reflexión:

- ¿Cómo podemos expresarles a nuestros hijos que los vamos a apoyar en sus diferentes necesidades?
- ¿Por qué somos los padres los mejores aliados que tienen nuestros hijos?



## Resumen



15 min

El **propósito** es ayudar a los participantes a reforzar y recordar las ideas principales que se discutieron en el encuentro de este día.

### Nota a la facilitación:

Esté preparado para ayudar a leer las frases si hay alguien que lo necesite

Con anticipación prepare unas **tarjetas** con las siguientes frases o palabras:

- ✓ Prevenir
- ✓ ¿Qué es una familia?
- ✓ Nuestros acuerdos de grupo
- ✓ Necesidades físicas, mentales, emocionales y sociales
- ✓ Apoyando las necesidades y los intereses de nuestros hijos
- ✓ ¿Por qué debemos ser los mejores aliados de nuestros hijos?

- Solicite a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo grande para hacer un repaso en grupo.

Vamos a repasar algunas ideas de lo que hablamos y aprendimos hoy. Voy a pasar una bolsa que tiene tarjetas con una palabra o frase y cada uno sacará una tarjeta. Todas las palabras o frases tienen relación con algo que comentamos hoy. Cuando todos tengan sus tarjetas deben buscar a los demás que tienen la misma frase o palabra. En su grupo, durante unos tres minutos, repasen lo que hablamos sobre esa frase o palabra.

Luego, alguien del grupo presentará un resumen ante todos los participantes sobre lo que aprendimos de ese tema.

- Para concluir el resumen, comparta con los participantes la hoja de **Apuntes y mensajes 1.2** con los mensajes para recordar del encuentro de hoy.



El **propósito** de la actividad es que los padres empiecen a practicar en casa lo aprendido en el encuentro, identificando nuevas maneras de fortalecer las áreas emocionales y sociales.

**Nota al facilitador:**

Si aún no se han puesto de acuerdo con los días y horarios de los encuentros, aproveche este momento para terminar de definirlo y asegurar que todos anoten las fechas en su hoja sobre los encuentros, **Apuntes y mensajes 1.1.**

Para nuestro próximo encuentro queremos pedirles que hagan una práctica en casa. Les vamos a pedir que observen muy bien a sus hijos y piensen en una cosa nueva y diferente que pueden hacer con cada uno de ellos para ayudarles a construir una de sus áreas de necesidad. Puede ser algo así como darles un abrazo, decirles palabras cariñosas, sacarlos a pasear, cocinarle algo delicioso y decirle que lo hizo especialmente para él o ella, o bien jugar un juego afuera con sus amigos.

En el próximo encuentro nos van a comentar lo que hicieron y cómo se sintieron al hacerlo. ¿Todos entendieron? ¿Hay preguntas sobre lo que van a hacer?

Para finalizar el encuentro, quiero recordarles la fecha de nuestro próximo encuentro: \_\_\_\_\_ y pedirles que hagan un compromiso desde hoy por apartar este tiempo y ¡no dejar de asistir!

En Miles de Manos tenemos un lema especial: **“Juntos hacemos la diferencia”**. Este lema significa que cada cosa nueva que se haga y practique junto con todas las familias y las escuelas que participen puede hacer una gran diferencia en prevenir los riesgos entre la niñez y juventud. Pero, todos tenemos que estar dispuestos a unir nuestros esfuerzos y acciones ¡para hacer esa diferencia!

Entonces, quisiera pedirles que de manera simbólica unamos nuestras manos en un solo nudo, aquí en el centro y digamos nuestro lema juntos, a la cuenta de tres:

**1 – 2 – 3: ¡JUNTOS HACEMOS LA DIFERENCIA!**

- Comparta con los participantes las hojas de **Apuntes y mensajes 1.3 y 1.4** junto con el cartapacio de tres anillos para que puedan guardar su material y leerlo en casa.

## MATERIAL DE APOYO (MA)

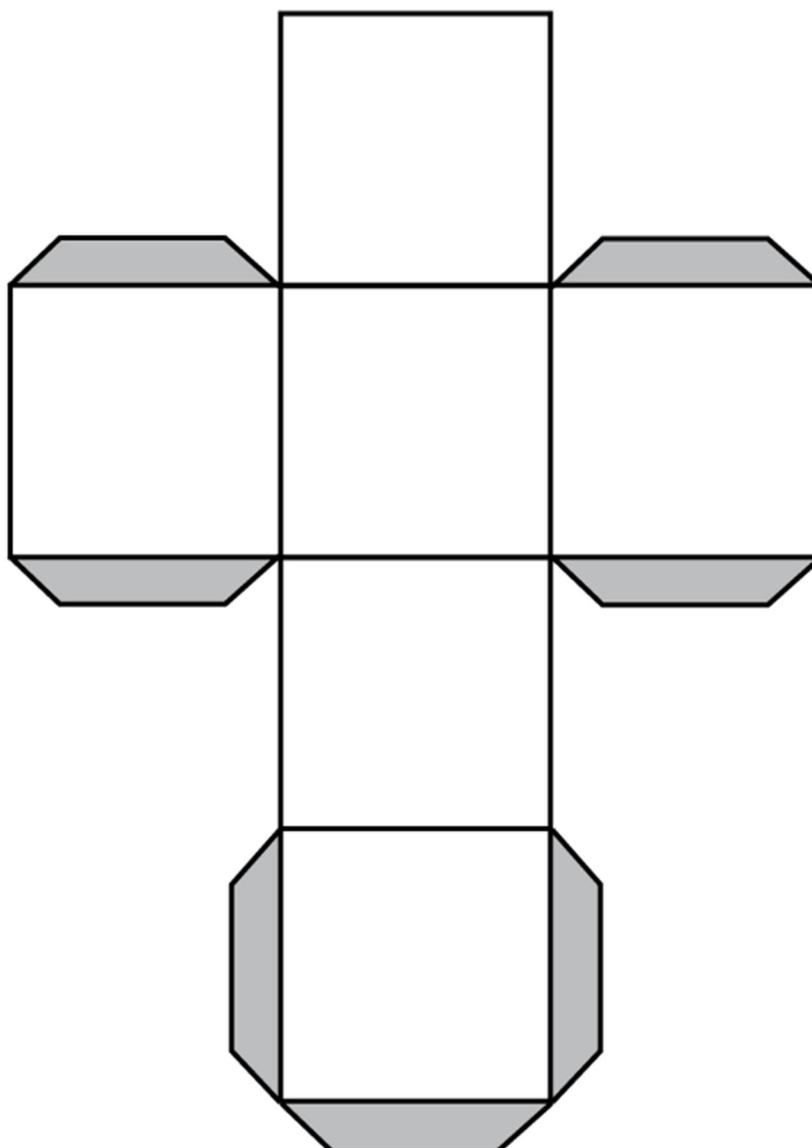
### MA 1.1

### CONSTRUYENDO COLUMNAS CON BLOQUES

#### Indicaciones al facilitador:

Para preparar la actividad de **Nuestro Aprendizaje**, se pueden hacer los bloques de cartulina o cartón, pintarlas de cuatro colores diferentes, y usarlas para construir las columnas en cada área de necesidad. Trate de tener al menos cinco bloques de cada color.

Use el siguiente dibujo como molde para recortar la cartulina, doblarla en las líneas internas y hacer los bloques.



**MA 1.2****SITUACIONES COMUNES DE LOS HIJOS****Indicaciones al facilitador:**

Seleccione algunas de las siguientes situaciones para anotarlas en tarjetas y entregar a los grupos de participantes. Estas situaciones se pueden usar o adaptar de acuerdo con el contexto de las familias. Si hay personas que no saben leer en su grupo, procure buscar un dibujante en la comunidad, y pídale que haga una ilustración de cada situación que se ha seleccionado para este ejercicio.

Solicite que, en grupos, comenten cada tarjeta y describan las necesidades que presentan los hijos en esa situación.

Ejemplos para el área rural	Ejemplos para el área urbana
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ El hijo no va a la escuela porque debe trabajar en el campo.</li> <li>■ Las hijas deben cuidar a los hermanos menores y se les regaña cuando quieren salir a jugar.</li> <li>■ Los hijos no hacen las tareas por salir a jugar fútbol en las tardes con los amigos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Los padres trabajan y no pueden supervisar a los hijos para que hagan tareas.</li> <li>■ Los hijos deben regresar a casa solos y caminando por la orilla de la calle donde pasan los vehículos.</li> <li>■ Después de las clases los compañeros se van al centro comercial a “jugar maquinitas”.</li> </ul>
Ejemplos para un área de migración intensa	Ejemplos para un área indígena
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dos hermanos están bajo la responsabilidad de sus abuelos, que son personas ancianas. Los niños no les muestran el mismo cariño y respeto que a sus padres.</li> <li>■ Una hija de 11 años no ha visto a sus padres desde que tenía tres años, casi no los recuerda y aunque le mandan juguetes y ropa, no se siente amada o cuidada por ellos.</li> <li>■ Un pre adolescente de 12 años vive con sus tíos y está decidido a migrar en cuanto cumpla los 14 años; por eso no tiene interés en la escuela ni en cumplir con las tareas y responsabilidades que le asignan en la casa de sus tíos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Los padres no pueden apoyar a las hijas en sus tareas porque no hablan bien el idioma oficial.</li> <li>■ Los hijos no respetan a sus padres porque no se visten ni actúan como “gente moderna”.</li> <li>■ Los padres esperan que sus hijas se casen y tengan hijos en cuanto puedan salir de su casa y formar su propio hogar.</li> <li>■ Las hijas están embarazadas a temprana edad; ellas no tienen confianza para hablar con sus padres acerca de las relaciones sexuales y la protección necesaria.</li> </ul>



# **Encuentro 2**

**¿Cómo aprenden nuestros hijos?**



## ANTES DE EMPEZAR

### Resumen del encuentro

En este encuentro se dialogará sobre las habilidades que aprenden los niños de acuerdo con su etapa de crecimiento y desarrollo.

Los padres aprenden a reconocer las características de las diferentes etapas de crecimiento del niño, desde que nace hasta que pasa por la adolescencia. Al entender la etapa de crecimiento que atraviesan, se les puede apoyar mejor en el desarrollo de las habilidades que necesitan aprender a su edad.

Los primeros y grandes “maestros” de los hijos son los padres, a quienes en la convivencia diaria, les observan en su forma de actuar. Su ejemplo es el principal modelo para los hijos, mostrando la forma de relacionarse con las personas, de resolver problemas, de reaccionar ante diferentes situaciones y de llevar a cabo las tareas y responsabilidades en el hogar.



¿Qué **objetivos** se pretende lograr en este encuentro?

Al final del encuentro, los participantes podrán

- ✓ **identificar** las habilidades que aprenden los niños en sus distintas etapas de crecimiento y desarrollo; y
- ✓ **determinar** mejor las formas de enseñanza y protección de sus hijos en cada etapa de crecimiento y desarrollo



¿Qué **mensajes** se desea resaltar?

Durante el encuentro, recuerde resaltar estos mensajes con los participantes:

- La familia es el primer lugar donde se forman los comportamientos, actitudes y valores positivos para una convivencia armoniosa en el hogar, la escuela y la comunidad.
- Los padres son lo más importante en la educación de sus hijos, sin importar si han tenido la oportunidad de estudiar en la escuela o no.
- Los padres son los primeros maestros de sus hijos: su ejemplo es clave para ayudarles a que aprendan las habilidades que necesitan en cada etapa de desarrollo.
- La educación en casa y el ejemplo son tan poderosos que pueden generar, motivar y reforzar aprendizajes positivos en sus hijos.

- Como familia se debe “hacer equipo” para proteger a los hijos en cada etapa de su crecimiento.



¿Qué **materiales** hay que preparar?

- Papel de rotafolio (papelógrafos en algunas regiones)
- Marcadores (rotuladores) de colores
- Tarjetas grandes de cartulina
- Hojas en blanco
- Lápices
- Recortes de revistas de niños en diferentes etapas de desarrollo y crecimiento
- Copias de **Apuntes y mensajes** para padres: Encuentro 2

## AGENDA DEL ENCUENTRO

### ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### MATERIALES /

#### INICIO

##### Bienvenida y presentación

30 min.

**Bienvenida.** Presentar a los nuevos participantes, si los hubiese. Entregarles gafetes o gacillas para que se los coloquen.

**Repaso.** Reiterar los acuerdos que establecieron en el primer encuentro. Recordar los temas principales del encuentro pasado mostrando la construcción de las cuatro columnas con bloques. Tomar el tiempo para retroalimentar la práctica en casa.

- Cartel de bienvenida con el nombre del encuentro
- Gafetes (o gacillas) para los nombres de los participantes
- Bloques de cartón o Legos

##### Dinámica grupal *Se parece a mí*

15 min.

- Pedir a los participantes que se organicen formando un círculo. Luego, indicarles que escriban o dibujen en su tarjeta una acción o conducta que su hijo/a hace de la misma forma que su mamá y lo compartan en círculo.
- Enfatizar que los niños aprenden primero de sus padres.

- Tarjetas y marcadores (rotuladores) de colores

#### CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES

##### Nuestra vivencia

20 min.

##### Creciendo por etapas

- Recordar que las necesidades van cambiando según la edad durante la niñez.
- Formar dos equipos y entregarles tarjetas revueltas que deben emparejar, buscando qué comportamiento es común para un niño o niña de cierta edad.

- 2 sets de tarjetas preparadas con frases (ver actividad)

##### Nuestro aprendizaje

20 min.

##### Cómo aprenden los niños y niñas según las etapas de desarrollo

- Explicar las etapas de crecimiento y llenar juntos el cuadro sobre el aprendizaje más importante para los niños según su etapa.
- Entregar la hoja de **Apuntes y mensajes 2.1**

- Cuadro de etapas de desarrollo trazado en papel de rotafolio
- Copias de **Apuntes y mensajes 2.0 y 2.1**

## ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### Nuestra práctica

#### Cómo respondemos a las etapas de crecimiento

- Trabajar en grupos de tres, recordando comportamientos observados de sus hijos y cómo estos pertenecen a las etapas identificadas. Pensar en cómo apoyar el aprendizaje en esta etapa
- Pedir que cada quien escriba una idea en una fruta para pegar en un árbol trazado en una hoja de rotafolio

## MATERIALES / 🕒

20 min.

- Formas de fruta recortadas en papel cartulina
- Marcadores (rotuladores) de colores

### Reflexión y discusión

15 min

- Continuar la práctica con una reflexión haciendo alusión al árbol, que necesita cuidados desde que se siembra hasta que da sus frutos y semillas futuras.

#### Preguntas de Reflexión:

- ¿Cuáles son algunas acciones que pueden ser como “abono y alimento” para nuestros hijos?
- ¿Cuáles son algunas acciones que pueden ser como “protección contra pestes” o como “podar”?
- ¿Qué pueden hacer los padres para preparar a sus hijos a enfrentar los diferentes riesgos?

## CIERRE

### Resumiendo

10 min.

- **Recordando el aprendizaje:**  
Leer las frases del resumen y pedirles a los participantes que se pongan de pie si están de acuerdo con cada frase. Una persona que se ponga de pie dirá sus razones para estar de acuerdo, como alguien que se quede sentado expresará por qué está en desacuerdo.
- Entregue la hoja de **Apuntes y mensajes 2.3**.

- Apuntes y mensajes 2.3**

### Práctica en casa

5 min.

- Pedirles que observen a sus hijos de acuerdo a la etapa de crecimiento en la que están. Luego, que se fijen en las necesidades de aprendizaje de la etapa correspondiente, que decidan algo que quieren que sus hijos aprendan y que los apoyen para lograrlo.
- Entregue la hoja de **Apuntes y mensajes 2.4 y 2.5** para lectura en casa

- Apuntes y mensajes 2.4 y 2.5**

## DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### INICIO

### ¡CON LAS MANOS ABIERTAS!



### Bienvenida y repaso



30 min.

El **propósito** de esta actividad es asegurar que el grupo siga creciendo en confianza para compartir sus experiencias con libertad, especialmente sobre lo que han logrado observar y realizar durante su práctica en casa con sus hijos.

#### Nota a la facilitación:

Si en este segundo encuentro llegan nuevos padres de familia, desarrolle de nuevo una dinámica de presentación.

Puede solicitarles que en esta ocasión, luego de decir su nombre y de dónde vienen, cuenten lo que les gustaba jugar cuando fueron niños.

- Ofrezca una cálida bienvenida a todos los participantes, como la que se muestra a continuación. Si es posible, entrégueles un gafete (o gacilla) para que anoten su nombre.

**¡Bienvenidos a nuestro segundo encuentro!** Estamos contentos de verlos de nuevo porque eso nos muestra su interés y compromiso por aprender y mejorar en su gran labor como padres. Al venir fielmente a los encuentros y poner en práctica en casa lo que han aprendido, demuestran que quieren ser los mejores aliados de sus hijos.

- Realice un breve repaso de los temas principales que se presentaron y discutieron en el primer encuentro.

Vamos a tomar un tiempo para repasar los temas que abordamos en el encuentro pasado. Primero quisiera que repasemos los **acuerdos** a los que llegamos como grupo. Los acuerdos son importantes para que estos encuentros sean provechosos para todos y para que participemos con confianza.

- Coloque en la pared el papel rotafolio que muestra los acuerdos que el grupo estableció en el primer encuentro, y continúe preguntando a los asistentes:

- ¿Quién quisiera ayudarme a **leer y explicar** estos acuerdos?
- ¿Alguien tiene alguna **pregunta o duda** sobre los acuerdos?

Ahora recordemos los otros temas que tratamos en el encuentro pasado:

- ¿Alguien quiere mencionar algo que **recuerda** de lo que hablamos?
- ¿Cuáles son algunos de los **riesgos** y situaciones de violencia que hoy en día enfrentan los jóvenes?
- ¿Cuál es la **responsabilidad** como padres para prevenir esos riesgos?
- ¿Cuáles son las **cuatro áreas de necesidad** que tienen sus hijos?

- Vaya colocando los bloques, de acuerdo a los ejemplos que mencionen los participantes, y continúe motivando la participación:

Volvamos a usar los bloques para recordar cómo se pueden construir las cuatro áreas como columnas para hacer una casa fuerte. ¿Quién quiere dar un ejemplo de algo que pueden hacer los padres para ayudar a construir una de las columnas? ¡Excelente! Estas columnas seguramente pueden sostener el techo de una casa. Pero a veces los padres podemos hacer algunas cosas que en vez de construir, pueden disminuir o derrumbar las columnas. ¿Alguien puede darme algunos ejemplos?

- Vaya quitando bloques conforme los ejemplos que mencionan los participantes, y comente:

Como podemos ver, lo que los padres y las madres hacemos es tan importante para construir columnas fuertes en la vida de nuestros hijos. Ahora quisiera preguntarles ¿qué más necesita la casa para terminar de ser construida? ¿Qué sucede si viniera un huracán con mucha lluvia? (se inundaría la casa) ¿Y si viniera un temblor o terremoto? (se caería).

De la misma forma, nuestros hijos necesitan que se vayan construyendo sus muros, con fuertes varillas de hierro para “amarrar” las columnas y sostenerlas contra los riesgos que los puedan azotar durante su crecimiento. ¿Quiénes creen ustedes que son los muros y varillas que protegen y sostienen a sus hijos e hijas?

- Ayúdeles a llegar a la conclusión de que son ellos mismos: los padres, las madres, además de los maestros y otros adultos responsables que desean que los niños y jóvenes puedan crecer de manera sana, responsable y productiva)

De ahora en adelante, traten de siempre recordar este ejemplo de la casa que estamos construyendo, que es su hijo o hija. En los próximos encuentros estaremos fortaleciendo y practicando las habilidades que los padres necesitan para construir y proteger esa casa, que es la vida de sus hijos.

## Compartiendo la práctica en casa



### Dinámica grupal Se parece a mí



15 min.

El **propósito** de esta actividad es que los participantes recuerden cómo sus hijos han aprendido por medio de la imitación y el ejemplo que sus padres les dieron.

- Introduzca la actividad de manera amable, por ejemplo:

En el encuentro pasado les pedimos que hicieran una práctica en casa, algo para ayudar a construir una de las columnas de sus hijos. ¿Recuerdan? ¿Quién quisiera compartir algo nuevo que hizo con su hijo o hija? ¿Cómo reaccionaron sus hijos con lo que ustedes hicieron?

- Permita que varios de los asistentes compartan lo que hicieron en casa, y animelos a seguir practicando aquellas acciones que fortalecen las columnas en las cuatro áreas de crecimiento de sus hijos.
- Si hay **personas que no hicieron la práctica** en casa, recuérdelos a los participantes que las prácticas son importantes para avanzar en los aprendizajes que se comparten durante los encuentros. Anímelos a que, en la semana siguiente, procuren realizar la práctica para compartir con los demás lo que están aprendiendo con sus experiencias en casa.

- Introduzca la actividad de manera similar a la siguiente:

Hoy estaremos hablando sobre cómo podemos apoyar a nuestros hijos en su aprendizaje, de acuerdo a las diferentes etapas de crecimiento por las que están pasando. Vamos a empezar recordando cómo nuestros hijos e hijas aprenden de nuestro ejemplo.

- Entregue una tarjeta a cada participante y pídale que escriban o dibujen una cosa que hace o dice alguno de sus hijos que se parece a algo que hacen o dicen uno de sus padres (ya sea padre o madre).

Formemos un círculo y todos vamos a presentar algo en nuestras tarjetas (puede ser una acción o gesto) que nuestros hijos o hijas hacen igual a nosotros. El que quiera demostrarlo también, ¡puede hacerlo!

- Cuando todos hayan presentado su tarjeta, enfatice que todos aprendemos primero de nuestros padres y madres, por lo que su rol en el aprendizaje de los hijos es muy importante.

La familia es la primera escuela de los niños. Desde que nacen, los niños y niñas van observando y aprendiendo cosas nuevas y diferentes, sean estas positivas o negativas. Este es un gran reto para los padres y madres, porque tienen muchos quehaceres, trabajos y preocupaciones que les lleva tiempo. Sin embargo, todos podemos proponernos vigilar lo que hacemos y decimos en frente de nuestros hijos e hijas. Además podemos decidir qué vamos a enseñarles y asegurarnos que están aprendiendo cosas buenas.



**Nuestra  
vivencia**  
Creciendo  
por etapas  
20 min.

El **propósito** de la actividad es recordar cómo se comportan los niños en diferentes momentos de su crecimiento.

- Durante el repaso, al inicio recordamos las necesidades que tienen los niños en cuatro diferentes áreas: físico, mental, emocional/espiritual y social.
- También mencionamos que las necesidades van cambiando de acuerdo con la edad de los niños. Por eso, no podemos esperar que los niños pequeños hagan o aprendan lo mismo que los mayores.

A veces, los adultos creemos que los niños ya deberían saber cómo hacer algunas cosas o que deberían actuar de una forma más madura; pero eso no es posible, porque ellos se comportan de acuerdo con la etapa de crecimiento en la que están. Hasta que no pasen esa etapa, no podemos esperar que se comporten de una forma más madura, ni castigarlos por no portarse así. Vamos a hacer una actividad para empezar a recordar algunas cosas que hemos visto que hacen los niños de acuerdo a su edad.

- Prepare de antemano dos grupos de tarjetas (de preferencia, de dos colores), así:

**Primer grupo de tarjetas:**

- bebé de 6 meses
- niño de 1 año
- niña de 3 años
- niña de 5 años
- niño de 8 años
- niña de 15 años

**Segundo grupo de tarjetas:**

- llora para que lo alimenten
- señala lo que quiere
- le cuesta dejar su juego para ir al baño
- puede seguir instrucciones sencillas
- puede cuestionar las acciones y reglas de sus padres
- quiere vestirse y peinarse como sus amigas



## Nuestro aprendizaje

### ¿Cómo aprenden los niños según las etapas de desarrollo?



20 min.

El **propósito** de esta actividades que los participantes puedan reconocer que los niños aprenden nuevas habilidades y comportamientos de acuerdo con las distintas etapas de crecimiento y desarrollo que atraviesan.

- Haga una copia de cada grupo de tarjetas para cada equipo que espera formar (idealmente para dos equipos) y revuelva las tarjetas.
- Divida a los participantes en dos equipos y entrégueles las tarjetas revueltas a cada equipo. La tarea de cada equipo consiste en emparejar las tarjetas que indican un niño de cierta edad, con una que indica un comportamiento común para esa edad. Cada equipo presentará sus tarjetas emparejadas; si existen diferencias entre los dos equipos, se discutirán, para llegar a un acuerdo final.

Ahora que hemos recordado un poco sobre cómo son los niños en diferentes edades, veamos cuáles son las principales etapas del desarrollo de la niñez, según los estudiosos.

- Proporcione, a los participantes, las hojas de **Apuntes y mensajes 2.0 “Sabías que” y 2.1 “Etapas de crecimiento.”**
- Prepare el cuadro mostrado abajo en una hoja de papel de rotafolio para explicar los comportamientos comunes de la niñez en cada una de las etapas. Para cada etapa, pregunte qué piensan que es lo más importante que el niño o niña aprenda en esa etapa. Escriba las respuestas en la última columna tomando en cuenta los comentarios de los participantes y las notas del facilitador (vea **Material de apoyo 2.1**, al final de este encuentro 2).
- Para cada etapa, pregunte:
  - ¿Quién tiene algún hijo o hija que en este momento está en esta etapa?
  - ¿Qué es lo más importante que aprende a hacer el niño en esta etapa?

Etapa de crecimiento	¿Cómo se comportan los niños en esta etapa?	Aprendizajes más importantes
<b>Etapa 1: Nacimiento – 6 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lloro o se queja para dar a conocer sus necesidades.</li> <li>• Le gusta que le den abrazos y cariños.</li> <li>• Emite muchos ruidos.</li> <li>• Mira y responde a los rostros, especialmente los ojos.</li> <li>• Imita los gestos de otras personas.</li> </ul>	<b>Aprender a SER</b>
<b>Etapa 2: 6 – 18 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba, huele y toca todo.</li> <li>• Se lleva todo a la boca.</li> <li>• Es curioso.</li> <li>• Se distrae fácilmente.</li> <li>• Quiere explorar por sí mismo pero desea asegurarse que sus padres están cerca.</li> <li>• Juega escondite con sus manos.</li> <li>• Empieza a usar palabras a mediados o en la última parte de esta etapa.</li> </ul>	<b>Aprender a HACER</b>
<b>Etapa 3: 18 meses – 3 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a entender la relación entre causa y efecto.</li> <li>• Inicia con juegos paralelos.</li> <li>• Comienza a ser ordenado y a veces, hasta repetitivo en lo que hace.</li> <li>• Puede seguir órdenes sencillas, aunque a veces se resiste.</li> <li>• Puede probar hacer un berrinche o rabieta.</li> </ul>	<b>Aprender a PENSAR</b>
<b>Etapa 4: 3 – 6 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventa juegos de imaginación, posiblemente con amigos imaginarios o ficticios.</li> <li>• Hace preguntas sobre el cómo, por qué, cuánto tiempo, etc.</li> <li>• Empieza a aprender sobre las relaciones y la lucha de poder.</li> <li>• Inicia el juego cooperativo.</li> <li>• Empieza a interesarse en juegos y reglas.</li> </ul>	<b>Aprender sobre su IDENTIDAD y el PODER</b>
<b>Etapa 5: 6 – 12 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formula preguntas y recoge información.</li> <li>• Practica y aprende nuevas destrezas.</li> <li>• Rompe y vive las consecuencias de las reglas.</li> <li>• Desafía los valores de los padres, discute y fastidia.</li> <li>• Puede ser abierto y cariñoso, de mal humor o controlado, o puede alternarse entre estas formas de ser.</li> </ul>	<b>Aprender sobre las REGLAS</b>
<b>Etapa 6: 12 – 19 años</b>	<p>Los adolescentes ya toman algunas decisiones sobre su propia identidad y la separación con sus padres.</p> <p>Para esto, pueden volver a repasar las habilidades de las etapas anteriores: ser, hacer, pensar, identidad y poder, estructura. Ante todo esto, le agregan la nueva información sobre el mundo que están adquiriendo y las presiones sobre su sexualidad que están surgiendo.</p> <p>Esto puede ser confuso para los adolescentes y por esta razón pueden actuar muy maduros en ciertos momentos y muy inmaduros en otros.</p>	<b>Aprender sobre la IDENTIDAD, SEXUALIDAD Y SEPARACION</b>



## Nuestra práctica

### Cómo respondemos a las etapas de crecimiento



20 min.

El **propósito** de esta actividad es que los participantes practiquen cómo estar atentos e identifiquen formas de apoyar el aprendizaje de los niños de acuerdo con su edad.

**Nota a la facilitación:** Si hay participantes que no pueden escribir, esté preparado para ayudarles con la práctica.

- Después de terminar de llenar el cuadro, concluya el ejercicio diciendo:

En cada una de estas etapas podemos esperar que los niños se comporten de ciertas maneras, propias de su edad, porque están desarrollando las habilidades que les corresponde a su etapa y edad. El trabajo de los padres es apoyar, animar y guiar al niño o niña en las distintas etapas de crecimiento, para que aprenda las habilidades necesarias. También deben estar pendientes de supervisarlos y protegerlos de posibles riesgos, para que puedan crecer con confianza, hasta llegar a la juventud y posteriormente a la adultez.

- Divida a los participantes en grupos de tres. Entréguele a cada participante la figura de una fruta local (como mango, naranja, papaya, etc.) recortada en cartulina. Procure que sea de suficiente tamaño para poder escribir en ella. Prepare también una hoja de papel de rotafolio con un dibujo de un árbol grande, con tronco y hojas.
- Introduzca la actividad de la siguiente manera:

Quiero que todos piensen en una situación que han observado en esta semana con alguno de sus hijos. Puede ser algo que los confundió o molestó. Luego en grupos de tres, van a compartir esta situación los unos con los otros. Cuando todos han compartido, van a **identificar la etapa** en la que está el niño en cada situación y juntos van a pensar en al menos una cosa que pueden hacer los padres para apoyar y guiar al niño en su aprendizaje y crecimiento durante esta etapa.

Cada participante va escoger la sugerencia que más le gustó y la va escribir en su fruta, con el nombre de su hijo o hija. Luego la van a venir a pegar al árbol que tenemos aquí dibujado en frente.



## Reflexión y discusión



15 min.

El **propósito** de la actividad es reflexionar sobre las acciones que los padres pueden tomar para guiar a sus hijos en cada etapa de su crecimiento y desarrollo.

- Al finalizar la práctica comparta la siguiente reflexión con el grupo:

Hemos visto que los niños tienen un gran trabajo: deben ir aprendiendo muchas habilidades durante cada etapa de sus vidas hasta llegar a ser adultos.

Los padres también tienen un gran trabajo durante cada una de estas etapas. Ellos tienen que guiar, supervisar y proteger a sus hijos en cada etapa. Es parecido a cuando se siembra una semilla de un gran árbol frutal, como el que tenemos en frente. Para que el árbol pueda llegar a crecer y dar frutos, tenemos que asegurarnos de que tiene todo lo que necesita, agua, sol, buena tierra y abono. A veces se le tiene que proteger de las pestes y los animales; a veces se le tiene que podar. Pero al final, después de todos estos cuidados, todo ese trabajo habrá valido la pena, porque el arbolito dará abundantes frutos y semillas.

- Use las siguientes preguntas para dirigir una discusión con los participantes:

- ¿Cuáles son algunas acciones que pueden ser como “abono y alimento” para nuestros hijos?
- ¿Cuáles son algunas acciones en la vida de sus hijos que pueden ser como “protección contra pestes” o como “podar el árbol”?
- ¿Cómo podemos colaborar con los maestros de nuestros hijos si creemos que ellos necesitan mayor ayuda para desarrollar ciertas habilidades?



## Resumen

### Recordando el aprendizaje



10 min

El **propósito** de esta actividad es ayudar a los participantes a recordar la importancia del aprendizaje por medio del ejemplo y el apoyo que pueden dar para que sus hijos alcancen las habilidades de cada etapa de su crecimiento y desarrollo

#### Nota a la facilitación:

Esté preparado para ayudar a leer las frases si hay alguien que lo necesite

**Mensajes para recordar:** Entregue la hoja de **Apuntes y mensajes 2.2.**

- Para cerrar el encuentro, dirijase a los asistentes de una manera similar a la siguiente:

Recordemos que la primera escuela es el hogar y por eso los padres e hijos debemos trabajar juntos para aprender las habilidades y enseñanzas que necesitamos para la vida.

Ahora voy a decir algunas frases, y si ustedes están de acuerdo se levantan de sus sillas; si no, se quedan sentados. Una de las personas que se pongan de pie comentará las razones por las cuales está de acuerdo; igual quien permanezca sentado, indicará por qué está en desacuerdo.

- Los padres, en todo momento, debemos estar atentos a las necesidades e intereses de nuestros hijos.
- Es imposible entender las necesidades de los bebés ni por qué se portan así como se portan.
- Las ocupaciones de la vida diaria hacen que sea casi imposible que los padres apoyen a sus hijos en sus aprendizajes.
- Lo que hacemos en casa a diario puede enseñarles cosas nuevas a nuestros hijos.
- Cuando nuestros hijos entran a la escuela, los padres ya no podemos protegerlos.

- Recuérdeles el siguiente mensaje:

El ejemplo de los adultos cercanos es la principal forma de aprendizaje de los niños. Por ello, los padres son fundamentales en su aprendizaje. Ustedes pueden darles su apoyo y ejemplo, para que pasen de la mejor manera por cada una de sus etapas de crecimiento y desarrollo, hasta llegar a ser adultos.

- Entregue la hoja de **Apuntes y mensajes 2.3** con los mensajes claves del encuentro.



## Práctica en casa



5 min

El **propósito** de esta actividad es que los padres sigan practicando la observación atenta e interesada de sus hijos, y puedan identificar las necesidades de aprendizaje que presentan sus hijos en sus propias etapas de crecimiento y desarrollo.

- Explique la práctica en casa para esta semana, usando como ejemplo a uno de sus hijos (o un niño o niña que conoce).

Vamos a pedirles que nuevamente practiquen la observación de sus hijos e hijas en casa. Luego queremos que identifiquen algunas acciones que hace cada uno de acuerdo a su edad, recordando lo que hemos hablado hoy. Pueden repasar esta información en la hoja de Apuntes y Mensajes 2.1.

Por último, si hay algo que usted quisiera que uno de sus hijos aprenda a hacer, de acuerdo a su edad, enséñele con su ejemplo y practiquen todos los días hasta que lo logre. Felicítelo y dele un fuerte abrazo cuando lo logre.

¡No olviden la fecha de nuestro próximo encuentro!

- Entregue las hojas de **Apuntes y mensajes 2.4 y 2.5** para lectura en casa.

- **Cierre opcional:**

Y ahora pongamos nuestras manos juntas en el centro para decir nuestro lema:

**1 – 2 – 3: ¡JUNTOS HACEMOS LA DIFERENCIA!**

## MATERIAL DE APOYO (MA)

### MA 2.1

### NOTAS SOBRE DESARROLLO Y CRECIMIENTO

- El **desarrollo** es una forma de describir el crecimiento de un estado menos maduro a uno más maduro.
- El **desarrollo de la niñez** es una forma de describir cómo una niña o un niño llega a ser capaz de hacer cosas más complejas al tener mayor edad.
- Los **hitos de desarrollo** son un grupo de habilidades específicas que la mayoría de los niños logran adquirir a cierta edad. Sin embargo, solo se trata de una edad promedio, que puede variar bastante, de un niño a otro.
- Las **etapas de desarrollo** describen el avance y los cambios en las habilidades específicas que la mayoría de los niños pueden adquirir dentro de cierto rango de edad.

### EDADES Y ETAPAS

#### Etapa 1 Aprendiendo a ser (de 0 – 6 meses)

La etapa 1 se relaciona con la decisión del recién nacido de ser, de vivir, de crecer, de confiar y de llamar, para que se le atiendan sus necesidades y se sienta lleno de alegría. Estas necesidades son importantes para toda persona y deben ser atendidas de manera apropiada durante toda la vida de la persona.

#### Comportamientos típicos en esta etapa

- Lloro o se queja para hacer notar sus necesidades.
- Le gusta que le den abrazos y cariños.
- Emite muchos ruidos 'raros'.
- Mira y responde a los rostros, especialmente los ojos.
- Imita los gestos de otras personas,

#### Etapa 2 Aprendiendo a hacer (6 - 18 meses)

La etapa 2 es la de "hacer"; es un tiempo durante el cual es importante que el niño o niña aprenda a confiar en los demás, confiar que es maravilloso y seguro explorar su mundo, confiar en sus sentidos, saber lo que ya sabe, ser creativo y activo y recibir apoyo al hacer todas estas cosas.

#### Comportamientos típicos en esta etapa:

- Prueba, huele y toca todo.
- Se lleva todo a la boca.
- Es curioso.
- Se distrae fácilmente.
- Quiere explorar por sí mismo pero desea asegurarse que sus padres están cerca.
- Juega escondite con sus manos.
- Empieza a usar palabras a mediados o última parte de esta etapa.

### **Etapa 3** Aprendiendo a pensar (18 meses - 3 años)

Para poder separarse de su madre, los niños deben aprender a pensar y resolver problemas. Aprender a expresar y manejar sus emociones es importante. En esta edad las niñas pueden ser impulsivas y se dejan llevar por emociones fuertes. No siempre controlan su comportamiento.

#### **Comportamientos típicos en esta etapa:**

- Inicia el pensamiento de causa y efecto.
- Inicia con juegos paralelos.
- Comienza a ser ordenado y a veces, hasta repetitivo en lo que hace.
- Puede seguir órdenes sencillas, aunque a veces se resiste.
- Prueba comportamientos: “No lo voy a hacer y no me puedes obligar”.
- Puede probar hacer un berrinche o rabieta.

### **Etapa 4** Aprendiendo sobre su identidad y poder (de 3 - 6 años)

Las habilidades en esta etapa se enfocan en el aprendizaje y las actividades que le ayudan al niño o niña a establecer su propia identidad, aprender destrezas y entender cómo funcionan las relaciones y el poder con los demás.

#### **Comportamientos típicos en esta etapa:**

- Inventa juegos de imaginación, posiblemente con amigos imaginarios o ficticios.
- Consigue información sobre cómo, por qué, cuánto tiempo, etc.
- Prueba diferentes identidades con juego de roles.
- Empieza a aprender sobre las relaciones y la lucha de poder.
- Practica conductas para la identificación de su rol sexual o de género.
- Inicia el juego cooperativo.
- Practica comportamiento socialmente apropiado.
- Empieza a interesarse en juegos y reglas.

### **Etapa 5** Aprendiendo sobre la estructura y reglas (de 6 - 12 años)

Durante la etapa 5, los niños aprenden más sobre cómo funcionan las estructuras en sus hogares y en la escuela. Esto incluye la comprensión sobre la necesidad de reglas, la libertad que trae tener reglas apropiadas y la relevancia de las reglas. Es importante examinar los valores en los cuales se basan las reglas. Otra tarea principal durante esta etapa es adquirir muchas clases de habilidades o destrezas; por ejemplo, habilidades en los deportes, en las manualidades, en la música, etc.

#### **Comportamientos típicos en esta etapa:**

- Formula preguntas y recoge información.

- Practica y aprende destrezas.
- Pertenece a grupos y clubes del mismo sexo.
- Compara, prueba y está en desacuerdo, rompe y vive las consecuencias de las reglas.
- Desafía los valores de los padres, discute y fastidia.
- Puede ser abierto y cariñoso, de mal humor o controlado, o puede alternarse entre estas formas de ser.

**Etapas 6**  
**Aprendiendo sobre la**  
**identidad, sexualidad y**  
**separación**  
**(de 12 – 19 años)**

Las habilidades de esta etapa se enfocan en el desafío de lograr un buen concepto de su propia identidad, la separación del padre y la madre, una sexualidad sana y aumento de sus competencias en el camino a la etapa de la juventud y luego a la adultez.

**Comportamientos típicos en esta etapa:**

Los adolescentes ya toman algunas decisiones sobre su propia identidad y la separación con sus padres.

Para esto, pueden volver a repasar las habilidades de las etapas anteriores: ser, hacer, pensar, identidad y poder, estructura. Ante todo esto, le agregan la nueva información sobre el mundo que están adquiriendo y las presiones sobre su sexualidad que están surgiendo.

Esto puede ser confuso para los adolescentes y por esta razón pueden actuar muy maduros en ciertos momentos y muy inmaduros en otros.



## **Encuentro 3**

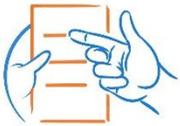
**¿Cómo crecer en la comunicación?**



## ANTES DE EMPEZAR

### Resumen del encuentro

El presente encuentro aborda cómo los padres pueden mejorar la forma en que se comunican con sus hijos. Los padres pueden aprender a tener una buena comunicación entre sí y ponerse de acuerdo en cómo orientar las diferentes situaciones que afrontan mientras crían a sus hijos. Los padres también pueden tener una buena comunicación con sus hijos para explicarles lo que esperan de ellos y entender su punto de vista y sus opiniones sobre lo que les está pasando.



¿Qué **objetivos** se pretende lograr en este encuentro?

Al final del encuentro, los participantes podrán

- ✓ **practicar** técnicas para escuchar con atención y hablar claramente y
- ✓ **aprender** a comunicarle a sus hijos, de manera clara y específica, lo que esperan de ellos



¿Qué **mensajes** se desea resaltar?

Durante el encuentro, resaltar estos mensajes con los participantes:

- La buena comunicación es necesaria para tener una familia saludable.
- Para tener una buena comunicación es necesario aprender a escuchar atentamente y hablar claramente.
- Es posible practicar las habilidades de comunicación, primero entre los adultos, como personas responsables; y segundo, entre padres y sus hijos



¿Qué **materiales** hay que preparar?

- Papel de rotafolio (papelógrafo).
- Rotulador (marcadores) de colores.
- Tarjetas grandes de cartulina.
- Un sociodrama de tres minutos con algunos padres (practicar antes de la reunión). Ver actividad "Nuestra Vivencia".
- Carteles que ilustran las ideas de "escuchar atentamente" y "hablar claramente"
- Copias de **Apuntes y mensajes** para padres: Encuentro 3



## AGENDA DEL ENCUENTRO

### ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### MATERIALES /

#### INICIO

##### Bienvenida y repaso

30 min.

- **Bienvenida**
- **Repaso:** pedir a los participantes que compartan lo que observaron y practicaron sobre el aprendizaje de sus hijos. Dar retroalimentación a sus experiencias compartidas.

- Cartel de bienvenida con el nombre del encuentro

##### Dinámica grupal *El chisme*

20 min.

Solicitar que formen un círculo y susurrar un mensaje al oído de la primera persona, quien debe pasarlo a la siguiente persona en la fila. Al llegar al final, preguntar a la última persona cuál era el mensaje y compararlo con el que inició.

##### Preguntas de reflexión

- ✓ ¿Por qué se cambió el mensaje?
- ✓ ¿Qué puede suceder cuando un mensaje no se entiende bien?
- ✓ ¿Qué formas de comunicación usamos en nuestras familias?
- ✓ ¿Qué necesitamos para ser mejores comunicadores?

#### CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES

##### Nuestra vivencia *¿Comunicación clara o confusa?*

30 min.

- **Presentación de sociodrama:**  
Pedir a un grupo de voluntarios que prepare y presente un sociodrama, mostrando primero una comunicación vaga y confusa, y luego una comunicación clara y específica. Comparar con los participantes las dos formas de comunicación.
- Al terminar los dos sociodramas, preguntar:
  - ✓ ¿Qué significa para usted "hablar claro"?
  - ✓ ¿Cómo era la comunicación en el hogar donde usted creció? ¿Clara o confusa? ¿Por qué?
  - ✓ ¿Qué tienen que hacer para escuchar mejor a sus hijas?

## ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### Nuestro aprendizaje *Principios de la comunicación*

- Presentar los conceptos de “escuchar atentamente” y “hablar claramente”, dando ejemplos de cada principio.
- Entregar hojas de **Apuntes y Mensajes 3.1. y 3.2.** a los participantes.

### Nuestra práctica *Escuchar atentamente y hablar claramente*

- Realizar una práctica de escuchar atentamente y hablar claramente primero con otro co-facilitador, usando un tema sencillo.
- Luego en pares practican las 2 habilidades, usando tarjetas que les recuerde a quién le toca “escuchar atentamente” y a quien, “hablar claramente”.
- Al final preguntar cómo les fue y qué aprendieron del ejercicio.

### Reflexión y discusión

- Reflexionar sobre situaciones en que se dicen frases comunes, y se espera que los hijos entiendan qué se quiere decir con ellas.
- Ejemplificar con la frase “pórtese bien” y escribir en un rotafolio qué se quiere decir con esto.
- Escribir o dibujar, en tarjetas, frases parecidas y pensar en otras formas de decir más claramente lo que se quiere comunicar.

## CIERRE

### Resumen

Preguntar al grupo:

- ✓ ¿Quién quisiera explicar lo que significa escuchar atentamente? Y hablar claramente?
- ✓ ¿Quién quisiera decir por qué es importante practicar estas habilidades en la familia?

### Práctica en casa

- Pedir a los participantes que tomen unos minutos cada día para escuchar atentamente a sus hijos hablar sobre sus actividades del día.
- Pensar en las frases que usan por costumbre y practicar otra manera de decir las cosas de forma clara y específica.

## MATERIALES / 🕒

20 min.

- Carteles con principios de “escuchar atentamente” y “hablar claramente” (vea **Material de Apoyo 3.1**)
- copias de **Apuntes y Mensajes 3.0, 3.1. y 3.2**

20 min.

- Tarjetas rotuladas “estoy escuchando” y “estoy hablando”; suficientes para todas las parejas

15 min.

- Papel de rotafolio, rotuladores y cinta adhesiva

5 min.

- Copias de **Apuntes y mensajes 3.3.**

5 min.

- Copias de **Apuntes y mensajes 3.4 y 3.5**

## DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### INICIO

### CON LAS MANOS ABIERTAS



### Bienvenida y repaso



30 min.

El **propósito** de esta actividad es recordar la importancia de cumplir con los acuerdos y compromisos de grupo, así como retroalimentar la experiencia de observar las necesidades de sus hijos en la práctica de casa.

Estamos contentos de volvernos a encontrar para continuar aprendiendo juntos y apoyarnos para mejorar nuestras habilidades en la crianza de los hijos. Gracias por recordar su compromiso de llegar a tiempo y participar en todos los encuentros. Estamos seguros de que verán los resultados de los encuentros si siguen participando y practicando las nuevas habilidades que aprendemos juntos.

### Repaso

Pregúnteles a los padres sobre la práctica en casa de la semana pasada.

Quisiera saber ¿quiénes pudieron realizar la tarea asignada? Para los que lograron hacerlo, ¿nos pueden compartir algo sobre su experiencia? Por ejemplo:

- Al observar a sus hijos, ¿pudieron identificar algunos comportamientos que son comunes en su etapa de desarrollo?
- ¿Pudieron enseñarles algo nuevo con su ejemplo y su apoyo?
- ¿Tienen algunas dudas sobre lo que hemos hablado hasta ahora?

Ofrezca retroalimentación a las personas que quieren compartir su experiencia con la práctica y animelas por lo que lograron. A quienes no hicieron la práctica, recuérdelas la importancia de practicar lo que se conversa en los encuentros, para ir avanzando hacia la meta de apoyar de la mejor manera la formación de sus hijos.

### Sobre el encuentro de hoy:

Hoy estaremos hablando sobre la comunicación en la familia. Este aspecto es muy importante para tener buenas relaciones en la familia y lograr nuestras metas como padres.



## Dinámica grupal

### El chisme



20 min.

El **propósito** de la actividad es que los participantes reconozcan que la buena comunicación requiere de un esfuerzo continuo en dar y recibir mensajes claros.

**Nota al facilitador:** si el grupo es grande se pueden organizar dos grupos para que el proceso sea más rápido; así, los dos grupos podrán comparar los resultados del ejercicio.

Por otro lado, si considera que el ejercicio no es apropiado al contexto local, por el hecho de tener que acercarse para hablar al oído de personas desconocidas, pueden realizar otra dinámica sencilla sobre la importancia de la comunicación.

Por ejemplo, pueden integrar parejas y ambos se sientan, espalda a espalda. A una de las personas se le pide que describa un dibujo sin decir lo que es a su pareja; la pareja irá dibujando lo que se le está explicando. Si lo logra dibujar, significa que ¡se pudieron comunicar!

- Pídale a los participantes que formen una fila alrededor del cuarto. Dígale un breve mensaje al oído de la primera persona en la fila, sin que nadie más lo escuche (puede ser sobre algo que está pasando en la escuela, por ejemplo: "...la maestra Rosa me contó que los alumnos que se han portado bien van a ir a una excursión al centro cultural, para ver la exposición de artesanía"). Esta persona le pasará el mensaje al oído de la siguiente persona; esta a su vez, a la siguiente, hasta llegar al final de la fila.
- Al terminar, pregúntele a la última persona cuál fue el mensaje que recibió. Compárelo con el mensaje que comunicó a la primera persona.
- Pregunte al grupo:
  - ¿Por qué se cambió el mensaje?
  - ¿Qué puede suceder cuando un mensaje no se entiende bien?
  - ¿Qué formas de comunicación usamos en nuestras familias?
  - ¿Qué necesitamos para ser mejores comunicadores?
  - Para quienes vinieron con su pareja, ¿hubo momentos en que su pareja no estaba en el mismo lado del cuarto que usted?
  - ¿Qué aprendieron al hacer esta actividad?



## Nuestra vivencia

### ¿Comunicación clara o confusa?



30 min.

El **propósito** es reflexionar sobre las formas de comunicación que se pueden dar en la familia, contrastando la comunicación muy general o confusa con una comunicación clara y específica.

### Presentación de sociodrama:

- Pídale, de antemano, a un grupo de participantes voluntarios, que lleguen temprano para preparar un sociodrama que muestre ejemplos de algunas situaciones en las que los padres o los hijos no escuchan; además, que la comunicación es muy general o confusa. Luego, pueden practicar el sociodrama para mostrar una buena comunicación: escuchan atentamente y hablan claro y específico lo que esperan de cada quien.

Miremos unos ejemplos de lo que puede suceder en la comunicación de una familia.

- Pida a los actores voluntarios que presenten la primera versión del sociodrama.

### Preguntas de discusión:

- ¿Qué les pareció el caso de esta familia...?, ¿está funcionando la comunicación entre ellos?, ¿por qué?
- ¿Qué sucede cuando no escuchamos con atención?
- ¿Qué puede suceder cuando nuestra comunicación no es clara o es confusa?

Ahora miremos unos ejemplos de otra manera de comunicación en la familia.

- Pídale a los actores voluntarios que vuelvan a presentar el sociodrama, pero con una comunicación efectiva, escuchando en forma atenta y diciendo específicamente y con claridad lo que se espera de cada quien.

### Preguntas de discusión:

- ¿Qué significa para usted “hablar claro”?
- ¿Cómo era la comunicación en el hogar en el que usted creció? ¿Clara o confusa? ¿Por qué?
- ¿Qué se debe hacer para escuchar mejor a sus hijos?



## Nuestro aprendizaje

### Principios de la comunicación



20 min.

**El propósito** de esta actividad es que los participantes comprendan las dos habilidades básicas para una comunicación efectiva en la familia.



## Nuestra práctica

### Escuchar atentamente y hablar claramente



Si aprendemos a formar a nuestros hijos con amor, apoyo y límites, vamos a reducir el riesgo de que en el futuro ellos se comporten de manera violenta. Pero eso se tiene que empezar ahora, cuando todavía están pequeños y aprenden de sus padres, que son sus primeros maestros. Lo que hagamos hoy puede prevenir conductas de riesgo después.

Sabemos que hay muchos **tipos de familias**: aquellas en las que solo están presentes padres o madres que están juntos o están separados, aquellas en las que solo están los abuelos, tíos, padres adoptivos o hermanos mayores que cuidan y son responsables de los menores. Sin embargo, todas las familias pueden crecer y mejorar en su comunicación.

Cuando pensamos en la comunicación dentro de la familia, necesitamos pensar en dos habilidades de comunicación muy importantes. La primera es **aprender a escuchar con atención**. La segunda es **comunicar con claridad** lo que queremos decir. ¿Cómo podemos escuchar atentamente y hablar con claridad?

Miremos lo que dicen estos carteles.

- Pegue el cartel, preparado previamente con los puntos del **Material de apoyo 3.1** (al final del encuentro) que explica cómo escuchar atentamente; luego pegue el cartel sobre cómo hablar claramente (**Material de apoyo 3.2.**) y dialogue con el grupo acerca del contenido de esos carteles.
- Procure que los participantes den algunos ejemplos que ilustren la idea presentada en cada uno de los puntos.
- Al finalizar la discusión, entregue a los participantes las hojas de **Apuntes y mensajes 3.0, 3.1. y 3.2.** para leer y repasar en la casa.

Vamos a practicar las habilidades de la comunicación: escuchar con atención y hablar con claridad. Primero lo vamos a hacer nosotros y luego lo van a practicar ustedes.

Tenga listo un tema sencillo en el cual pueden demostrar, de manera práctica, qué significa escuchar atentamente y hablar

20 min.

El **propósito** de la actividad es que los participantes practiquen entre ellos las dos habilidades básicas para una comunicación efectiva.

**Nota al facilitador:** mientras las parejas practican, camine cerca de ellas para escuchar y verificar si están haciendo correctamente el ejercicio.

claramente entre un padre y un hijo (por ejemplo cuáles son los platos favoritos que cocinan en casa).

Ahora vamos a pedir que cada uno busque una pareja para practicar estas habilidades (si es posible las parejas se integran con padres y madres que participan juntos en el encuentro)).

Las parejas se van a poner de acuerdo para que primero hable una persona y la otra, escuche. A quien le toque escuchar primero, se le entrega una tarjeta que dice: Estoy escuchando; a quien va a hablar se le entrega una tarjeta que dice: Estoy hablando. Quien escucha permitirá que la otra persona hable durante dos o tres minutos; luego repetirá lo que la primera dijo, para asegurarse de que logró escuchar atentamente.

Después, cambiarán de papeles y de tarjetas; quien escuchó primero, ahora va a hablar. El tema de la conversación puede ser sobre alguna situación común en la familia, por ejemplo, cómo se dividen las tareas de hacer la comida y la limpieza en el hogar.

Al terminar, compartiremos cómo nos sentimos cuando hablamos y cuando escuchamos, y si logramos sentir que nos comunicamos claramente y si nos escucharon atentamente."

- Cuando todos terminen, pregunte cómo les fue y qué aprendieron del ejercicio. Enfatique la importancia de seguir practicando estas habilidades en casa, con la familia.



## Reflexión y discusión



15 min.

El **propósito** orienta a reflexionar juntos sobre lo que significa una comunicación clara, revisando el significado de frases comunes que se usan con los hijos.

**Nota al facilitador:** si nota que se les dificulta pensar en ejemplos, ofrezca algunas ideas, como:  
 “no seas malcriado”;  
 “sea respetuoso”,  
 “no seas burro”...

Nuestros hijos aprenden a comunicarse primero por la forma en que los padres nos comunicamos con ellos. Si escuchan palabras tiernas y dulces, van a responder con dulzura. Si escuchan quejas o gritos, van a responder con enojo y frustración. Si escuchan palabras de ánimo, van a responder con confianza. Sin embargo, a veces los padres estamos ocupados o distraídos con nuestros asuntos, y no dedicamos tiempo para escuchar bien a nuestros hijos y comunicarnos con paciencia. Además, hay situaciones en las que creemos que nuestros hijos ya entienden lo que queremos decir.

Por ejemplo, cuando decimos “pórtate bien”, ¿qué queremos comunicar exactamente?, ¿cómo queremos que se comporten?, ¿qué significa para nosotros “portarse bien”?

- Escriba, en el rotafolio, una lista de las respuestas de los padres.

Ahora quiero que pensemos en otros ejemplos de frases que usamos a menudo, quizás sin pensar qué estamos comunicando exactamente. ¿Cuáles son algunas de esas frases?

- Escriba las frases en una columna de otra hoja de papel de rotafolio.

Ahora pensemos en otra manera de comunicar lo que queremos decir con algunas de estas frases.

- Escriba las ideas en la segunda columna del papel rotafolio.

## CIERRE

## ¡MANOS A LA OBRA!



### Resumen



5 min

El **propósito** de esta actividad es ayudar a los participantes a expresar por qué es tan importante tener una comunicación clara y efectiva en la familia



### Práctica en casa



5 min

El **propósito** es que los padres empiecen a practicar, en el contexto de su vida familiar, con sus hijos, las dos habilidades básicas sobre la comunicación.

**Nota al facilitador:** puede presentar una breve actuación o juego de roles de 60 segundos para mostrar a los participantes lo que esperamos que hagan en casa.

- Repase en conjunto con los participantes en presente encuentro:

Hoy hemos aprendido dos habilidades que son muy importantes para la comunicación: escuchar atentamente y hablar claramente. Repasemos:

¿Quién quisiera explicar lo que significa escuchar atentamente?  
¿Y hablar claramente?

¿Quién quisiera decir por qué es importante practicar estas habilidades en la familia?

- Para concluir el resumen, comparta con los participantes la hoja de **Apuntes y mensajes 3.3** con los mensajes para recordar.

Desde ahora hasta nuestro próximo encuentro queremos que cada día dispongan de unos minutos para preguntarles a sus hijos sobre sus actividades del día y que les escuchen atentamente.

Además, les vamos a pedir que pongan atención a las frases que les dicen a sus hijos “por costumbre” y piensen qué es exactamente lo que les quieren decir a ellos con esa frase.

Practique decirle lo que quiere de forma más clara.

¡No olviden la fecha de nuestro próximo encuentro!

- Entregue las hojas de **Apuntes y mensajes 3.4 y 3.5** para lectura en casa.
- **Cierre opcional:**

Y ahora pongamos nuestras manos juntas en el centro para decir nuestro lema:

1 – 2 – 3: ¡JUNTOS HACEMOS LA DIFERENCIA!



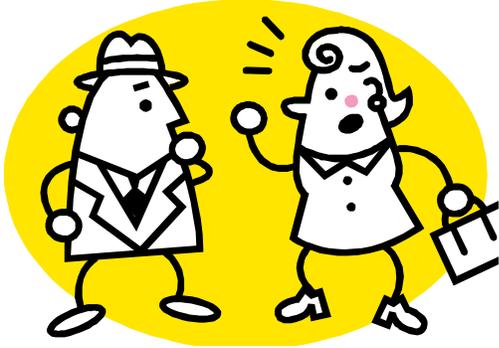
## MATERIAL DE APOYO (MA)

### MA 3.1

### HABLANDO CON CLARIDAD

#### Para hablar con claridad:

Hable con sinceridad y con respeto.



#### Procure...

- **Ser sincero y sensible.** Al mostrar respeto y comprensión hacia las otras personas podemos entendernos mejor y unirnos más.
- **Hable breve y claro:** Es muy difícil escuchar cuando una persona habla, habla, habla... Además, ¡procure hablar de un solo tema a la vez!

#### Procure...

- **Que fluya** la conversación; una buena comunicación permite **hablar y escuchar**.
- **Muestre emociones positivas:** Cuando se muestran emociones negativas como enojo, quejas o insultos, se logra que las personas se sientan atacadas. Es importante pensar en una forma tranquila o neutral para decir las cosas.

#### Procure...

- **Usar emociones positivas** para evitar conflictos que no ayudan a resolver la situación.

### Para escuchar con atención...

- **Muestre interés y respeto**  
Preste toda su atención; como usted quisiera que lo escuchen.

### Procure...

- **Permitir que el otro hable sin interrupciones**

Si hablamos al mismo tiempo que la otra persona está hablando, no la estamos escuchando.

- **Trate de entender a la otra persona**

¿Qué le está pasando a la persona?  
¿Qué es lo que siente?

### Procure...

- **Contar su propia historia en otra oportunidad;** en otro momento usted puede hablar de su propia experiencia.
- **Muestre que ha entendido** Repita lo que usted entendió sobre lo que dijo la otra persona, usando sus propias palabras.

### Procure...

- **Prestar atención más que** pensar en lo que va contestar; escuche **todo** lo que la persona está diciendo.





# **Encuentro 4**

**¿Cómo encontrar soluciones en familia?**



## ANTES DE EMPEZAR

### Resumen del encuentro

En este encuentro se hablará sobre cómo es posible encontrar soluciones a los problemas que tienen las familias.

Todas las familias tienen dificultades y problemas que pueden ser un gran reto tanto para los padres, como para los hijos. Muchas veces los padres no entienden los cambios entre su generación y la de sus hijos; con las nuevas formas de decir las cosas, el uso de la tecnología, los intereses y expectativas de los jóvenes y esto puede crear división y tensión en la familia.

Cuando los problemas no se resuelven a tiempo, estos se pueden hacer más grandes y crecer hasta que sean casi imposibles o muy difíciles de resolver. Afrontar los problemas a tiempo y tratar de resolverlos con buena comunicación, respeto y cooperación puede prevenir problemas en el futuro y reducir el conflicto en la familia.



¿Qué **objetivos** se pretende lograr?

Al final del encuentro de hoy, los participantes podrán

- ✓ **aplicar** las técnicas de la buena comunicación al enfrentar problemas o situaciones difíciles con sus familias,
- ✓ **practicar y modelar** los cinco pasos para resolver problemas en distintas situaciones con su familia, la escuela y la comunidad.



¿Qué **mensajes** se desea resaltar?

Durante el encuentro, es importante resaltar estos mensajes con los participantes:

- Todas las familias tienen desacuerdos o problemas que necesitan ser comunicados claramente.
- Los problemas que se ignoran se hacen más grandes en vez de desaparecer.
- Los padres pueden aprender nuevas formas para encontrar soluciones a los problemas y enseñárselas a sus hijos.
- Se requiere mucha práctica para resolver de una mejor manera los problemas.



¿Qué **materiales** hay que preparar?

- Papel de rotafolio (papelógrafo)
- Marcadores (rotuladores) de colores
- Tarjetas grandes de cartulina
- Cinta adhesiva
- Tarjetas de colores
- Lámina ilustrada (con el dibujo de una mano) de los cinco pasos para resolver un problema
- Botella de refresco
- Copias de **Apuntes y mensajes para padres: Encuentro 4**

## AGENDA DEL ENCUENTRO

### ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### MATERIALES /

#### INICIO

##### Bienvenida y repaso

15 min.

- Repaso:
  - Recordar los primeros tres encuentros con las hojas de rotafolio utilizadas en ellos.
  - Repasar la práctica en casa mediante estas preguntas: ¿cómo les fue escuchando atentamente a sus hijos?, ¿qué frases acostumbran decir y qué se puede decir de manera más clara y positiva?

- Cartel de bienvenida con el nombre del encuentro

##### Dinámica grupal *Pasado y presente*

15 min.

Colocar cinta adhesiva en el piso, como una línea de tiempo. Pedir a participantes (en pares o pequeños grupos) que escriban o dibujen en tarjetas algunas costumbres del tiempo de sus padres o abuelos, en su juventud y en el presente.

- Cada grupo coloca sus tarjetas en la línea y discuten:
  - ¿Por qué creen que cambia la forma de vestir, hablar y actuar entre una generación a otra?
  - ¿Cómo se sienten los padres sobre los cambios que ven en sus hijos?
  - ¿Por qué pueden surgir problemas y conflictos en las familias cuando los hijos quieren hacer las cosas de manera diferente a como las hacen sus padres?
  - En estos casos, ¿cómo pueden ayudar las habilidades de escuchar atentamente y hablar claramente?

- Cinta adhesiva
- Tarjetas de colores

#### CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES

##### Nuestra vivencia *Encontrando soluciones en la familia*

30 min.

Explicar por qué es importante enfrentar los problemas en vez de ignorarlos esperando que desaparezcan.

- Leer (o actuar) la historia de Toño y Rosa; luego preguntar:
  - ¿Qué piensan sobre el caso de esta familia?
  - ¿Cuáles son los problemas que tienen que enfrentar?
  - ¿Cómo creen que es la comunicación entre los miembros de esta familia?
  - ¿Qué creen que le puede suceder a Toño en el futuro?
- Permitir que los participantes piensen en otras formas en que pueden reaccionar Toño y Rosa, para tener otra conclusión.

- Nota: si se actúa la historia de Toño y Rosa, preparar el acto de antemano, con algunos participantes.

## ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### Nuestro aprendizaje

#### *Principios de comunicación y resolución de problemas*

- Se debe empezar con buena comunicación y de forma positiva, si no es posible, es mejor esperar.
- Presentar cinco pasos para encontrar soluciones

### Nuestra práctica

#### *Practicando los pasos para encontrar soluciones*

- Practicando pasos para encontrar soluciones:  
Practicar los cinco pasos, primero entre los facilitadores con un juego de roles. Luego formar pequeños grupos y pedirles que escojan un problema y sigan los cinco pasos.

### Reflexión y discusión

- **Preguntas de discusión:**
  - ¿Por qué creen que en la familia es necesario aprender a encontrar soluciones a los problemas de una manera tranquila y efectiva?
  - ¿Cómo creen que estas técnicas les pueden ayudar a sus hijos?
  - ¿Qué pueden hacer cuando se sienten molestos, frustrados o tristes como para encontrar soluciones a un problema?
  - ¿En qué momentos será importante o necesario buscar ayuda para resolver un problema en la familia?

Concluir animando a los participantes a practicar continuamente y preguntarles si tienen dudas.

## CIERRE

### Resumen *Repasemos juntos*

Solicitar a los participantes que se sienten formando un círculo y el facilitador gira la botella en medio de ese círculo. La primera persona a quien señala la boca de la botella debe comentar y resumir el primer paso, la segunda persona, el segundo paso, y así sucesivamente.

- Entregar hoja de **Apuntes y mensajes 4.2**

### Práctica en casa

- Pedirles que entre los adultos practiquen en casa los cinco pasos, con algunas situaciones pequeñas que pueden llegar a ser grandes.
- Entregar hoja de **Apuntes y mensajes 4.3 y 4.4**

## MATERIALES / ⌚

15 min.

- Lámina ilustrada de los cinco pasos para encontrar soluciones  
Ver Material de apoyo 4.1
- Copias de **Apuntes y mensajes 4.0 y 4.1**

20 min.

- Tarjetas que describen una situación común con los hijos, una por grupo

15 min.

10 min.

- Botella de refresco
- Copias de **Apuntes y mensajes 4.2**

5 min.

- Copias de **Apuntes y mensajes 4.3 y 4.4**

## DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### INICIO

### ¡CON LAS MANOS ABIERTAS!



### Bienvenida y repaso



15 min.

El **propósito** de esta actividad es recordar a los padres la importancia de lo que están aprendiendo y practicando; animarlos a ver ese aprendizaje como una inversión en sus hijos.

#### Nota al facilitador:

Es importante darles reconocimiento a todas las personas que hacen las prácticas en casa, y a la vez animar a quienes no lo logran hacer.

### Bienvenida

- Ofrezca una cálida bienvenida a los padres que están presentes con un mensaje similar al siguiente:

¡Bienvenidos a nuestro cuarto encuentro! Qué bueno que podemos volver a reunirnos para continuar practicando lo que hemos aprendido hasta ahora y mejorar las habilidades en la formación de nuestros hijos. Sabemos que todos hacemos un esfuerzo por llegar a tiempo, participar en todos los encuentros y seguir los acuerdos del grupo. Recordemos que el tiempo y el interés que dedicamos a estos encuentros es una inversión en el futuro de nuestros hijos, especialmente para que puedan vivir seguros y en paz en nuestra comunidad.

### Repaso y agenda de hoy:

- Inicie con un repaso general de los tres encuentros que ya se realizaron; para ello coloque en la pared algunas de las hojas de rotafolio más representativas de esos encuentros. Luego pregúntele a los padres sobre la tarea anterior.

En el encuentro anterior les pedimos que practicaran algo nuevo en su casa... ¿Quién recuerda lo qué iban a hacer? ¿Alguien quiere compartir cómo se sintió al escuchar a sus hijos atentamente? ¿Aprendieron algo nuevo sobre ellos? (Permita que varios respondan y afirme lo que han aprendido con esta experiencia).

La otra parte de la práctica en casa era que se fijaran en algunas frases que decimos por costumbre o sin pensar, pero que no comunican claramente lo que queremos pedirles a nuestros hijos. ¿Cuáles son algunas de esas frases?

- Coloque al frente una hoja de papel de rotafolio y trace dos columnas. En la primera columna, escriba algunas de las frases que los padres recuerdan de la tarea.

Veamos de nuevo estas frases que nos han compartido. Pensemos juntos en cómo podríamos decirlas de una forma

más clara para nuestros hijos. ¿Alguien quiere sugerir otra manera de decirlo más claro y con palabras positivas?

- En la segunda columna escriba las ideas del grupo sobre otras maneras de comunicar lo que queremos decir, con palabras más claras o específicas para que nuestros hijos lo entiendan bien.
- Si los participantes suelen usar frases negativas, tal como “no haga eso”, “no toques eso”, etc., ayúdeles a pensar en cómo decirlo de forma positiva, o sea, sin decir “no”; por ejemplo, “puedes recoger tus cosas de allí” o “esto sí puedes tocar”.

Muchas gracias por compartir sus ideas y experiencias, son muy valiosas porque todos tenemos mucho que enseñar y aprender juntos. Hoy seguiremos practicando las habilidades de la comunicación en la familia y cómo podemos entender las necesidades y los intereses que expresan nuestros hijos.

Además, aprenderemos otra manera de fortalecer la casa que estamos construyendo con nuestros hijos. ¿Recuerdan que en el encuentro pasado dijimos que uno de los muros de protección es la buena comunicación? Hoy hablaremos de otro muro de protección, que es la habilidad de cómo encontrar soluciones a los problemas o dificultades que surgen en la familia, sin perder la calma o el control.



### Dinámica grupal

*Pasado y presente*



15 min.

El **propósito** de la actividad es que los participantes reconozcan que las nuevas generaciones piensan y actúan diferente a las generaciones anteriores, pero las diferencias se pueden superar con la buena comunicación.

#### Pregunte al grupo:

Cuando ustedes eran jóvenes,

- ¿querían hacer o decir las cosas igual o diferente a sus padres?
- ¿Qué opinaban sus padres sobre lo que ustedes decían y hacían?

- Con cinta adhesiva, marque en el piso una línea larga para representar una línea de tiempo. Pegue al extremo izquierdo una tarjeta con la palabra “pasado” y al extremo derecho una tarjeta con la palabra “presente”. Solicite a los participantes que piensen en algo que ha cambiado entre las generaciones pasadas y la presente y lo representen en la línea de tiempo.

**Nota al facilitador:** si el grupo es muy grande, organice esta actividad en grupos de cinco o seis personas

**Nota al facilitador:** Este es un buen momento para recordarle a los padres que los hijos pasan por etapas y en la etapa de adolescencia buscan su propia identidad y separación de los padres. Si el grupo tiende a decir que el pasado era mejor, recuérdelos que cada generación ha tenido sus propios retos y dificultades; nosotros las tuvimos y nuestros hijos las tendrán también.

Ven esta línea que hicimos aquí. Vamos a imaginarnos que es la línea del tiempo... este lado es el tiempo del pasado, de nuestros padres y abuelos; en medio representa la época cuando ustedes eran jóvenes; y el otro extremo es el presente. Ahora quiero que busquen a una pareja. Los esposos pueden estar juntos y los demás pueden encontrar un compañero o compañera con quien trabajar. En parejas van a pensar en algo que ha cambiado desde el tiempo de sus padres o abuelos al presente, en relación con sus hijas. Puede ser algo en la forma de hablar, vestir, comunicarse, transportarse o en las costumbres y tradiciones. Cuando piensen en algo, escriban o dibujen sus ideas en estas tarjetas o lo pueden actuar o demostrar. Tienen cinco minutos para prepararlo; luego cada pareja presentará su idea.

- Proporcione tarjetas y rotuladores a quienes los soliciten y cuando todos estén listos, pida a cada pareja (o grupo) que explique sus tarjetas y las coloquen en el sitio que les corresponde en la línea de tiempo (pasado, en medio o presente). Si prefieren actuar o demostrar sus ideas, se paran sobre la línea de tiempo, en el lugar que corresponda. Si durante la presentación surgen más ideas, sugiera que las anoten en otras tarjetas y las coloquen sobre la línea.
- Cuando todos hayan presentado, pregunte al grupo:
  - ¿Por qué creen que cambia la forma de vestir, hablar y actuar entre una generación y otra?
  - ¿Cómo se sienten los padres con los cambios que ven en sus hijos?
  - ¿Por qué surgen problemas y conflictos en las familias cuando los hijos quieren hacer las cosas de manera diferente a sus padres?
  - En estos casos, ¿cómo nos ayudan las habilidades de escuchar atentamente y hablar claramente?



## Nuestra vivencia

### Encontrando soluciones en la familia



30 min.

El **propósito** es reflexionar sobre la importancia de la comunicación efectiva para enfrentar las situaciones difíciles que surgen en una familia.

Los problemas son parte de la vida y todas las familias tenemos que enfrentar y resolver problemas y conflictos, algunos más difíciles que otros. Los problemas pueden surgir por muchas razones, a veces porque somos diferentes o pensamos distinto a los demás, a veces porque hay diferencias entre una generación y otra, o a causa de las diferencias culturales. Los problemas pueden afectar tanto a los padres, como a los hijos. A veces creemos que si no hablamos o enfrentamos los problemas, estos desaparecerán por sí solos. Sin embargo, muchas veces sucede lo contrario; cuando los problemas o dificultades se acumulan, pueden crecer y empeorar hasta que llegan a ser ¡casi imposibles de resolver!

Ahora veremos una historia sobre una familia que está pasando por un problema.

- Si es posible, pida a un grupo voluntario, que se haya preparado de antemano, que pase para actuar la historia. Uno de los facilitadores puede ser quien narra la historia.

**Narrador:** Toño es un transportista que vive en una pequeña comunidad cerca de la cabecera municipal. Todas las semanas trabaja con su camión, transportando productos agrícolas desde las parcelas de los productores a los mercados de la ciudad. Desde muy joven se casó con Rosa y ahora tienen tres hermosos hijos: Manuel, de once años, Lourdes, de ocho, y Gabrielito de tres años. Aunque ni Toño ni Rosa terminaron la escuela, trabajan mucho y están saliendo adelante. Sin embargo, la semana pasada algo sucedió en la escuela.

**Rosa:** Toño, algo sucedió en la escuela. El director nos pidió que llegáramos juntos para hablar sobre Manuel, porque en el recreo estaba pateando a los compañeros y no ha entregado los trabajos a la maestra.

**Toño:** (Muy enojado): No le hagamos caso a ese tal director, ¡él qué sabe de nuestro hijo! Mejor vamos a sacar a Manuel de la escuela y que me ayude en el camión y así aprenderá a ser “hombre”.

**Rosa:** ¿Estás seguro, Toño? Pensá que ni vos ni yo logramos terminar la escuela...

**Toño:** Y ya ves, ¡ni falta nos hace!

**Narrador:** Rosa no estaba segura de que eso resolvería el problema, porque Manuel a ella también le desobedecía, especialmente cuando le pedía que ayudara con las cosas de la casa. Pero decidió quedarse callada para no enojar más a su marido. Rosa se preocupa mucho por el futuro de sus hijos e hija y el ejemplo que les van a dar.

### Preguntas de discusión:

- ¿Qué piensan sobre el caso de esta familia?
- ¿Cuáles son los problemas que tienen que enfrentar?
- ¿Cómo creen que está la comunicación entre los miembros de esta familia?
- ¿Qué creen que le puede suceder a Manuel en el futuro?
- ¿Qué consejo le darían a Rosa y a Toño si fueran amigos suyos?

- Ahora permita que otras personas hagan el papel de Rosa y Toño para que prueben diferentes formas de reaccionar ante la situación.

¿Quién cree que podría manejar esta situación de otra manera?  
¿Alguien quiere hacer el rol de una mamá diferente? ¿Y de un papá diferente?

Veamos de nuevo esta historia con nuestros nuevos papás...

- Al ver las actuaciones de varios participantes, pregunte:
  - ✓ ¿Cómo cambió el rol de la madre en estas otras actuaciones?
  - ✓ ¿Por qué es importante tomar en cuenta la opinión de otros y escuchar atentamente a todos los miembros de la familia, hombres, mujeres y niños?
  - ✓ ¿Quién debería tomar la decisión final? ¿Por qué?

**Nota al facilitador:** si el grupo es grande, organice pequeños grupos para discutir el caso, luego actuar los roles de Toño y Rosa y concluir la historia de otra manera.

**NOTA SOBRE GENERO:** La historia de Toño y Rosa se presta a abrir una discusión sobre los roles de la familia y posiblemente surja el tema del machismo prevalente que disminuye el poder de decisión de las mujeres. Permita que los participantes analicen la situación juntos y propongan las maneras en que se pueden llegar a acuerdos para tomar decisiones como familia.



## Nuestro aprendizaje

### Principios de comunicación y resolución de problemas



20 min.

Esta actividad tiene el **propósito** de que los participantes conozcan una técnica práctica para comunicar, discutir y buscar soluciones en diferentes situaciones o problemas que puedan enfrentar.

Como hemos visto, para resolver conflictos y problemas, de una forma efectiva, es necesario usar las estrategias que hemos aprendido sobre la buena comunicación.

Si no podemos comenzar una conversación de forma positiva, especialmente sobre una decisión difícil, es mejor esperar hasta otro momento cuando estemos más tranquilos. Tratar de comunicarse bien cuando uno siente emociones fuertes como enojo, cólera o frustración, podría crear más confusión y quizá se diga algo que después podríamos lamentar.

Hoy aprenderemos una forma de encontrar soluciones a los problemas en la familia; la podemos practicar primero entre los adultos y luego enseñársela a nuestros hijos.

Para resolver problemas podemos seguir cinco pasos que se pueden recordar con los dedos de la mano. Estos pasos nos ayudarán a 'echarle una manita' a los problemas:

- **Decir cuál es el problema**
- **Buscar ideas para resolver el problema**
- **Decidir cuál idea quieren probar como solución**
- **Hacer un plan, con todos los involucrados, sobre la solución**
- **Intentar 'el plan'**

Si el plan no funciona se puede volver a intentar otra de las ideas de solución.

Use una lámina ilustrada (vea Material de apoyo 4.1 al final del encuentro) que muestre en el dibujo de una mano, cada uno de estos pasos. Explíquelos uno por uno y entregue la hoja de **Apuntes y mensajes 4.0 y 4.1** a los padres.



## Nuestra práctica

### Practicando los pasos para encontrar soluciones



20 min.

El **propósito** de esta actividad es que los participantes, integrados en grupos pequeños, tengan la oportunidad de practicar los cinco pasos discutidos anteriormente para resolver situaciones comunes.

#### Nota a los facilitadores:

Asegúrese de circular por los grupos y verificar que discuten una situación o problema sencillo; que no cause molestias ni emociones negativas entre los participantes.

- Muestre a los participantes cómo pasar por los cinco pasos, hasta llegar a tomar una decisión y preparar un plan de acción.

Entre los facilitadores vamos a practicar estos cinco pasos, para que ustedes los observen. Escogeremos un problema muy sencillo: juntos decidiremos qué vamos a hacer de almuerzo el domingo.

- **Pregunte:**
  - ¿Cuáles fueron los pasos que tomamos para llegar a una solución?
  - ¿Alguien tiene preguntas o dudas sobre los pasos? (Si en el grupo hay dudas sobre los pasos, practiquen juntos otro ejemplo).

Pídales a los participantes que formen grupos de cinco o seis integrantes para practicar los pasos para resolver problemas. Los cinco pasos deben estar visibles con el dibujo de la mano al frente, en el rotafolio.

Ahora, en grupos pequeños vamos a practicar estos cinco pasos para resolver un problema sencillo que ustedes propongan. Por ejemplo, cómo ayudar a un hijo o hija a evitar que llegue tarde a la escuela o cómo dedicar tiempo para jugar cada día con los hijos o enseñarles a hacer algo nuevo. En este momento no vamos a tratar problemas o conflictos muy difíciles.

En cada grupo habrá un moderador para guiar al grupo de un paso a otro. Otra persona será el relator y tomará nota de lo que en grupo deciden para cada paso. Traten de usar las habilidades de escuchar atentamente y hablar claramente. Al final nos contarán cómo les fue.

- **Plenaria:** cuando todos los grupos estén listos, pídale a los relatores que presenten sus problemas y cómo aplicaron los cinco pasos para llegar a una solución. Los otros grupos indican si les parece bien la solución o si les faltó pensar en algo más. Concluya repasando los cinco pasos ilustrados en el rotafolio con el dibujo de la mano.



## Reflexión y discusión



15 min.

El **propósito** de la actividad es reflexionar sobre las formas de resolver situaciones y problemas que surgen en la vida familiar, tomando en cuenta lo que se ha practicado.

- Use las siguientes preguntas como una guía para la discusión:

- ¿Por qué creen que en la familia es necesario aprender a resolver problemas de una manera tranquila y efectiva?
- ¿Cómo creen que les pueden ayudar estas técnicas a nuestros hijos?
- ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos molestos, frustrados o tristes para resolver un problema?
- ¿En qué momentos será importante o necesario buscar ayuda para resolver un problema en la familia?

### Reflexión

Para aprender a resolver problemas de manera tranquila y efectiva tenemos que practicar constantemente. Los cambios se logran poco a poco y toman tiempo. Es posible que al inicio su familia no quiera reunirse para hablar de los problemas y usar los cinco pasos. Recuerden que quizás no se necesiten todos los pasos para decisiones pequeñas o situaciones del día a día, pero cuando se trata de un problema serio o decisiones importantes, estos pasos pueden ser útiles para ustedes y para sus hijos. Por eso vale la pena seguir intentando.

¿Alguien tiene alguna duda o comentario sobre lo que hemos hablado hoy?

Recordemos que cada vez que usamos las habilidades de comunicación para resolver problemas, les enseñamos esas habilidades a nuestros hijos.

## CIERRE

## ¡MANOS A LA OBRA!



### Resumen

Repasemos  
juntos



10 min

En esta actividad se tiene el **propósito** de ayudar a los participantes a recordar y explicar los cinco pasos de la técnica para resolver problemas que se compartió.

Hoy hemos hablado de una técnica para resolver los problemas que enfrentamos en las familias. Es una técnica sencilla de cinco pasos y vamos a repasar una vez más para que se nos quede grabado.

- Pida al grupo que se pongan de pie y formen un círculo; a un lado coloque el rotafolio que ilustra los cinco pasos con el dibujo de la mano. Ponga una botella de refresco en el centro del círculo de personas y gírela. A la persona que apunte la botella, pídale que explique lo que recuerda del primer paso. Cuando termine de decir lo que recuerda, pregunte al grupo si alguien quiere decir algo más sobre ese paso. Luego, repita la acción para cada uno de los siguientes pasos.
- Para concluir el resumen, entregue la hoja de **Apuntes y mensajes 4.2** con los mensajes para recordar.



### Práctica en casa



5 min

El **propósito** de esta actividad es que los participantes empiecen a utilizar la técnica compartida para resolver problemas con sus familias, iniciando con los adultos en casa y luego con los menores.

Entre este y nuestro próximo encuentro queremos que piensen en una situación en su hogar que puede llegar a ser un problema más grande. Procure reunir a los adultos de la casa, para hacer el mismo ejercicio que hicimos hoy, pensando en los cinco pasos para resolver un problema. Si en algún momento piensa que se está volviendo muy negativa la discusión, párela y vuelva a intentarlo cuando crea que sea un mejor momento y todos están más tranquilos.

En el próximo encuentro nos comentarán cómo les fue con esta práctica. No olviden la fecha de nuestro próximo encuentro (recuerde la fecha)

- Entregue las hojas de **Apuntes y mensajes 4.3 y 4.4** para lectura y repaso adicional en casa.
- **Cierre opcional:**

Y ahora pongamos nuestras manos juntas en el centro para decir nuestro lema:

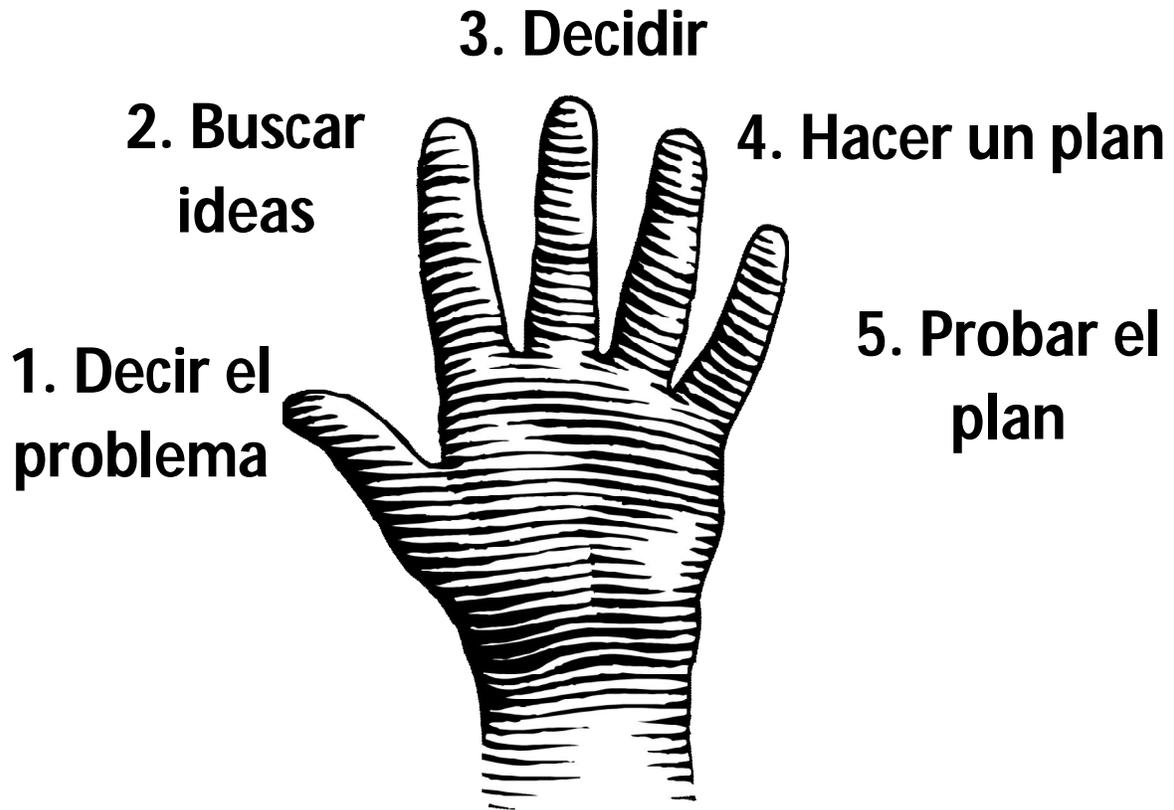
1 – 2 – 3: ¡JUNTOS HACEMOS LA DIFERENCIA!



## MATERIAL DE APOYO (MA)

MA 4.1

PASOS PARA ENCONTRAR SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS







# **Encuentro 5**

**¿Cómo animar a nuestros hijos?**



## ANTES DE EMPEZAR

### Resumen del encuentro

El siguiente encuentro trata de cómo los padres pueden motivar y animar de manera positiva a sus hijos. Para lograr esto, necesitan prestar mayor atención a los buenos comportamientos que esperan de sus hijos, y reconocerlos con palabras y acciones en el momento en que los muestran. Al reconocer sus buenos comportamientos, los niños se motivan y animan para continuar haciendo lo que se espera de ellos. Además, las palabras de ánimo aumentan la confianza y seguridad en sí mismos.



¿Qué **objetivos** se pretende lograr?

Al final del encuentro de hoy, los padres de familia podrán

- ✓ estar atentos para observar los comportamientos positivos que muestran sus hijos y
- ✓ poner en práctica tres formas sencillas de animar los comportamientos positivos que observan en sus hijos.



¿Qué **mensajes** se desea resaltar?

Durante el encuentro, resalte estos mensajes con los participantes:

- Los padres de familia deben estar atentos para notar los buenos comportamientos de sus hijos.
- Cuando vean que sus hijos se comportan de la manera que esperan, es apropiado animarlos y motivarlos con palabras y acciones.
- Al reconocer el esfuerzo y buen comportamiento de sus hijos, refuerzan la autoestima y seguridad en sí mismos.



¿Qué **materiales** hay que preparar?

- Papel de rotafolio (papelógrafo)
- Marcadores (rotuladores) de colores
- Cinta adhesiva
- Tarjetas
- Una bolsa o caja para “buzón”
- Hojas en blanco
- Lápices
- Copias de Apuntes y mensajes para padres: Encuentro 5



## AGENDA DEL ENCUENTRO

### ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### MATERIALES / ⌚

#### INICIO

##### Bienvenida y repaso

25 min.

- **Repaso:** recordar la práctica de aplicar los cinco pasos de encontrar soluciones a los problemas de la familia. Practicar otras maneras de solucionar la situación.
- Reconozca específicamente el logro de cada persona que comparta su experiencia.

- Cartel de bienvenida con el nombre del encuentro

##### Dinámica grupal *El buzón de halagos*

15 min.

- Distribuir tarjetas a los participantes. Pedirles que anoten su nombre en la tarjeta y la depositen en una bolsa, donde se van a revolver. Cada quien saca una tarjeta y escribe una frase positiva para la persona cuyo nombre aparece escrito en la tarjeta. Se entregan en el buzón y el facilitador reparte las tarjetas a cada persona para que lo puedan leer.
- Reflexionar sobre cómo les hace sentir leer las frases positivas que otra persona ha escrito sobre ellos.

- Tarjetas de cartulina
- Marcadores (Rotuladores) de colores, lápices
- Bolsa o caja para “buzón”

#### CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES

##### Nuestra vivencia *Reconocer el esfuerzo de sus hijos*

15 min.

- Entregue la hoja de **Apuntes y mensajes 5.0** e introducir la idea que los niños necesitan reconocimiento y ánimo por las acciones positivas que realizan.
- Entregar una hoja de papel a cada participante y pedirles que escriban tres cosas que uno de sus hijos hace muy bien.
- Preguntar:
  - ¿Alguna vez le ha dicho a su hijo lo bien que hace algo?
  - ¿Cómo reaccionó o respondió su hijo cuando usted se lo dijo?
  - ¿Qué otras maneras ha usado para animar a sus hijos, además de felicitarlos?

- Hojas de papel en blanco
- Lápices
- Copias de **Apuntes y mensajes 5.0**

##### Nuestro aprendizaje *Tres maneras de animar a nuestros hijos*

40 min.

- Los niños hacen mejor las cosas cuando se les anima y refuerza lo que han hecho bien. Al animarlos se ayuda a construir su autoestima. Esto requiere prestar atención y observar cuando hacen algo bien.
- Explicar y mostrar en juego de roles tres formas de animar a los hijos:
  - 1) Pedir las cosas de buena manera;
  - 2) Dar palabras de ánimo por los pequeños logros;
  - 3) Brindar un incentivo por el buen comportamiento.

## ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### Nuestra práctica *Trabajo en grupos*

#### Practicar tres formas de animar

- En pequeños grupos escogen algunas de las acciones positivas de sus hijos y piensan en diferentes maneras en que pueden animarlos.
- Lo practican y luego comparten sus ideas en plenaria

### Reflexión y discusión

- ¿Por qué a veces nos fijamos en nuestros hijos solamente cuando **no** hacen lo que queremos?
- ¿Qué podemos hacer para poner más atención a las acciones positivas de nuestros hijos?

## CIERRE

### Resumen *Quiero consejo*

#### Quiero consejo

Pida el consejo de los participantes para pensar en las tres formas que puede usar para motivar a su hijo que no quiere limpiar el patio, en base a lo que se ha aprendido en el encuentro de hoy.

- Entregue la hoja de **Apuntes y mensajes 5.1**

### Práctica en casa

- Pedir a los participantes que presten atención a las buenas acciones de sus hijos y expresen palabras de ánimo cuando los observen haciéndolas.
- Comunicar a sus hijos una instrucción sencilla y amable de algo que quieren que aprendan y cuando lo hagan bien, expresar o brindar incentivos pequeños.
- Entregue las hojas de **Apuntes y mensajes 5.2 y 5.3**

## MATERIALES / ⌚

30 min.

- Hojas usadas en la actividad anterior "Nuestra vivencia"

10 min.

10 min.

- Copias de **Apuntes y mensajes 5.1**

5 min.

- Copias de **Apuntes y mensajes 5.2 y 5.3**

## DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### INICIO

### ¡CON LAS MANOS ABIERTAS!



#### Bienvenida y repaso



20 min.

El **propósito** de esta actividad es reforzar en los participantes la importancia de continuar asistiendo a los encuentros y cumplir los acuerdos y compromisos del grupo y retroalimentar el aprendizaje logrado a partir de la práctica en casa.

**Nota al facilitador:** El propósito de hacer una práctica grupal con una de las situaciones mencionadas por los padres en el repaso, es ayudar al grupo a pensar en diferentes maneras en que se puede abordar una situación en particular, y llegar a la conclusión de que se pueden intentar varias soluciones con la familia.

¡Bienvenidos al encuentro de hoy! ¡Estamos muy contentos de vernos de nuevo! Los felicito porque los he visto motivados y están cumpliendo el acuerdo de participar en todos los encuentros y llegar a tiempo. Esto demuestra su interés y motivación por seguir mejorando y dedicar tiempo a los aprendizajes que compartimos.

#### Repaso y agenda de hoy

- Repase los temas principales del encuentro anterior y solicite a los participantes que comenten sobre la práctica.

En nuestro encuentro pasado estuvimos aprendiendo sobre cinco pasos que podemos usar para buscar soluciones a los problemas que pueden surgir en la familia. ¿Quién me puede decir cuáles son los cinco pasos? (Repase los cinco pasos)

¡Muy bien! Recuerdan que la práctica en casa era usar los cinco pasos para encontrar soluciones a alguna situación o dificultad en la familia. La idea era probar esta nueva habilidad, primero entre los adultos de la casa. ¿Alguien quiere compartir cómo les fue? ¿Cómo les pareció esta técnica, es fácil o difícil de ponerla en práctica?

Conceda tiempo para que varios compartan su experiencia. escoja uno de los ejemplos que se ha compartido por los padres para practicar la misma situación en un juego de roles. Procure mostrar otras maneras en que se puede orientar la discusión sobre la situación, mientras se practican los cinco pasos y las técnicas de la comunicación clara.

Anime a los participantes por lo que han logrado hacer y reconozca de manera específica los logros alcanzados de cada quien. Motívelos para que continúen practicando lo que se aprende cada semana, como en el ejemplo abajo.

¡Excelente! Gracias, (nombre del participante) por compartir su experiencia y lograr una solución a (el problema) y hablarlo claramente con su esposo/hijo/tío, etc. Queremos animarlos a que sigan practicando cada una de las

habilidades que han empezado a utilizar en casa. Cada vez que se prueba hacer algo nuevo se aprende qué prácticas funcionan mejor con su propia familia y se construyen los muros fuertes que protegen y sostienen las vidas de sus hijos.

Hoy hablaremos de otra habilidad que se puede practicar para fortalecer los muros de la casa que están construyendo con sus hijos. Esta es la habilidad de **motivar y animar a sus hijos cuando hacen algo bien**. Al animar a sus hijos, podrán ver como ellos estarán más dispuestos a continuar practicando estos comportamientos en la casa, la escuela y la comunidad.

Por ejemplo, cuando felicite a algunos de ustedes sobre lo que han logrado en su práctica en casa, ¿cómo se sintieron?, ¿les gustó que yo reconociera sus logros?

La verdad es que a todos nos gusta que reconozcan nuestros logros y nos feliciten por las cosas buenas que hacemos. Por eso vamos a empezar con una dinámica grupal para animarnos unos a los otros.



## Dinámica grupal

### El buzón de halagos



15 min.

El **propósito** de la actividad es que los participantes reconozcan el valor de sentirse apreciados y estimulados por las cosas positivas que otros han observado en ellos, y cómo esto los puede animar a continuar haciendo esas cosas

**Nota al facilitador:** Si hay muchas personas en el grupo que no pueden leer y escribir, pueden intercambiar los nombres y hacer el ejercicio de manera oral, en

- Entréguele una tarjeta a cada participante. Cada quien la doblará por mitad y escribirá su nombre en la parte de afuera de la tarjeta. Luego, todos depositarán su tarjeta dentro de una bolsa para revolver las tarjetas. Pase la bolsa para que cada quien saque una tarjeta; ahora pídale a los participantes que escriban una frase positiva sobre la persona cuyo nombre está escrito en la tarjeta. Explique que pueden escribir cualquier cosa que han notado sobre la forma de ser, las acciones o actitudes de esa persona, **¡pero debe ser positivo!**
- Cuando todos terminen de escribir sus frases, recoja las tarjetas en la bolsa (el buzón) y saque una por una para entregársela a la persona que corresponde. La tarjeta es para lectura personal y cada quien se la puede llevar a su hogar.
- Cuando todos hayan leído sus tarjetas, pregunte al grupo:
  - ¿Cómo se sienten al leer las cosas positivas que otra

círculo.



persona ha notado de sus acciones y actitudes?

- ¿Alguien les había dicho algo parecido alguna vez?
- Lo que les expresaron ¿los motiva a seguir haciendo ese tipo de acciones positivas?

## CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES

## ¡ESTRECHEMOS NUESTRAS MANOS!



### Nuestra vivencia

Reconocer el esfuerzo de nuestros hijos



15 min.

Esta actividad tiene el **propósito** de que los participantes reconozcan las formas en que están animando o desanimando el esfuerzo que realizan sus hijos.

- Entregue la hoja de **Apuntes y Mensajes 5.0** incluyendo la portada del material para el encuentro 5. Comenten brevemente el mensaje ilustrado: “Lo que uno aprende con suavidad lo recuerda con amor, lo que uno aprende con fuerza lo recuerda con dolor”.
- Sostenga una conversación sobre la forma en que los padres animan o desaniman a sus hijos con sus palabras y acciones.

Todos nos sentimos bien cuando alguien reconoce el esfuerzo y las cosas buenas que hacemos. De la misma manera, los hijos necesitan que se les anime y reconozca su esfuerzo cuando se comportan de la manera que se espera de ellos o cuando aprenden una nueva habilidad.

Piensen en uno de sus hijos que está en la escuela. Les entregaré una hoja de papel y quiero que piensen y escriban (o dibujen) tres cosas que hace bien ese hijo. Pueden ser diferentes acciones o formas de comportarse, que a ustedes les agradan.

- Cuando todos hayan terminado de escribir o dibujar las tres cosas, pregunte:
- ¿Alguna vez le ha dicho a su hijo lo que hace bien? Si lo ha hecho. ¿cómo reaccionó o respondió su hijo cuando se lo dijo?
- ¿Qué otras acciones han usado para animar a sus hijos?
- ¿Qué acciones o palabras pueden desanimar a los niños?
- Comparta la siguiente información con los padres:

Muchas veces los padres solamente se fijan cuando sus hijos **NO** hacen lo que esperan de ellos, y los regañan o los hacen sentir mal. Sin embargo, **los niños hacen las cosas mejor cuando se les anima y se refuerza lo que hacen bien.** Cuando se les anima, ellos saben que están logrando lo que sus padres esperan de ellos.

Además, hacer sentir bien a sus hijos les ayuda a construir una imagen positiva de sí mismos. Cuando ellos logran creer en ellos mismos, son más capaces de superarse y luchar por lo que desean alcanzar en el futuro.

Crear en sí mismos, verse útiles e importantes en la vida

construye lo que llamaremos: **autoestima**. Pero ¿cómo podemos animar a nuestros hijos y ayudarles a construir una buena autoestima?

Es importante tener buena comunicación con sus hijos; tal como lo hemos estado practicando. Además, debemos estar atentos y observar las acciones positivas que realizan. Al prestar atención a lo que dicen y hacen, podemos decirles cuando hacen algo bien. Veamos tres formas que podemos usar para animar a los hijos:

### 1. Pedir las cosas de buena manera

Muchas veces, con gritos y regaños, logramos que los hijos hagan las cosas que queremos. Pero ni los padres ni los hijos se sienten bien cuando eso pasa, porque en lugar de animarlos, los desanimamos.

Para pedir las cosas de buena manera, necesitamos poner en práctica **tres consejos**:

- ✓ **Usar una voz tranquila**
  - ✓ **Decir claramente lo que queremos que haga**
  - ✓ **No pedir más de una cosa a la vez**
- Haga un juego de roles con un padre o madre voluntaria, (usted puede tomar el papel del niño) mostrando primero **la forma "incorrecta"** de pedirle algo a un niño (por ejemplo, pedirle que se levante a tiempo para ir a la escuela).
  - Luego haga el mismo juego de roles mostrando **la forma "correcta"** de hacerlo, en base a los **tres consejos** que se explicaron antes.

### 2. Decir palabras de ánimo por los pequeños logros

Cada vez que observan que sus hijos hacen algo que ustedes desean, se les debe reconocer y decirselo, por muy pequeño que sea el logro. De esta manera los niños aprenden que son capaces y pueden decirse a sí mismos: "Yo puedo hacer esto". En la niñez la autoestima alta nace de su habilidad de alcanzar muchos logros pequeños.

Lo que se les dice a los hijos tiene un efecto grande, y lo que no se les dice, también.

¿Cuáles son algunas palabras que se pueden usar para animar a los hijos? (Escriba las respuestas en un hoja de papel de rotafolio o en tarjetas)

- De nuevo hagan un juego de roles con otros dos voluntarios; uno tomará el papel del padre (o madre) y el otro tomará el papel del hijo o hija. Primero, harán el juego de roles de **forma "incorrecta"**, por ejemplo: pueden mostrar que el padre entra y no se fija que el hijo ha estado haciendo sus deberes y más bien lo regaña y hace sentir mal por no estar ayudando a su madre afuera.
- Ahora hagan el juego de roles de **forma "correcta"**, en la que el padre puede entrar y toma nota que su hijo ha cumplido con sus deberes, lo felicita y anima. Pídale a los demás participantes que comenten la diferencia entre las dos actuaciones y como el trato puede afectar a los niños.

### 3. Brindar un incentivo por el buen comportamiento

Todos nos alegramos al recibir algún tipo de reconocimiento cuando hacemos algo bien. Por ejemplo, cuando estábamos en la escuela y estudiamos mucho antes de un examen, ¿cuál era la recompensa? (una buena nota o calificación). O quizás hemos realizado un trabajo muy bien, y nuestro jefe nos dice que está contento, quizás podemos recibir una promoción o un bono especial. ¿Alguna vez recibió usted algún premio o reconocimiento por algo que hizo?

Un **incentivo** es un pequeño premio o recompensa que podemos dar a los niños que necesitan una ayuda adicional para lograr nuevos comportamientos deseados. Los incentivos deben ser pequeños, se ofrecen en ciertos momentos especiales y no deben ser muy costosos. Si son grandes o se conceden constantemente, el niño o niña puede aprender a esperar premios cada vez que muestra un comportamiento positivo.

Estos pequeños premios son una manera de ayudar tanto a los padres y a sus hijos a prestar atención y darle importancia a algo que ellos han hecho bien. La idea es que poco a poco ese comportamiento se vuelva un hábito y al crecer, el niño ya no necesitará este incentivo para portarse bien.

- Ayude a los participantes a pensar en pequeños incentivos

que pueden usar con los niños de diferentes edades, que son accesibles, de bajo costo y apropiados al contexto local.

- ¿Cuáles pueden ser algunos pequeños incentivos para niños menores de cinco años? (Escriba estas ideas en una hoja de papel de rotafolio)
- ¿Cuáles pueden ser pequeños incentivos para niños en la edad escolar? ¿Y para adolescentes? (Escriba estas ideas en una hoja de papel de rotafolio)

Les comparto unos **consejos útiles** para dar incentivos:

- ✓ Explique al niño la conducta o acción que espera de él y el incentivo o premio que le dará cada vez que lo logre.
- ✓ No entregue el incentivo hasta que él ha cumplido con la acción deseada.
- ✓ Reconozca la acción deseada en el momento que lo observe con sus palabras.
- ✓ Entregue el incentivo lo más pronto posible
- ✓ Cuando el niño ya haya aprendido la conducta deseada, puede ir dejando el incentivo poco a poco.

- Practiquen esta acción de dar incentivos con un nuevo juego de roles con otros dos voluntarios; uno tomará el papel del padre (o madre) y el otro tomará el papel del hijo o hija. Primero, harán el juego de roles de **forma "incorrecta"**, por ejemplo: pueden mostrar al padre regañando a su hijo por estar haciendo un escándalo porque no quiere entrar a la casa; el padre le ofrece un pastelito para que entre.
- Ahora hagan el juego de roles de **forma "correcta"**, en la que el padre se acerca al hijo que está haciendo el escándalo, le explica lo que espera de él, que quiere que lo obedezca cuando lo llame para entrar y si lo logra hacer en el momento, lo va a marcar en el calendario de la casa. Cuando lo logre hacer bien por 10 días, van a ir a ver el partido de fútbol juntos.
- Pídale a los demás participantes que comenten la diferencia entre las dos actuaciones y como los incentivos pueden ayudar a los niños y a los padres a prestar atención a una conducta que necesita mejorar.



## Nuestra práctica

### Trabajo en grupos



30 min.

El **propósito** de esta actividad es que los participantes tengan la oportunidad de practicar las diferentes formas de animar a los niños de acuerdo con las situaciones de conducta que se pueden presentar en sus hogares.



## Reflexión y discusión



10 min.

Esta actividad tiene el **propósito** de reflexionar juntos sobre la importancia de prestar mayor atención a las cosas positivas que hacen los niños para animar su buen comportamiento.

- Organice a los participantes en grupos de cuatro o cinco personas. Cada grupo practicará y presentará una de las tres formas que se mencionó, para animar a los hijos.
- En cada grupo revisarán y escogerán una de las buenas acciones o comportamientos de sus hijos que escribieron en las tarjetas de la actividad realizada en “Nuestra vivencia”. Luego decidirán cuál de las tres formas de animar pueden utilizar para motivar al niño, para practicarlo en grupo usando el juego de roles. Los miembros del grupo pueden tomar turnos con los roles y practicar.
- Después de 15 minutos de práctica, cada grupo presentará, en plenaria, su forma de animar a los hijos, con el caso que escogieron.

Luego de las presentaciones en plenaria, use las siguientes preguntas para guiar una discusión y reflexión en grupo:

### Preguntas:

- ¿Por qué a veces nos fijamos en nuestros hijos solamente cuando **no** hacen lo que queremos?
- ¿Qué podemos hacer para poner más atención a las acciones positivas de nuestras hijos?



## Resumen

### Quiero consejo



10 min

El **propósito** de la actividad es que los participantes recuerden fácilmente las tres formas para animar a los niños, que se aprendieron y practicaron.

- Para resumir las formas aprendidas para dar ánimo y motivar el buen comportamiento de los niños, se recordarán las tres maneras que se compartieron acerca de cómo animar a los hijos cuando hacen algo bien, dándole un consejo al facilitador.

Hoy hemos hablado de las diferentes maneras de animar y motivar a los niños para comportarse del modo que esperamos.

Espero que recuerden esas tres maneras porque hoy quiero su consejo. Yo quisiera que mi hijo aprendiera a recoger la basura sin quejarse. ¿Quién me puede aconsejar sobre cómo lo puedo animar?

- ✓ ¿Cuál sería una **primera** manera? (Pidiéndole esto de buena manera.)
- ✓ ¿Cuál sería una **segunda** manera? (Felicitándolo con palabras de ánimo cuando lo hace bien)
- ✓ ¿Alguien puede decirme una **tercera** manera? (dándole un pequeño incentivo cada vez que lo hace)

Muchas gracias por sus consejos. Recordemos que para que nuestros hijos muestren el comportamiento que esperamos, los padres pueden motivar, alentar y hacer sentir bien a sus hijos al ver dicho comportamiento. Los padres pueden estar atentos a esos buenos comportamientos, darles palabras de reconocimiento y quizás buscar formas de incentivarlos con pequeños premios.

Con se pueden alcanzar dos propósitos a la vez: hacer que sus hijos se comporten de la manera esperada y que muestren una actitud positiva que les ayudará a tener éxito en la vida.

- Para concluir el resumen, comparta con los participantes la hoja de **Apuntes y mensajes 5.1** con los mensajes que se propone que recuerden del día de hoy.



## Práctica en casa



5 min

El **propósito** es que los padres estén atentos a observar los buenos comportamientos de sus hijos y practiquen las tres maneras de animarlos en casa.

Entre este y nuestro próximo encuentro, les pediremos dos prácticas en casa. La primera es que observe las acciones buenas de sus hijos y por pequeñas que sean, les diga que aprecia y nota sus buenas acciones.

Luego, piense en algo nuevo que le gustaría que su hijo o hija aprenda y explíquesele de forma sencilla y amable; trate de darle no más de dos instrucciones sencillas a la vez y dígame que le va dar un pequeño premio cada vez que lo logre hacer. Decida cuál va ser ese pequeño premio de incentivo (recuerden que no debe ser algo costoso o caro) y cada vez que note que lo está logrando, dele ese premio.

En el próximo encuentro nos comentarán cómo les fue con esta práctica. No olviden la fecha de nuestro próximo encuentro (recuerde la fecha)

- Entregue las hojas de **Apuntes y mensajes 5.2 y 5.3** para lectura y repaso adicional en casa.

- **Cierre opcional:**

Y ahora pongamos nuestras manos juntas en el centro para decir nuestro lema:

**1 – 2 – 3: ¡JUNTOS HACEMOS LA DIFERENCIA!**



# **Encuentro 6**

**¿Cómo establecer límites  
y consecuencias?**





## ANTES DE EMPEZAR

### Resumen del encuentro

En este encuentro se continuará hablando sobre cómo animar a los hijos a cumplir con las reglas y expectativas de la familia. Se discutirán las formas de establecer límites en el comportamiento de los hijos, de acuerdo con las reglas del hogar. Las reglas se deben establecer en base a los valores que la familia quiere formar en sus hijos.

Establecer límites se relaciona con las diferentes formas que los padres usan para detener los comportamientos que quieren evitar. Cuando los niños se pasan de ciertos límites, los padres deben aplicar consecuencias que sean apropiadas a su edad y la gravedad de la ofensa o conducta no deseada.

Las consecuencias más efectivas son las que se pueden aplicar cada vez que se presenta un comportamiento no deseado, para que el niño deje inmediatamente de hacer ese comportamiento.



¿Qué **objetivos** se pretende lograr?

Al final del encuentro de hoy, los padres podrán

- ✓ Establecer límites de acuerdo con las normas (o reglas) que acordaron con sus hijos; y
- ✓ Aplicar varias técnicas de consecuencias, de acuerdo con la edad de sus hijos.



¿Qué **mensajes** se desea resaltar?

Durante el encuentro, resalte estos mensajes con los participantes:

- Establecer límites es una forma de hacerle sentir al niño que sus padres lo cuidan.
- Las consecuencias deben de ser apropiadas para la edad de cada hijo.
- Hay varias formas de usar consecuencias que no son violentas o agresivas, por ejemplo: un tiempo fuera, quitar privilegios, reparar el daño que se ha hecho.
- Es importante ser consistente en aplicar las consecuencias que se acuerdan.



¿Qué **materiales** hay que preparar?

- Papel de rotafolio (papelógrafo)
- Marcadores (rotuladores) de colores
- Cinta adhesiva
- Materiales de construcción: martillo, tubo PVC, barro, arena (vea Dinámica Grupal: Con qué construimos)
- Rotafolio ilustrado de los cinco puntos para aplicar consecuencias.
- Copias de **Apuntes y mensajes** para padres: Encuentro 6

## AGENDA DEL ENCUENTRO

### ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### MATERIALES /

#### INICIO

##### Bienvenida y repaso

20 min.

- **Bienvenida**
- **Repaso:** recordar el tema de cómo animar a nuestros hijos, preguntar sobre la práctica en casa y reforzar algunos ejemplos.

##### Dinámica grupal *¿Con qué construimos?*

25 min.

- Preguntar cómo establecen los límites con sus hijos.
- Dar ejemplo de cuatro materiales de construcción: martillo, tubo PVC, barro, arena. Comparar estilos de crianza y preguntar:
  - ¿Cuál es nuestra manera de formar a los hijos? ¿Con qué material nos identificamos? (En este punto solicite que se pongan de pie al lado del material con el que se identifican).
  - ¿A qué material nos gustaría parecernos? (En este momento solicite que se pongan de pie al lado del material al que les gustaría parecerse).
  - ¿Qué podemos hacer para parecernos más a este material? ¿Cuál es la forma de encontrar el balance entre el amor, el ánimo y la necesidad de establecer límites?

- Materiales de construcción: martillo, tubo PVC, barro, arena

#### CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES

##### Nuestra vivencia *El balance entre poner límites y dar apoyo*

20 min.

- Reforzar la importancia de dar palabras de ánimo más que establecer límites y consecuencias
- Establecer enlace entre los valores que se desea enseñar y los límites o reglas que se establecen
- Formar pares o grupos pequeños para contestar en papel rotafolio:
  - ¿Cuál podría ser la regla de comportamiento en el hogar para mostrar ese valor?
  - ¿Cuáles son algunas formas de animar a los hijos a que sigan la regla?

- Papel de rotafolio
- Rotuladores de colores

## ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### Nuestro aprendizaje *Elementos para establecer límites*

- Discutir la importancia de establecer límites y consecuencias, enfatizando que hay diferentes técnicas que se pueden usar.
- Hablar de los **cinco consejos** que debemos seguir antes de aplicar una consecuencia: 1) Calmarse; 2) Desconectarse de la actitud negativa del hijo; 3) Prestar atención a los comportamientos pequeños; 4) Aplicar pequeñas consecuencias primero; 5) Ser consistente.
- Explicar, dar ejemplos y hacer juego de roles de **tres formas de establecer consecuencias**: 1) Tiempo fuera; 2) Quitar privilegios; y 3) Reparar el daño que se ha hecho
- Entregar hoja de **Apuntes y mensajes 6.0 y 6.1**

### Nuestra práctica *Aplicando consecuencias en familia*

- Practicar “tiempo aparte” en pares y luego preguntar:
  - ¿Cuáles pueden ser los obstáculos para implementar este método?
  - ¿Qué podemos hacer si el niño se resiste o dice que no le importa?
  - ¿Qué otras ideas tenemos para poner límites cuando las ofensas no son muy graves?
- Practicar en grupo los otros dos métodos, tomando turnos los padres e hijos y retroalimentar en plenaria.

### Reflexión y discusión

**Reflexión:** recordar que todos tenemos diferentes estilos y que no todas las consecuencias son adecuadas para todos los niños.

- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de castigos físicos, o sea, pegarle al niño o darle nalgadas?
- ¿Cuáles podrían ser la ventajas o desventajas de pequeñas consecuencias como el tiempo afuera y quitar privilegios?
- ¿Cómo podemos ir cambiando las consecuencias conforme van creciendo nuestros hijos?

## CIERRE

### Resumen

- Recordar los cinco puntos y las tres formas de establecer límites
- Entregar la hoja de **Apuntes y mensajes 6.2**

### Práctica en casa

- Pedir a los participantes que decidan las reglas que van a establecer para sus hijos de diferentes edades y cómo piensan aplicar las consecuencias.
- Entregar hoja de **Apuntes y mensajes 6.3 y 6.4**

## MATERIALES / 🕒

30 min.

- Copias de **Apuntes y mensajes 6.0 y 6.1**

30 min.

15 min.

10 min.

- Copias de **Apuntes y mensajes 6.2**

5 min.

- Copias de **Apuntes y mensajes 6.2**

## DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### INICIO

### CON LAS MANOS ABIERTAS



### Bienvenida y repaso



20 min.

El **propósito** de esta actividad es continuar reforzando y enfatizando el aprendizaje de la práctica en casa, explorar el uso de las herramientas y técnicas que se han aprendido en situaciones diarias con los hijos.

**Nota al facilitador:** si muy pocas personas hicieron la práctica en casa, tome unos momentos para dar algunos ejemplos de las tres formas de animar y motivar de manera positiva a un niño.

¡Bienvenidos a nuestro sexto encuentro! Cada semana avanzamos hacia nuestra meta de aprender y practicar nuevas habilidades para la formación de nuestros hijos. Gracias por continuar esforzándose por cumplir con el tiempo y los acuerdos del grupo.

Cada vez que nos reunimos a conversar y aprender algo nuevo, estamos invirtiendo en el futuro; no solo de sus hijos, sino también en el de la comunidad y del país; porque cada cosa que hacemos, por pequeña que sea, marca una diferencia.

En el encuentro anterior les pedimos que practicaran en casa algunas maneras de animar a sus hijos y hacerlos sentir bien.

- ¿Quién quiere compartir cómo les fue con las palabras y los incentivos que usaron para animar a sus hijos?
- ¿Notaron algún cambio en ellos?
- ¿Qué fue lo que más les sorprendió de esta experiencia?

Felicitemos a quienes pudieron hacerlo, y a quienes no lo lograron, de nuevo los animamos para que lo prueben esta semana. Recuerden que si no practicamos en casa lo que aprendemos aquí, no nos va a servir de mucho lo que hemos hablado. **Las palabras sin la acción no tienen valor.** Solamente se pueden mejorar estas habilidades si se ponen en práctica con sus propias familias.

En estos encuentros hemos hablado de cómo los padres pueden ayudar a construir columnas y fortalecer los muros que sostienen las vidas de sus hijos e hijas, usando las habilidades y herramientas que hemos compartido. Entonces, repasemos algunas de las habilidades que hemos aprendido hasta ahora.

- Permita que varios participantes contesten, recordando los temas de los últimos encuentros.

Hoy queremos recordar especialmente lo importante que es animar y felicitar a los hijos por las cosas buenas que hacen; además, hoy aprenderemos algunas formas de establecer límites



## Dinámica grupal

### ¿Con qué construimos?



25 min.

Esta actividad tiene el propósito de que los participantes consideren y reconozcan las ventajas y desventajas de los diferentes estilos de crianza y disciplina

y aplicar consecuencias por las cosas que no hacen bien los hijos, o sea cuando se portan mal o de forma inadecuada.

Antes de pensar en los límites y las consecuencias que establecemos con los niños, debemos pensar en cuáles son las expectativas que tenemos de ellos. En otras palabras, cómo esperamos que se comporten con otras personas, y qué cosas esperamos que hagan de acuerdo con su edad.

**Por ejemplo**, ¿a qué hora esperan que sus hijos se acuesten por la noche? Quizás en cada hogar se tienen diferentes 'horas límite', de acuerdo con lo que cada madre o padre cree que es correcto.

Entonces, ¿cómo decidimos qué es lo correcto para nuestros propios hijos? ¿Qué opinan ustedes?

- Luego de que varios participantes opinen sobre cómo poner los límites se dará un ejemplo de diferentes formas de establecer límites, usando materiales de construcción: martillo, tubo de PVC, barro, arena.
- Al mencionar cada material, colóquelo en un espacio al frente del salón.

Nosotros estamos construyendo y formando el carácter, las actitudes y comportamientos en nuestros hijos. Pero, ¿qué clase de herramienta o material queremos ser? Podemos ser como el **martillo**, que pega duro hasta hundir el clavo; o como un **tubo** de PVC, que sostiene el peso del agua y es flexible, pero no se quiebra. Podemos ser como el **barro**, que se amolda a la forma que se le quiere dar; o como la **arena**, que se escurre y no sostiene nada por sí sola.

Veamos algunos ejemplos de estas distintas formas de establecer límites.

- Pida a cuatro participantes voluntarios que pasen a demostrar las diferentes maneras de establecer límites con los hijos. Entregue uno de los materiales a cada voluntario.
- Dígales que usted, el facilitador, va a hacer el papel de su hijo y que no cumplió con uno de sus deberes en la casa. Cada uno de los voluntarios actuará el papel de padre o

madre y tendrá que darle una consecuencia porque no cumplió con su deber.

- Cada voluntario padre o madre hará el papel de darle una consecuencia a su hijo, pensando en cómo lo haría de acuerdo con el material que representa.

**Por ejemplo:**

- El “martillo” daría una consecuencia muy dura, como asignarle al hijo hacer el doble de los deberes que le tocaba hacer y no dejarlo salir todo el día.
- La “arena” daría una consecuencia tan blanda, que no sirve para establecer límites, tal como decirle que mañana si va tener que hacer los deberes.
- Termine esta introducción con una breve discusión sobre lo que han observado, usando las siguientes preguntas como guía:
  - ¿Cuál es su manera de “construir” o formar a los hijos? ¿Con qué material se identificaron? (En este momento puede pedirles que se paren al lado del material con el que se identifican).
  - ¿A qué material les gustaría parecerse? (En este momento solicite que se paren al lado del material al que les gustaría parecerse).
  - ¿Qué se puede hacer para parecerse más a este material? ¿Cuál es la forma de encontrar el balance entre el amor, el apoyo positivo y la necesidad de guiar y poner límites?



## Nuestra vivencia

### El balance entre poner límites y dar apoyo



20 min.

El **propósito** de la actividad es reflexionar juntos sobre el papel que han ejercido los padres en la vida de muchos jóvenes que ahora están en situaciones de riesgo y violencia.

Pídales que escriban las respuestas en tres columnas, como en este ejemplo

Una de las cosas más importantes que se puede hacer para la formación de los hijos, es aprender a estar atentos a sus acciones y responder apropiadamente a estas. Cuando ellos hacen algo bueno, se les da palabras de ánimo y motivación. Cuando hacen algo que no está bien, algo que lastima o afecta a los demás, se tienen que poner límites y establecer las consecuencias de acuerdo con la edad del niño.

Generalmente, a los padres les cuesta dar palabras de aliento y ánimo; pero son campeones en regañar y castigar. A veces parece que se pasan todo el día diciendo “no haga eso”. ¿Esto es cierto para ustedes? Sin embargo, recuérdense que hay que tratar de dar al menos **cinco veces más palabras de ánimo que palabras de regaño**. ¡Ese es el primer reto para aceptar!

El siguiente reto es fijar límites. Los límites que se les pone a los hijos se relacionan con las reglas que se han establecido en el hogar. **La clave para fijar límites es que las reglas sean claras para ellos**. Por supuesto que las reglas deben adaptarse a la edad de los niños.

Piensen en algunos de los valores que quieren formar en su hogar. A partir de estos valores, los padres pueden decidir cuáles son las reglas y comportamientos que esperan.

- Pídales a los participantes que se organicen en parejas o grupos de tres o cuatro persona. Cada grupo debe escoger un valor que quisiera ver en sus hijos. Después de unos minutos, pídale que piensen en:
  - ¿Cuáles podrían ser algunas reglas de comportamiento en el hogar para mostrar ese valor?
  - ¿Cuáles son algunas formas de animar a los hijos para que sigan las reglas?
- Cada grupo puede hacer un pequeño cuadro en una hoja de papel rotafolio para resumir sus ideas, tal como en el ejemplo que se muestra abajo, y presentarlo a los demás grupos, para recibir sus comentarios y observaciones.

Valor: RESPETO	
Regla	Formas de animar
Hablar con voz moderada y pedir las cosas sin gritos en la casa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Felicitarlo/a cuando cumple con la regla y pide algo sin gritar</li> <li>▪ Dibujar una carita feliz en una hoja de papel al final de un día sin gritos.</li> <li>▪ Abrazarlo y decirle que está orgulloso de él cuando hace algo sin gritar.</li> </ul>



## Nuestro aprendizaje

### Elementos para establecer límites



30 min.

El **propósito** es que los participantes conozcan diferentes maneras de aplicar consecuencias a los hijos, y que se apliquen de manera inmediata y consistente.

Establecer límites se relaciona con las diferentes formas que los padres usan para detener los comportamientos que quieren evitar en sus hijos, desde quejarse mucho o armar berrinches, hasta no compartir lo que tienen o ser agresivos hacia los demás.

Este tema despierta mucho interés y también controversia entre muchos padres, porque generalmente se cree que se debe actuar de la misma manera en que se recibió disciplina o castigo por los propios padres. Posiblemente algunos de sus padres fueron muy severos y otros casi nunca se fijaron en su comportamiento, ¿es cierto?

Entonces, me gustaría que hablemos primero sobre el tema de **castigo, disciplina y consecuencias**. Quisiera escuchar sus opiniones sobre estas palabras. ¿Creen que significan lo mismo o hay diferencias entre las tres? ¿Pueden darme algunos ejemplos de los tres?

- Coloque un papel de rotafolio a lo largo y escriba las tres palabras en la parte de arriba: **castigo, disciplina, consecuencias**.
- Escriba las opiniones de los participantes sobre el significado de las palabras, incluyendo los ejemplos, haciendo tres columnas para comparar las ideas.
- Luego, aclare los conceptos de la manera siguiente:

Muchas gracias por compartir estas ideas. Es muy cierto que tienen relación estas palabras. Algunos puntos que quisiera señalar sobre estas palabras son:

- ✓ La palabra **disciplina** viene de una palabra en latín que significa “**aprender**”. Es parecida a la palabra discípulo, que

es una persona que sigue y aprende de un maestro.

- ✓ El **castigo** generalmente se usa como medio de disciplina, muchas veces implica dolor y **humillación**. Muchos padres creen que si no hay dolor o humillación en el castigo, no se puede corregir a un niño.
- ✓ Una **consecuencia**, en cambio, es algo que sucede como el **resultado** de una acción. Hay algunas consecuencias que son naturales, por ejemplo, si no estudio para un examen, ¿cuál es la consecuencia? (voy a tener una mala calificación). O, si yo como demasiados dulces día tras día, ¿cuál va ser la consecuencia? (Me puedo engordar o enfermar). De la misma manera, también hay consecuencias que son decididas o definidas por los padres, en relación al comportamiento de sus hijos.

¿Recuerdan que hemos dicho que los padres son los primeros maestros para los hijos y que, además, son los mejores expertos en la formación de sus hijos? Por lo tanto, solo los padres pueden decidir la mejor manera de disciplinar, o guiar, a sus hijos. Lo que funciona bien en una familia, quizás no funcione en otra. De igual manera, lo que funciona con un hijo quizás no funcione con otro. Sin embargo, todos podemos probar nuevas formas de dar consecuencias para tener mejores resultados en la formación de nuestros hijos.

Para aplicar cualquier consecuencia con los hijos, les comparto cinco consejos que se deben seguir.

- Coloque un cartel en frente con la siguiente información:

#### **Los cinco consejos para aplicar consecuencias**

1. Calmarse
  2. Desconectarse de la actitud negativa del hijo
  3. Prestar atención a los pequeños mal-comportamientos , y
  4. Aplicar pequeñas consecuencias correspondientes a esos pequeños mal-comportamientos primero
  5. Ser consistente.
- Pregunte a los participantes:
    - ¿Por qué será importante calmarse y no reaccionar de forma explosiva o impulsiva a las acciones de los niños?
    - ¿Por qué será mejor aplicar primero pequeñas consecuencias a pequeños malos comportamientos?

## Las tres formas de aplicar consecuencias

- Siga con la actividad de manera similar a la siguiente:

Ahora explicaremos y practicaremos tres formas de aplicar consecuencias que han mostrado ser efectivas en los niños. Quizás alguno de ustedes ya conoce alguna de ellas:

### 1) Tiempo fuera

El tiempo fuera es un tiempo corto, de unos 5 – 10 minutos, en el que se coloca al niño en un espacio a solas, sin permiso de hablar con otras personas o jugar con sus objetos favoritos.

**Por ejemplo:** Juanito de seis años no para de molestar a su hermano menor, aun cuando la mamá le ha advertido que debe parar o sino habrá una consecuencia. La mamá le puede decir: *“Juanito voy a pedirte que te vayas a sentar a tu cama porque no dejaste de molestar a tu hermano cuando te lo pedí. Vas a estar allí por cinco minutos a solas sin hablar y sin jugar y después vamos a platicar sobre cómo estás tratando a tu hermano.”*

- Hagan uno o dos juegos de roles sobre la forma incorrecta de hacer el “tiempo aparte” y luego la forma correcta. Uno de los padres tomará el rol del hijo y otro hace el rol del padre. Pueden hacerlo en base al incumplimiento de una de las reglas que trabajaron en pequeños grupos en la actividad anterior de Nuestra Vivencia.

¿Les ha quedado claro cómo se usa el tiempo fuera? El tiempo fuera es una consecuencia pequeña, que se debe usar de manera **consistente**, o sea, cada vez que el niño se pasa del límite establecido; y por **varias semanas** para que empiece a funcionar. Ahora veamos la segunda forma de aplicar consecuencias:

### 2) Quitar privilegios

Quitar privilegios se refiere a impedir, por un tiempo corto, que el niño haga algo que disfruta hacer, ya sea usar un juguete, salir con los amigos, o no participar en alguna actividad recreativa que realizarán los demás miembros de la familia.

**Por ejemplo:** Si Clara, que tiene diez años, no ordenó su cuarto cuando ya habían quedado con el papá que lo haría, él le puede decir:

*“Clara, ya hemos platicado que es importante que todos los días ordenes tu*

**Nota al facilitador:** con el tercer caso, **reparar el daño**, pueden explorar diferentes ideas con el grupo, pensando en las diferentes

situaciones que pueden ocurrir y qué puede hacer el niño para reparar la ofensa de acuerdo con su edad.

*cuarto y tu cama, pero no has obedecido; así que hoy no podrás ir a jugar pelota con nosotros en el parque. El tiempo de esta tarde lo usarás para ordenar tu cuarto y cuando regresemos revisaremos que todo esté en orden..."*

- De nuevo, hagan uno o dos juegos de roles sobre la forma incorrecta y correcta de quitar privilegios. Pueden hacerlo en base al incumplimiento de otras de las reglas que trabajaron en pequeños grupos en la actividad anterior de Nuestra Vivencia.

Muchas gracias por estas excelentes demostraciones. El quitar privilegios se puede usar cuando está claro que el hijo no está cumpliendo o incluso desafiando una de las reglas que el padre le ha comunicado claramente con anterioridad. Ahora, solo nos falta la tercera forma de aplicar consecuencias:

### **3) Reparar el daño que se ha hecho**

Reparar el daño se relaciona más directamente con las consecuencias de alguna acción. Es ayudar a los niños a asumir la responsabilidad de lo que ocurrió por sus acciones. Si quiebra algo, puede ayudar a limpiar o repararlo. Si golpea o lastima a alguien debe pedir perdón y ayudar a la persona a sentirse mejor.

**Por ejemplo:** Si David, de nueve años, juega con la pelota dentro de la casa y quiebra un florero, sus padres le pueden decir:

*"David, te pedimos que jugaras pelota solamente en el patio y que tuvieras cuidado de no golpear a tu hermanita. Ahora ella llora porque le pegaste en su cabeza, y, además, la pelota rebotó y se quebró el florero favorito de mamá.*

*Entonces, ahora vas a pedirle disculpas a tu hermana. Después, barres los pedazos del florero que quebraste, y los recoges para que nadie se lastime. Por último, le pides perdón a tu mamá."*

Aprender a reparar daños como una consecuencia no siempre es fácil, porque no siempre se puede pensar en una acción inmediata que se debe tomar.

Veamos algunos ejemplos en base a la lista de reglas que hicieron en la actividad anterior de Nuestra Vivencia. Pensemos



## Nuestra práctica

### Aplicando consecuencias en familia



30 min.

El **propósito** de esta actividad es que los participantes tengan la oportunidad de practicar algunas formas de aplicar consecuencias que se discutieron en la actividad anterior.

#### Nota a facilitadores:

Asegúrese de circular por los grupos y verificar que las faltas o malas conductas que están discutiendo sean pequeñas y no problemas enormes de conducta indeseada.

juntos y pongamos algunas ideas de consecuencias que pueden ayudar al niño a reparar el daño.

- Lean juntos las reglas que trabajaron en uno de los pequeños grupos en la actividad anterior de Nuestra Vivencia. Haga una columna a la derecha de las reglas que diga “consecuencias”, y pida ideas de consecuencias que ayudan a reparar el daño hecho al incumplir la regla.
- Entregue las hojas de **Apuntes y mensajes 6.0 y 6.1** para repaso en la casa.

Ahora que observaron cómo se usan estas tres formas de aplicar consecuencias cuando los hijos se pasan de los límites que les hemos comunicado, vamos a practicarlo todos en parejas. Vamos a empezar con el ‘tiempo aparte’. Uno de los dos debe tomar el rol del padre y el otro, el rol del niño. El niño pondrá resistencia pero al final debe aceptar.

- Luego de darle oportunidad a las parejas para que practiquen el ‘tiempo fuera, conversen en plenaria usando las siguientes preguntas como guía:
  - ¿Cuáles pueden ser los obstáculos para implementar este método?
  - ¿Qué podemos hacer si el niño se resiste o dice que no le importa?
  - ¿Qué otras ideas tenemos para poner límites cuando las ofensas no son muy graves?
- Divida a los participantes en grupos de cinco personas y pídale que practiquen los otros dos métodos de aplicar consecuencias en familia:

Ahora, en grupos pequeños, vamos a practicar los otros dos métodos que demostramos anteriormente: quitar privilegios y reparar los daños. Cada grupo escogerá una o dos situaciones, y tomarán turnos actuando de padres e hijos. El resto del grupo le dirá luego al padre si considera que las consecuencias fueron adecuadas para la falta cometida. Al final, nos compartirán lo que aprendieron del ejercicio.

- Cuando todos los participantes de los grupos hayan



## Reflexión y discusión



15 min.

Con esta actividad se tiene el **propósito** de que los participantes reflexionen y discutan sobre algunas situaciones que se pueden presentar al ir estableciendo límites y consecuencias con los hijos.

### Nota a facilitadores:

En este tema de los castigos, es importante no decirle a los participantes qué es lo correcto o incorrecto, ni hacer a los padres sentirse culpables por usarlos. Su rol es de ofrecer algunas guías y sugerencias, además de apoyar la decisión de cada participante sobre la formación de sus hijos.

Sin embargo, es válido señalar algunas situaciones que pueden surgir a raíz de los castigos violentos o extremos, tal como lo indica el guión sugerido.

tenido oportunidad de practicar, reúna a los participantes y pregunte cómo se sintieron con estos métodos y si tienen dudas o inquietudes sobre estos.

Establecer límites funciona mejor cuando las consecuencias se aplican inmediatamente, en dosis pequeñas y en forma consistente, o sea, cada vez que se presenta un comportamiento no deseado, para que el niño interrumpa inmediatamente ese comportamiento.

Todos los padres tienen sus propios estilos y formas de establecer límites y consecuencias. No hay una sola forma correcta y cada padre tiene que decidir qué funciona mejor para su familia, en base a las ventajas y desventajas que pueden tener a corto y largo plazo con sus hijos. Por ejemplo, pensemos juntos:

- ¿Cuáles podrían ser las ventajas y desventajas de los castigos físico, como pegarle a los niños?
- ¿Cuáles podrían ser las ventajas y desventajas de las consecuencias pequeñas a los mal-comportamientos pequeños?

Algo que se puede tomar en cuenta al decidir los límites y consecuencias en su familia, es que no es posible que los padres corrijan cada pequeña acción con castigos tan grandes. A ningún padre le gusta dar nalgadas o pegar a sus hijos; por eso solo lo hacen cuando ya no aguantan más y están enojados. Los hijos se confunden si unas veces se les castiga y otras veces no. Además, en los hijos surge resentimiento hacia los padres que usan castigos extremos.

Por otro lado, cuando los padres les pegan a sus hijos le están enseñando que la agresión puede ser usada para resolver problemas. De modo que los niños aprenden que cuando se frustran o se molestan, pueden usar técnicas agresivas en la escuela o con las amistades. Esto puede dar lugar a consecuencias, como ser expulsados de la escuela y más tarde, ser arrestados por la policía. Además, es probable que repitan estos patrones de crianza con sus hijas.

**Recordemos:** Las consecuencias más efectivas son las que se pueden aplicar cada vez que se presenta un comportamiento no deseado, para que el niño deje inmediatamente de hacer ese comportamiento.

## CIERRE

## ¡MANOS A LA OBRA!



## Resumen



10 min

El **propósito** de la actividad es ayudar a los participantes a recordar los mensajes principales que se cubrieron sobre cómo establecer límites y consecuencias en la discusión y práctica.

- Cierre el encuentro de manera similar a la siguiente:  
Hoy hemos hablado de cinco puntos que debemos considerar para poder aplicar consecuencias de manera tranquila y efectiva. Entre todos, acordémonos ¿cuáles fueron?

También discutimos tres nuevas maneras que podemos probar para aplicar consecuencias. ¿Se recuerdan cuáles fueron?

- Para concluir el resumen, comparta con los participantes la hoja de **Apuntes y mensajes 6.2**, con los mensajes que se recordarán hoy.



## Práctica en casa



5 min

El **propósito** es que los padres establezcan las reglas básicas o límites que pondrán en práctica con sus hijas de diferentes edades y consideren cuáles serán las consecuencias que aplicarán si no se cumplen las reglas.

Para el próximo encuentro, queremos que piensen en algunas reglas que quieren comunicar de manera clara con sus hijos de diferentes edades. Si quieren, las pueden anotar.

Luego, decidan cómo piensan aplicar las consecuencias si no se cumple con las reglas. Trate de probar al menos una nueva forma durante la semana. En la próxima reunión, nos compartirán sus experiencias y recibirán retroalimentación unos de otros.

¡No olviden la fecha de nuestro próximo encuentro!

- Entregue las hojas de **Apuntes y mensajes 6.3 y 6.4** para lectura y repaso adicional en casa.
- **Cierre opcional:**

Y ahora pongamos nuestras manos juntas en el centro para decir nuestro lema:

**1 – 2 – 3: ¡JUNTOS HACEMOS LA DIFERENCIA!**



# **Encuentro 7**

**¿Cómo manejar nuestras emociones?**



## ANTES DE EMPEZAR

### Resumen del encuentro

En este encuentro se hablará sobre cómo se pueden identificar las emociones y por qué es importante aprender a controlar las reacciones ante los sentimientos y pensamientos.

Cuando se logra un manejo adecuado de las emociones se puede responder mejor ante las diferentes situaciones de la vida, sin lastimar a otras personas con lo que se dice o hace.

Además, las acciones de los adultos sirven de ejemplo para los niños, quienes también están aprendiendo a expresar sus reacciones y emociones.



¿Qué **objetivos** se pretende lograr?

Al final del encuentro de hoy, los padres podrán

- ✓ Identificar y reconocer las emociones como parte de su vida; y
- ✓ Practicar cinco pasos para esperar y calmarse antes de decir o hacer cosas que pueden lastimar a los demás.



¿Qué **mensajes** se desea resaltar?

Durante el encuentro, resaltar estos mensajes con los participantes:

- Los padres pueden aprender a identificar y manejar sus emociones.
- Cuando enfrenten situaciones en las que sus emociones son muy intensas, pueden aprender a usar cinco pasos para manejar sus reacciones.
- Al manejar mejor sus reacciones emocionales, pueden solucionar las situaciones que enfrentan con calma.
- Los padres pueden enseñarles a sus hijos a practicar los pasos para que ellos también manejen sus emociones



¿Qué **materiales** hay que preparar?

- Papel de rotafolio (papelógrafo)
- Marcadores (Rotuladores) de colores
- Cinta adhesiva
- Recortes de revista y periódicos (vea Dinámica Grupal)
- Computadora (o *tablet*) y proyector para mostrar video
- Rotafolio ilustrado con los cinco pasos para manejar las emociones
- Hojas de papel bond
- Copias de **Apuntes y mensajes**: Encuentro 7

## AGENDA DEL ENCUENTRO

### ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### MATERIALES /

#### INICIO

##### Bienvenida y repaso

15 min.

- **Repaso:** revisar la práctica en casa de establecer reglas y límites. Juntos, mostrar algunos ejemplos de consecuencias apropiadas de acuerdo con la edad del niño.

- Cartel de bienvenida con el nombre del encuentro

##### Dinámica grupal *La pared de las emociones*

15 min.

- Colocar en la pared recortes de rostros con diferentes expresiones
- Pedir a participantes que se paren cerca del rostro que expresa cómo se sintieron en tres momentos: a) antes de iniciar esta reunión; b) al momento de tener su primer hijo; c) cuando un hijo le ha desobedecido
- Dialogar acerca de:
  - ¿Las emociones son buenas o son malas? ¿por qué?
  - ¿En qué maneras nos pueden ayudar las emociones?
  - ¿En qué momentos se pueden salir de nuestro control las emociones?

- Hojas de papel
- Tarjetas o *post-it*
- Marcadores (rotuladores) de colores, lápices y cinta adhesiva

#### CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES

##### Nuestra vivencia *Reconocer las emociones*

20 min.

- Mencionar la importancia de reconocer las emociones
- Mostrar video y responder estas preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron al ver esta escena?, ¿por qué?
  - ¿Cuáles son las emociones más notables que observamos en los diferentes personajes: padre, madre y el hijo?
  - Si usted estuviera en los zapatos de la madre ¿cómo hubiera reaccionado?
  - ¿Qué pudiera hacer el padre (o la madre) para controlar mejor sus reacciones y atender las necesidades de su hijo?

- Computadora (o una *tablet*) y proyector para mostrar video

##### Nuestro aprendizaje *Aprender a manejar las emociones*

30 min.

- Mencionar que todas las personas reaccionan diferente ante las emociones
- Hablar de los cinco pasos para manejar las emociones; comparar con cinco pasos para resolver problemas
- Mostrar un ejemplo en un juego de roles
- Entregar hojas de **Apuntes y mensajes 7.0 y 7.1**

- Rotafolio con ilustración de mano con cinco pasos para manejar las emociones
- **Apuntes y mensajes 7.0 y 7.1**

## ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### Nuestra práctica *Trabajo en grupo*

- Colocar en el piso cinco rótulos con las etapas de los “cinco pasos” para manejar las emociones.
- Dar una situación a algunos voluntarios para que practiquen los cinco pasos.

## MATERIALES / ⌚

20 min.

- Hojas de papel para rotular los cinco pasos

### Reflexión y discusión

15 min.

#### Preguntas generadoras:

- ✓ ¿Qué piensan de estos cinco pasos para manejar sus emociones? ¿Cuál de estos pasos les parece más difícil de poner en práctica?
- ✓ ¿Por qué creen que es importante aprender a reconocer lo que sienten cuando están a punto de perder el control?
- ✓ ¿Qué se le puede decir a las otras personas involucradas en la situación si no están suficientemente calmados para enfrentar el problema?

## CIERRE

### Resumen

10 min.

- Hacer una ronda; cada uno dice cómo se siente ahora y cuál ha sido el mensaje que más recordará.
- Entregar hojas de **Apuntes y mensajes 7.2**

- **Apuntes y mensajes 7.2**

### Práctica en casa

5 min.

- Prestar atención a las situaciones que les causan emociones intensas.
- Fijarse en lo que sienten en el aspecto físico y emocional
- Identificar cuáles son las cosas que pueden hacer, para esperar y calmarse antes de responder.
- Entregar hojas de **Apuntes y mensajes 7.3 y 7.4**

- **Apuntes y mensajes 7.3 y 7.4**

## DESARROLLO DEL ENCUENTRO

## INICIO

## CON LAS MANOS ABIERTAS



## Bienvenida y repaso



15 min.

El **propósito** de esta actividad es continuar animando a la participación y reforzar el uso de las habilidades y herramientas que se han dado a conocer en los encuentros anteriores.

**Nota al facilitador:** si muy pocas personas hicieron la práctica en casa, tome unos momentos para dar ejemplos de algunas reglas apropiadas para niños de edad escolar, y que los participantes digan cuáles podrían ser algunas consecuencias apropiadas según su edad, si no cumplen con las reglas.

¡Bienvenidos a nuestro séptimo encuentro! Ya nos estamos aproximando al final de nuestro Programa con padres. Creo que hemos avanzado mucho en aprender y practicar las habilidades que nos pueden ayudar en el trabajo de formar a nuestros hijos... ¿Cómo se sienten acerca de eso?

Queremos animarlos a que sigan practicando todo lo que hemos aprendido hasta ahora, y que no se desanimen si no logran recordar o hacer todo en el momento que suceden las situaciones con sus hijos; ¡cada vez lo irán haciendo mejor!

- Repase el encuentro anterior y la agenda del encuentro presente:

En el encuentro pasado conversamos sobre cómo fijamos límites y aplicamos consecuencias cuando nuestros hijos no cumplen con las reglas y límites que les hemos explicado. Hablamos de las diferentes formas de crianza, y nos comparamos con diferentes materiales de construcción. ¿Quiénes recuerdan cuáles son los materiales? Algunas personas dijimos que queríamos cambiar nuestra forma de ser. ¿A qué tipo de material les gustaría parecerse? ¿Por qué?

¿Recuerdan que para su práctica en casa les pedimos que pensarán en algunas reglas que quieren establecer en casa con sus hijos? También les pedimos que si podían, probaran al menos una nueva forma de aplicar las consecuencias si no cumplen con las reglas o los límites. ¿Quién quisiera compartir cómo le fue con esta práctica?

Este tema de los límites y consecuencias es algo que debemos ir pensando y evaluando durante todas las etapas de crecimiento de nuestros hijos. Debemos estar seguros de ser consistentes en la forma de aplicar una consecuencia; esto significa que cada vez que observamos una acción que se pasa del límite, aplicaremos la misma consecuencia.

También recordemos que debemos animar y motivar a los niños mucho más que aplicar consecuencias. Esto significa que

cada vez que observamos a nuestros hijos haciendo algo bien, los vamos a felicitar y animar.

Una de las cosas que hemos mencionado en nuestros encuentros es que cuando estamos procurando comunicarnos bien con nuestros hijos o resolviendo algún problema o fijando un límite o consecuencia por alguna conducta, necesitamos controlar nuestras reacciones ante las emociones fuertes que podemos sentir, como el enojo y la frustración. Todos los padres sabemos que esto NO es fácil; podemos perder la calma rápidamente y decir o hacer cosas que luego lamentamos.

Hoy queremos hablar sobre cómo podemos identificar cuando estamos en el momento de perder el control de nuestras reacciones ante las emociones, tomar algunas medidas que nos ayuden a manejar nuestras emociones y luego actuar con responsabilidad hacia nuestras familias. Cuando aprendemos a manejar nuestras emociones fuertes podemos darle el ejemplo a nuestros hijos y ayudarles a aprender a hacer lo mismo.



## Dinámica grupal

### La pared de las emociones



15 min.

Esta actividad tiene el **propósito** de que los participantes tengan la oportunidad de considerar las diferentes emociones que tienen de acuerdo con una situación vivida.

Las **emociones** son nuestra forma de reaccionar ante diferentes situaciones o personas. Estas reacciones las podemos mostrar por nuestras expresiones faciales, la voz o la tensión en los músculos.

- Busque y prepare recortes de revistas y periódicos viejos que muestren rostros de diferentes personas, niños, jóvenes y adultos con distintas expresiones, que expresen: miedo, afecto, tristeza, enojo, ira o alegría. Pegue los recortes en las paredes alrededor del salón antes del inicio del encuentro.

Para aprender a manejar mejor nuestras emociones, tenemos que empezar por reconocerlas; qué estamos sintiendo y por qué.

Primero, me gustaría saber **¿qué entienden por emociones?**

- Permita que opinen varias personas y luego coloque el concepto en el recuadro de la izquierda en un rotafolio al frente para leerlo y discutirlo juntos.

A veces decimos “estoy emocionado” o “qué emoción” cuando nos sucede algo alegre, como un buen recuerdo, una buena historia o una graduación en la familia. Estas situaciones nos despiertan ciertas emociones que nos pueden causar reacciones visibles en la cara o el cuerpo, como llorar, sudar o temblar. Sin embargo, recordemos que no son alegres todas las

emociones que sentimos. Hay situaciones que nos causan emociones fuertes como la tristeza, el miedo, la ira o el enojo.

Ahora, quisiera que cierren sus ojos y piensen en el momento en que estaban por salir de su casa para venir a este encuentro... ¿cómo se sentían en ese momento? Quiero que caminen alrededor del salón y miren los rostros de las personas de los recortes que tenemos pegados en la pared... cuando encuentren un rostro que se parece a lo que ustedes sentían antes de venir al encuentro, deténganse allí. Antes de decidirse, pueden caminar varias veces alrededor del cuarto para observar bien las diferentes expresiones en las caras de estas personas.

- Conceda varios minutos para que todos tengan oportunidad de ver los recortes y decidir cuál de los rostros expresa sus propias emociones antes de llegar al encuentro. Cuando todos hayan escogido un rostro, pregunte a los participantes por qué lo escogieron y qué emoción representa para ellos:

- ¿Quién quiere explicarme qué emoción sentía antes de venir al encuentro y por qué escogió pararse al lado de ese rostro?
- ¿Cómo sabía que el rostro que escogió muestra algo parecido a sus propias emociones?

Cierren sus ojos de nuevo y recuerden el momento en que nació su primer hijo... Luego caminen y busquen un rostro que muestre la emoción que sintieron ustedes al conocer a su hijo o hija.

- Permita una vez más, que varios expresen esa emoción y cómo saben que el rostro que escogieron expresa su misma emoción.
- Concluya con un mensaje similar al siguiente:

Por último, les pido que cierren sus ojos y piensen en algún momento en que su hijo se portó muy mal o no les obedeció. Ahora vayan a pararse al lado del rostro que exprese la emoción o sentimiento que tuvieron en ese momento.

- Pídale a algunos participantes que expliquen esa emoción y

por qué escogieron ese rostro.

- Finalice esta actividad con una discusión, usando las siguientes preguntas guía:

- ¿Las emociones son buenas o son malas?, ¿por qué?
- ¿En qué maneras nos pueden ayudar las emociones?
- ¿En qué momentos se pueden salir de nuestro control nuestras reacciones ante las emociones?



## Nuestra vivencia

### Reconocer las emociones



20 min.

El **propósito** de la actividad es que los participantes analicen, desde su propia perspectiva, cuáles son las formas más adecuadas de reaccionar ante situaciones de emociones intensas.

**Nota al facilitador:** si por falta de equipo o de electricidad, no es posible mostrar el video pueden preparar un sociodrama con una escena parecida que muestre a uno de los padres con dificultad en el manejo de sus emociones

Todos reaccionamos de diferentes maneras ante diferentes situaciones y con distintas emociones. ¿Han notado esto en su familia? Lo que causa risas a una persona, puede causar molestias a otra... ¿es cierto para ustedes?

Lo importante es que los padres logremos reconocer nuestras emociones para prevenir los momentos en que podemos perder el control de nuestras reacciones ante ellas y causar daño con palabras o acciones.

Ahora veremos una situación que pudiera causar diferentes emociones dentro de los miembros de una familia. Por favor, traten de identificar cuáles son las emociones que están experimentando los diferentes personajes que veremos en esta escena. Al final conversaremos sobre cómo cada uno de ellos reaccionó ante sus emociones o sentimientos.

- Presente un video que muestre una escena con mucha emotividad familiar. Se sugiere:
  - Video de la película “Cicatrices”:  
<http://www.youtube.com/watch?v=wsGnrIDuwIU>; del minuto 7:40 al 11:15
  - Video de la película “Voces inocentes”:  
<http://www.youtube.com/watch?v=LHEzJgx-f4Y>; del minuto 3:38 al 6:20
- Use las siguientes preguntas para guiar la discusión:
  - ¿Cómo se sintieron al ver esta escena?, ¿por qué?
  - ¿Cuáles son las emociones más notables en los diferentes personajes: padre, madre e hijo?
  - ¿Qué pudiera hacer el padre (o la madre) para controlar sus reacciones y atender las necesidades de su hijo?



## Nuestro aprendizaje

### Aprender a manejar las emociones



30 min.

El **propósito** es que los participantes conozcan algunos pasos para reconocer y manejar sus reacciones ante las emociones intensas que pueden experimentar en diferentes situaciones.

### Cinco pasos que ayudan a manejar nuestras emociones

Todos tenemos emociones; ellas son una parte importante de nuestra vida; nos ayudan para relacionarnos con los demás y para ponernos en alerta cuando hay situaciones que debemos enfrentar. Por ejemplo, cuando vemos alguna situación peligrosa, el miedo nos puede alertar para protegernos. ¿A alguien le ha sucedido eso?

Todos reaccionamos diferente ante las emociones. Por ejemplo, si estamos alegres, algunos podemos gritar, otros pueden reír, brincar y hasta llorar. ¿Y usted, cómo reacciona cuando siente una gran alegría o satisfacción por algún logro? ¿Y cuándo siente enojo o frustración? (permita que varios respondan)

Aprender a **manejar nuestras reacciones** ante las emociones intensas es una **señal de crecimiento y madurez**. Lo podemos ver en los niños y adolescentes que maduran en el manejo de sus emociones al ir creciendo; pero aún los padres podemos aprender a crecer y madurar en esto, porque no es algo fácil de lograr, especialmente cuando nos frustramos o enojamos fuertemente. Solo lo podemos lograr con el tiempo, la reflexión y la práctica.

Cuando hay momentos en que nuestras emociones más fuertes están afectadas por alguna situación, podemos aprender a reconocerlas, calmarnos y esperar antes de reaccionar. De esta manera llegaremos a estar listos para manejar la situación con más calma.

Les mostraremos **cinco pasos** que nos pueden ayudar a manejar nuestras emociones:

- Muestre el dibujo de los cinco pasos en un rotafolio (vea Material de Apoyo al final) y comparta con los participantes la hoja de **Apuntes y mensajes 7.0 y 7.1**.

#### 1. ALERTA

Un primer paso en el manejo de las emociones intensas es darnos cuenta de que estamos acercándonos a un punto crítico; ese punto donde podemos perder el control y hasta lastimar a otros con lo que decimos o hacemos.

Todos podemos desarrollar la habilidad de prestar atención y reconocer estas señales cuando estamos pasando por emociones

muy intensas. Al reconocer lo que estamos sintiendo, tanto en lo físico como en lo emocional, podemos ser más conscientes de cómo vamos a reaccionar y manejar nuestras emociones.

¿Qué sienten ustedes cuando sus emociones están muy afectadas? Algunas personas sienten que les late más fuerte el corazón, otras, pueden sentir sudor, otras sienten que les tiemblan sus manos o se ponen tensas; a otras les duele el estómago, etc. ¿Y ustedes? ¿Alguien quiere contar cómo se siente cuando está muy asustado? ¿O cuando está muy enojado?

- Permita que varios compartan cómo perciben sus emociones.

**Nota al facilitador:** puede adaptar esta situación o crear otra que sea apropiada al contexto de las familias participantes.

## 2. PAUSA

El segundo paso, hacer una pausa o esperar, es un gran reto para todos. Cuando estamos pasando por una situación que dispara nuestras emociones, la primera reacción es decir o hacer algo sin pensar en las consecuencias.

Sin embargo, las emociones son pasajeras y pueden cambiar al esperar un rato. En un momento podemos sentirnos molestos por una situación y después nos puede parecer chistoso. O quizás algo nos causa gran tristeza pero al rato estamos tranquilos. ¿Les ha pasado algo parecido?

¿Cuáles son algunas formas de hacer una pausa y esperar antes de reaccionar? Ciertas personas acostumbran contar números, respirar profundo, salir a dar una vuelta, tomar un vaso de agua, etc.

- Permita que varios compartan diferentes maneras que pueden usar para esperar antes de decir o hacer algo en el calor del momento.

## 3. DARLE NOMBRE

Darle nombre a lo que estamos sintiendo significa reconocer y decir cuáles son nuestras emociones; es describir y poner en palabras lo que estoy pensando y lo que quisiera hacer con lo que siento. Al reconocer estas emociones podemos aprender a manejar, de una manera más saludable, las reacciones, pensamientos y acciones.

Al describir nuestras emociones, reconocemos lo que estamos sintiendo y pensando, sin juzgar si es bueno o malo; simplemente reconocer que existe. También podemos describir lo que nuestra emoción nos hace querer hacer y decir. Al expresarlo en palabras, aunque sea para uno mismo, ayuda a controlar nuestra reacción.

Por ejemplo puedo decirme a mí misma: “Cuando mi hijo tira la puerta, me siento tan molesta porque me parece grosero y malcriado. Quisiera entrar y darle con la escoba... aunque ya sé que eso no conviene.”

#### 4. CALMA

A veces cuando tenemos emociones muy fuertes, nuestros pensamientos y sentimientos son tan intensos que interfieren con nuestra habilidad de manejar nuestras emociones. Los tres pasos que hemos mencionado, de ALERTA, PAUSA y DARLE NOMBRE, son importantes porque nos ayudan a calmar nuestras emociones. También podemos aprender otras formas para calmarnos y tranquilizarnos.

Una manera de calmarnos es hacer una acción opuesta a la que estamos pensando. Por ejemplo, si me siento enojado y hago un puño con la mano, puedo relajar mis manos. Si me siento frustrado y quiero pegarle a una pared, puedo acariciar esa pared. Si tengo ganas de gritar por la cólera, puedo hablar suave. En el ejemplo anterior del hijo que tiró la puerta, en vez de darle a mi hijo con la escoba, puedo barrer el piso con la escoba y pensar en todo lo que quiero lograr en la crianza de mi hijo, hasta que me sienta tranquila. ¿Alguien quiere sugerir otro ejemplo?

#### 5. ACCION

Una vez que hemos practicado estos pasos y estamos tranquilos, nuestra mente estará lista para iniciar el proceso de tomar acción y enfrentar la situación, usando los cinco pasos para encontrar soluciones que aprendimos en el encuentro 4.

Si aún siente que no se puede tranquilizar, procure repasar los pasos de nuevo y darse el tiempo para describir lo que siente y encontrar la manera de calmar su mente y su cuerpo. A veces es bueno conversar la situación con alguien que le inspira confianza y que usted sabe que le puede dar un buen consejo. Lo

importante es llegar al momento en que se sienta listo para usar los otros cinco pasos que aprendimos para resolver un problema.

### Un ejemplo práctico

- Prepare un juego de roles con otro facilitador o líder del grupo, que sirva como un ejemplo práctico de los cinco pasos. Mientras presentan el ejemplo, señale cada paso en el rotafolio y al final repase lo que significa cada paso.

Ahora, juntos, vamos a mostrar un ejemplo de cómo podemos poner en práctica estos pasos:

**Facilitador lee:** Rosa le pidió a su hija Karla, de 11 años, que estuviera pendiente de la olla de frijoles que se estaban cocinando en la estufa. A Karla se le olvidó y salió a jugar con sus primas. La madre regresa y encuentra los frijoles quemados y Karla ausente. Veamos que hace:

**Rosa:** ¡Aquí huele a quemado! ¡Ay, qué desgracia, se quemaron los frijoles! ¡Karla! ¿Dónde estás? ¡Qué muchacha esta! ¡Esto sí que me da cólera!

#### Paso 1: ALERTA

**Rosa:** Siento tensión en la espalda y ganas de llorar. Estoy a punto de perder el control... ¡Es que no le puedo confiar nada a Karla! ¡Y no tenemos nada más que comer!

#### Paso 2: PAUSA

**Rosa:** Voy a tomar un vaso de agua, respirar profundo y sacar la olla de la cocina.

#### Paso 3: DARLE NOMBRE

**Rosa:** Me siento enojada porque no es la primera vez que Karla se va sin permiso. Me siento preocupada porque no tenemos más frijoles y además, se podría haber quemado la casa. Me siento tan molesta que tengo ganas de darle un jalón de orejas cuando ella llegue a la casa.

#### Paso 4: CALMA

**Rosa:** Ya me di cuenta de que estaba por perder el control por mi enojo. Voy a tomar otro vaso de agua y en vez de jalarle las orejas, le voy a enseñar la olla de frijoles y voy a hablarle con voz

## Nuestra práctica

### Trabajo en grupo



20 min.

El **propósito** de esta actividad es que los participantes practiquen juntos los cinco pasos para controlar sus emociones usando situaciones que se pueden dar en las familias..

**Nota a facilitadores:** Vea los ejemplos de situaciones comunes al final de este encuentro, en **Material de apoyo 7.2**. Estos ejemplos se pueden cambiar o ajustar de acuerdo con el contexto de cada comunidad. Con anticipación escriba los ejemplos en tarjetas, de modo que haya suficientes para cada grupo. Si hay personas que no pueden leer, ayúdeles con la lectura y comprensión de la situación.

## Reflexión y discusión



10 min.

tranquila.

### Paso 5: ACCION

**Rosa:** Cuando llegue Karla voy a enseñarle lo que pasó. Necesito que ella aprenda a ser más responsable y que ayude con las tareas del hogar. Vamos a hablar de por qué pasó esto y cuál es la consecuencia de sus acciones.

- Sigamos los cinco pasos para manejar las emociones:

Practicaremos los cinco pasos para aprender a manejar las emociones. Vamos a pegar cinco hojas de papel en el piso, como en un camino; cada papel rotulado con uno de los cinco pasos. Estos rótulos servirán como “estaciones” en el camino para manejar las emociones.

Pediremos a varios voluntarios que nos ayuden en la práctica sobre el manejo de emociones, siguiendo los pasos de manera parecida a la que los facilitadores practicaron anteriormente. Los demás estaremos atentos y listos por si necesitan nuestra ayuda para pasar las estaciones.

- Tenga preparadas unas tarjetas que describen una situación en la que se pueden alterar las emociones en el hogar. (Vea **Material de apoyo 7.2** para tener algunas ideas de situaciones comunes).
- Pida al primer voluntario que escoja una tarjeta y que la lea a voz alta (préstale ayuda si el participante tiene dificultad para leer). Luego pídale que camine a la primera estación y que procure seguir ese primer paso. Una vez que termine, pasa a la siguiente estación, hasta recorrer los cinco pasos. El grupo puede ayudarlo si se confunde o no puede pensar en algo que podría decir o hacer en ese paso.
- Si hay tiempo, hágalo de nuevo con otros voluntarios y otras situaciones.
- Luego de la práctica grupal con los cinco pasos, use las siguientes preguntas como guía para realizar una discusión y reflexión con los participantes:

Esta actividad tiene el **propósito** de que continúe la reflexión sobre los pasos practicados para el manejo de las emociones.

- Preguntas de discusión y reflexión:
  - ¿Qué piensan de estos cinco pasos para manejar nuestras emociones? ¿Cuál de estos pasos les parece más difícil de poner en práctica?
  - ¿Por qué creen que es importante aprender a reconocer lo que sentimos cuando estamos a punto de perder el control?
  - ¿Qué podemos decirle a las otras personas involucradas en la situación si no estamos suficientemente calmados para enfrentar el problema?



## Resumen



10 min

El **propósito** de la actividad es que los participantes puedan expresar lo que han aprendido y sentido sobre el control de emociones.

Hoy hemos hablado de lo importante que es poder reconocer nuestras emociones y aprender a controlar nuestras reacciones cuando estamos enfrentando situaciones que nos provocan emociones intensas como la tristeza, el enojo o el miedo.

Vamos a hacer una ronda; cada uno dirá cómo se siente ahora y cuál ha sido el mensaje que más recordará de lo que hablamos y practicamos hoy.

- Para concluir el resumen, comparta con los participantes la hoja de **Apuntes y mensajes 7.2** con los mensajes que se recordarán del día de hoy.



## Práctica en casa



5 min

El **propósito** es que los participantes comiencen a observar y reconocer sus emociones y reacciones ante diferentes situaciones y luego practiquen los pasos para el manejo de sus emociones más fuertes

Entre está y nuestra próxima reunión nos gustaría que estén listos para practicar en su hogar los cinco pasos para el manejo de las emociones. Queremos que especialmente presten atención y se den cuenta de cuáles son las situaciones que les causan emociones muy fuertes. Cuando esto sucede, fíjense qué sienten en lo físico y emocional en los momentos que creen que están a punto de perder el control.

Luego queremos que identifiquen sus propias formas de esperar o de calmarse antes de reaccionar. Los animamos a que prueben diferentes maneras, incluyendo los cinco pasos, para ver cuál les puede funcionar mejor.

¡No olviden la fecha de nuestro próximo y último encuentro!

- Entregue las hojas de **Apuntes y mensajes 7.3 y 7.4** para lectura y repaso adicional en casa.

### ▪ **Cierre opcional:**

Y ahora pongamos nuestras manos juntas en el centro para decir nuestro lema:

**1 – 2 – 3: ¡JUNTOS HACEMOS LA DIFERENCIA!**

## MATERIAL DE APOYO (MA)

MA 7.1

CINCO PASOS PARA MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES

1) ALERTA

2) PAUSA

3) DARLE  
NOMBRE

4) CALMA

5) ACCIÓN

**Indicaciones al facilitador:**

Los facilitadores pueden escoger algunas de estas situaciones o crear unas más apropiadas al contexto de sus participantes, para escribirlas en tarjetas y realizar la práctica sugerida con los cinco pasos.

La esposa le ha pedido al esposo que cuide a los hijos mientras ella sale a visitar a su tía enferma, pero él los dejó solos por ir a ver un partido de fútbol con los amigos.

El papá se ha dado cuenta de que su hijo, cada vez que van a hacer las compras de la semana, roba dulces en la tienda. Han estado hablando sobre la honradez y no puede creer que su hijo haya hecho eso.

La mamá quiere que en la casa todos colaboren lavando su propia ropa. Es mucho trabajo para una sola persona y son seis los integrantes de la familia. Pero en vez de lavar la ropa, solo la meten en la canasta.

Un hermano siempre le pide ayuda al hermano mayor con las tareas, pero él ya no quiere ayudarle porque dice que el menor es un perezoso. La mamá quiere obligarlo a que le ayude, pero el hermano mayor se enoja cada vez que se lo pide.

El papá ha estado preguntándole a su hija todos los días si ha hecho las tareas, ella le ha dicho que sí. Pero cuando llega a la escuela a recoger sus notas, se da cuenta de que está aplazada en tres materias.



## **Encuentro 8**

**¿Cómo protegemos de los riesgos  
a nuestros hijos?**

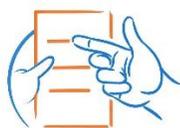


## ANTES DE EMPEZAR

### Resumen del encuentro

En este encuentro, el último del Programa, se hará un repaso de los aprendizajes que se han venido construyendo en los encuentros anteriores y las prácticas realizadas.

Luego se identificarán algunos factores de riesgo que pueden influir en la vida de la niñez y juventud. Se enfatizará el papel de los padres en proveer una supervisión adecuada para prevenir los riesgos que pueden enfrentar los hijos. Se discutirán algunas ideas básicas sobre la supervisión efectiva. Basado en esto, los participantes escribirán una carta de compromiso de las acciones específicas que esperan tomar para la protección y supervisión de sus hijos.



¿Qué **objetivos** se pretende lograr?

Al final del encuentro de hoy, los padres podrán

- ✓ **compartir** ideas básicas para realizar una supervisión adecuada de los hijos durante su crecimiento.
- ✓ **definir** las acciones específicas que tomarán en su hogar para la supervisión y protección de sus hijos.



¿Qué **mensajes** se desea resaltar?

Durante el encuentro, recuérdese de resaltar estos mensajes con los participantes:

- Los padres deben estar atentos para reconocer los riesgos que pueden enfrentar sus hijos durante su crecimiento.
- Los padres pueden supervisar el uso del tiempo de sus hijos y promover una buena relación y comunicación con ellos para prevenir comportamientos y actitudes no deseadas.
- Los padres pueden hacer un compromiso para tomar algunas acciones que protegen de los riesgos a la niñez y la juventud.



¿Qué **materiales** hay que preparar?

- Papel de rotafolio (papelógrafo)
- Marcadores (rotuladores) de colores
- Cinta adhesiva
- Tarjetas de colores o post-it
- Hojas de papel
- Pegamento en barra
- Copias de **Apuntes y mensajes** para padres: Encuentro 8

## AGENDA DEL ENCUENTRO

### ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

### MATERIALES /

#### INICIO

##### Bienvenida y repaso

20 min.

- Dar la bienvenida al último encuentro con los participantes.
- Realizar un repaso de la práctica anterior sobre el manejo de las emociones y las formas de calmarse antes de reaccionar.

- Cartel de bienvenida

##### Dinámica grupal *Construyendo la casa*

25 min.

- Preparar un cuadrado en el piso para representar una casa
- Pedir voluntarios para formar las columnas en las esquinas y los muros en los lados del cuadrado.
- Pedir a los participantes que recuerden los temas principales y los aprendizajes más importantes para ellos.

- Cinta adhesiva
- Tarjetas
- Rotuladores de colores

#### CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES

##### Nuestra vivencia *Reconociendo los riesgos*

25 min.

- Pedir a participantes que recuerden las formas en que ellos fueron protegidos por sus padres.
- Dividir en grupos para discutir tres preguntas:
  - ¿Cuáles son los riesgos o peligros más comunes que enfrenta la niñez y juventud de nuestra comunidad?
  - ¿Cómo podemos saber si nuestros hijos están pasando por una situación de riesgo?
  - ¿Qué estamos enseñándole a nuestros hijos para protegerlos de los diferentes riesgos que puedan enfrentar?

##### Nuestro aprendizaje *Pasos para la supervisión*

20 min.

- Conversar sobre los aspectos básicos de la supervisión y la observación
- Explicar tres aspectos a considerar para la supervisión:
  - 1) Supervisar el uso del tiempo
  - 2) Mantener la buena comunicación
  - 3) Promover relaciones positivas dentro y fuera de la familia.

- Apuntes y mensajes 8.2**

Entregar las hojas de **Apuntes y mensajes 8.0 y**

## ACTIVIDAD Y SUS ASPECTOS CLAVE

## MATERIALES / ⌚

### Nuestra práctica *Estudios de caso*

30 min.

- Formar tres grupos y entregarles a cada grupo un caso para discusión.
- Pedir a cada grupo que piense en tres estrategias que pueden usar los padres del caso para supervisar mejor a sus hijos.

- Hojas de papel de rotafolio
- Rotuladores de colores

### Reflexión y discusión

15 min.

- Reflexionar:
  - ¿Cuáles son algunas formas en que los padres pueden buscar apoyo y superar algunos de estos obstáculos?
  - ¿Hay algunas formas en que la escuela y la comunidad se puede organizar para mantener a la niñez y juventud ocupada y supervisada en un ambiente sano?
  - ¿Hay maneras de cuidar a la niñez y juventud en las áreas comunes de la comunidad, como las calles y los parques?

## CIERRE

### Resumen

10 min.

- Entregarle una hoja a cada participante y pedirles que dibujen su mano. En la mano deben escribir una acción de supervisión que esperan poner en práctica
- Hacer una ronda para compartir las acciones de supervisión que cada quien se compromete a poner en práctica.
- Entregar la hoja de **Apuntes y mensajes 8.2**

- Hojas de papel
- Apuntes y mensajes 8.2**

### Práctica en casa

5 min.

- Pedir a los participantes que sigan practicando las habilidades aprendidas cada semana.
- Pegar sus hojas de compromiso en una hoja de papel de rotafolio y pedirles que lo compartan con su familia.
- Entregar las hojas de **Apuntes y mensajes 8.3 y 8.4**

- Hojas de papel de rotafolio
- Pegamento
- Apuntes y mensajes 8.3 y 8.4**

## DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### INICIO

### ¡CON LAS MANOS ABIERTAS!



#### Bienvenida y repaso



20 min.

El **propósito** de esta actividad es continuar animando la práctica de las herramientas aprendidas y repasar la Práctica en Casa del encuentro anterior.

#### Guion sugerido:

¡Bienvenidos a nuestro octavo y último encuentro! Estamos por concluir este Programa en el que hemos dedicado varias semanas para aprender y practicar nuevas habilidades en la formación de nuestros hijos. Los felicitamos por haber tomado la decisión de asistir a todos los encuentros y ¡continuar hasta el final! Estamos seguros de que el tiempo y esfuerzo que han dedicado va tener buenos resultados para sus hijos y toda su familia.

En el encuentro pasado conversamos sobre cómo se pueden identificar las emociones, tomar algunas medidas que ayudan a manejar las emociones de una mejor manera y luego actuar con responsabilidad hacia nuestras familias. Los padres pueden darle el ejemplo a sus hijos y ayudarles a aprender a manejar sus emociones también.

Para su práctica en casa les pedimos que probaran usar los cinco pasos para el manejo de las emociones. Especialmente les pedimos que trataran de identificar qué sienten, ya sea en lo físico o emocional, en los momentos que creen que están a punto de perder el control de sus reacciones. ¿Alguien puede compartirnos su experiencia con esto?

También hablamos de encontrar y practicar formas de esperar o de calmarse antes de reaccionar. ¿Quién quisiera compartir cómo le fue con esta práctica?

Recordemos que el manejo de emociones es muy importante para una vida saludable en familia y para construir un ambiente más seguro y productivo.

Hoy hablaremos de cómo los padres de familia pueden encontrar buenas estrategias para supervisar a sus hijos y cuidarlos de los riesgos que pueden enfrentar durante su crecimiento.



## Dinámica grupal

### Construyendo la casa



25 min.

El **propósito** de esta actividad es asegurar que los participantes recuerden y refuercen los aprendizajes más importantes que han adquirido y practicado en el transcurso del Programa.

- Prepare de antemano un cuadrado en el piso del salón (más o menos de dos metros cuadrados) usando cinta adhesiva (*masking tape*). Tenga a mano unas tarjetas y marcadores.
- Comunique las instrucciones de manera sencilla y amigable; por ejemplo:

Como ya estamos llegando al final de nuestros encuentros, quiero que hagamos un ejercicio para recordar lo que hemos estado aprendiendo y practicando desde que iniciamos, hasta ahora. Ustedes recuerdan que usamos la imagen de una casa para representar la vida de un hijo o hija, que los padres ayudan a construir. ¿Ven este cuadrado que tengo trazado en el piso? Vamos a decir que este cuadro representa la base de la casa. Ahora voy a pedir un voluntario que quiera pararse en el centro, para representar el hijo que estamos ayudando a construir.

Ahora quisiera cuatro voluntarios que se paren en las cuatro esquinas. Ustedes van a representar las cuatro columnas de necesidades que tienen los hijos para crecer sanos y felices. ¿Recuerdan cuáles son las cuatro columnas?

- Dele una tarjeta a cada uno de las “columnas” con el nombre de cada área de necesidad: físico, mental, emocional y social. Los voluntarios deben estar viendo hacia afuera del cuadrado. Pregúntele a cada uno si puede dar un ejemplo de su área. Sino, se puede pedir ayuda del grupo.

¡Muy bien! Ahora quiero que recordemos cómo construimos los muros de esta casa. Los muros son necesarios para proteger a los hijos cuando llegan tormentas y temblores en la vida.

Quiero pedirle a otro voluntario que se pare en uno de los lados para formar un muro. Este es el primer muro que mencionamos en el encuentro 3, ¿se recuerdan cuál es?

- Entréguele a la persona una tarjeta que dice: “La comunicación” y pregunte:
  - ¿Cuáles son las habilidades básicas de la comunicación?
  - ¿Qué es algo que ustedes han aprendido sobre la comunicación?
- Continúe de la misma manera, pidiendo un voluntario para

cada lado de la “casa” formando los cuatro muros con un voluntario por lado, y entregándole una tarjeta con el rótulo de cada tema: 1) **comunicación**; 2) **encontrando soluciones**; 3) **dando ánimo**; 4) **poniendo límites y consecuencias**

- Con cada uno, pregunte a los participantes cuáles fueron las habilidades y aprendizajes más importantes.
- Cuando estén los cuatro “muros”, exprese un mensaje similar al siguiente:

Los muros también necesitan cemento entre sus ladrillos para mantenerse sólidos. La habilidad de manejar las emociones y controlar las reacciones y actitudes negativas es como el cemento de estos muros. Tal como hablamos hace poco, es una habilidad que requiere de mucho esfuerzo y práctica.

Ahora quiero preguntarles a los voluntarios si creen que el hijo se encuentra bien, ¿estará bien protegido, sano y feliz? Es un poco difícil saberlo sin darse la vuelta y observarlo bien, ¿verdad? Por favor, den la vuelta y pregúntenle cómo está y con quién ha estado. (Deles un momento para preguntar)

Ahora quiero preguntarles a los voluntarios si ¿saben los peligros que enfrenta su hijo cuando sale a la calle? Para esto, es necesario vigilar, entonces por favor dense la vuelta otra vez y miren quiénes quieren entrar a la casa o están afuera esperando que salga.

Como pueden ver, uno de los trabajos más importantes que los padres tienen es de vigilar y proteger a sus hijos de todos los aspectos que pueden influir sobre su vida: amigos, extraños, maestros, pandilleros, familiares y líderes. El tema de hoy es cómo los padres pueden proteger a sus hijos de los riesgos que pueden enfrentar, tanto a lo interno como a lo externo, para que su “casa” se construya de manera fuerte y segura. La esperanza es que lleguen un día a la gran meta de ser adultos sanos, seguros, responsables con sus propias familias y comunidad, y con buenos proyectos de vida.

## CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES

## ¡ESTRECHEMOS NUESTRAS MANOS!



### Nuestra vivencia Reconociendo los riesgos



25 min.

Esta actividad tiene el **propósito** de que los participantes analicen los factores de riesgo que pueden enfrentar la niñez y juventud, así como el papel que tienen los padres en reconocer y prevenir situaciones de riesgo.

- Inicie la actividad de manera similar a la siguiente:

A veces podemos creer que todo era mejor para las familias en el pasado, pero la verdad es que siempre han existido riesgos y peligros para la niñez y la juventud.

Piense un momento en su niñez y juventud. Cuando usted estaba creciendo, ¿qué hicieron sus padres para protegerlo de los peligros y riesgos del lugar donde vivían?

- Permita que varios participantes compartan algunas experiencias que vivieron con sus padres, cómo los protegieron y lo que hicieron para enfrentar diferentes riesgos.
- Luego pídale a los padres que integren grupos de cuatro o cinco participantes y dialoguen acerca de las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuáles son los riesgos o peligros más comunes que enfrenta la niñez y juventud de nuestra comunidad?
- ✓ ¿Cómo podemos saber si nuestros hijos están pasando por una situación de riesgo?
- ✓ ¿Qué estamos enseñándole a nuestros hijos para protegerlos de los diferentes riesgos que puedan enfrentar?

- Una vez que terminen la discusión en grupo, pida a un representante de cada grupo que presente un resumen de su discusión.
- Para concluir esta actividad, refuerce el mensaje de que los padres pueden tomar un papel activo en la protección de sus hijos y prevenir situaciones de riesgo que se pueden dar en el hogar y la comunidad.

- Inicie la actividad de manera similar a la siguiente:

Para proteger a los hijos de los riesgos que pueden enfrentar, los padres pueden hacer uso de todas las herramientas y habilidades que han aprendido hasta ahora. Sin embargo, todas estas habilidades se basan en la capacidad de **observar** y **supervisar** a los hijos.

Entonces, hablemos un poco de la idea de **supervisión**. Me



### Nuestro aprendizaje Pasos para la supervisión



20 min.

El **propósito** de la actividad es que los participantes conozcan los diferentes factores de riesgo y comportamientos negativos que pueden influir para que una persona no llegue a una adultez sana y productiva

gustaría saber ¿qué significa para ustedes la supervisión?

- Permita que varios den sus ideas sobre el término de supervisión. Escriba las ideas principales en una hoja de papel de rotafolio.
- Enfoque la conversación alrededor de las siguientes ideas sobre la supervisión:
  - Los padres deben **tener información básica** sobre las actividades de los hijos cuando están fuera de la casa, por ejemplo: **¿dónde están?, ¿qué están haciendo?, ¿con quién? y el tiempo** que estarán en la actividad.
  - Los padres deben asegurarse que las actividades de los hijos sean **apropiadas a su edad**; que sean actividades que les ayuden a desarrollar sus habilidades y sean seguras.
  - Los hijos deben de demostrar **relaciones positivas y sanas** con las amistades y familiares con quienes se llevan.

Ahora hablemos de la capacidad de ser un buen observador. En varias prácticas de los encuentros anteriores, les animamos a observar a sus hijos. **Observar** es mucho más que solamente usar nuestros ojos para ver a los hijos. También significa usar el conocimiento que tenemos de nuestros hijos y ponerle atención a los comportamientos y actitudes que están demostrando. Por ejemplo:

- ¿Qué tipos de comportamientos son señales que todo anda bien?
- ¿Qué comportamientos o actitudes deberían de “sonar la alarma” para nosotros?

- Después de conversar sobre estas preguntas sobre la observación, comparta los siguientes tres puntos para una supervisión efectiva:

La supervisión de los niños va cambiando a través del tiempo, conforme van creciendo y desarrollándose. Además, cada niño tiene sus propias fortalezas y debilidades al enfrentar la vida, por lo que los padres deben tener distintas formas de trato, de límites y de supervisión para cada hijo.

Quiero compartirles tres ideas sobre la supervisión para luego dividirnos en grupos y considerar algunos casos especiales.

- 1) **Supervisar el uso del tiempo:** En primer lugar, los padres deben de asegurarse que los hijos están usando su tiempo

para hacer sus deberes en la escuela y el hogar, pero además ¿cómo pasan su tiempo libre?

- ✓ Si los hijos solo pasan tiempo viendo la televisión, usando el celular o internet, se debe pensar en otras actividades que les ayude a desarrollar sus habilidades.
- ✓ Por otro lado, si los hijos están aprendiendo nuevas habilidades, quizás con otros niños, esto les permite estar ocupados en algo sano, mientras aprenden a relacionarse bien con otros.
- ✓ Al estar ocupados en algo positivo, se previene que los hijos se asocien con malas amistades o malas influencias.

**2) Mantener la buena comunicación:** Los padres pueden procurar formar lazos estrechos con los hijos a través de la buena comunicación. Esto significa:

- ✓ Mostrar interés en los intereses y actividades de sus hijos.
- ✓ Mostrar interés en los pensamientos y reacciones que tienen sus hijos frente a las diferentes situaciones que están pasando.
- ✓ Mantener comunicación y contacto con el hijo aun cuando está fuera de la casa, para saber lo que está sucediendo a su alrededor.

**3) Promover relaciones positivas dentro y fuera de la familia:** la supervisión de los hijos requiere de mucho tiempo y esfuerzo para los padres y otros adultos que forman parte del hogar. Sin embargo, esta también puede ser una oportunidad para:

- ✓ Desarrollar buenas relaciones con la familia y otros adultos de confianza, como un “esfuerzo de equipo”, para mantener la vigilancia de forma segura y cariñosa. Asegurarse que los hijos aprendan a relacionarse con personas fuera de la familia de manera respetuosa, colaboradora y amable.

- Entregue las hojas de **Apuntes y Mensajes 8.0 y 8.1** a los participantes para su repaso en casa.



## Nuestra práctica Estudios de caso



30 min.

El **propósito** es que los participantes identifiquen las conductas o factores de riesgo que enfrentan sus hijas y se comprometan a usar las habilidades o técnicas que han aprendido para animarlos hacia un comportamiento y crecimiento positivo.



## Reflexión



15 min.

En esta actividad se tiene el **propósito** de ayudar a los participantes a reflexionar sobre el compromiso que están haciendo este día para apoyar y proteger a sus hijos.

### Guion sugerido:

Ahora que hemos compartido algunas ideas sobre la supervisión, me gustaría que se formen en tres grupos. Cada grupo va a analizar y discutir un caso que yo les voy a entregar y van a pensar en al menos tres estrategias que los padres pueden usar para supervisar a los hijos y protegerlos de los riesgos que se les pueden presentar.

- Divida a los participantes en tres grupos pequeños y entréguele a cada grupo una copia de uno de los casos que se expone en el **Material de Apoyo 8.1**. Estos se deben de copiar en tarjetas o en una hoja de papel de antemano.
- Cada grupo debe leer el caso en voz alta, si es necesario más de una vez, y luego discutir el caso. El grupo debe ponerse de acuerdo para dar al menos tres estrategias que los padres en ese caso pueden usar para observar y supervisar mejor a sus hijos.
- Cuando todos los grupos hayan terminado, pueden presentar sus ideas a la plenaria.

### Guion sugerido:

Todos los padres quisieran que sus hijos crezcan bien en cada etapa de vida, que lleguen a ser adultos responsables y realizados, y que contribuyan con sus propias familias al bien de toda la comunidad y sociedad.

Sin embargo los niños y jóvenes, en el camino de la vida, pueden encontrarse con situaciones muy difíciles que los ponen en riesgo, incluso hasta los puede llevar a los caminos de la violencia. Por esto los padres necesitan encontrar sus propias estrategias para estar vigilando y supervisando las acciones y comportamientos de sus hijos constantemente.

Esto requiere de mucho tiempo y esfuerzo de parte de los padres, que también tienen otras responsabilidades y obligaciones para mantener a la familia. Entonces, quiero pedirle a cada uno de ustedes que piensen por un momento en su propia situación de familia. ¿Cuáles son algunos de los obstáculos que enfrentan para poder supervisar mejor a sus hijos?

- Haga una lista de los obstáculos que mencionan los padres en una hoja de papel de rotafolio.

Ahora reflexionemos juntos:

- ¿Cuáles son algunas formas en que los padres pueden buscar apoyo y superar algunos de estos obstáculos?
- ¿Hay algunas formas en que la escuela y la comunidad se puede organizar para mantener a la niñez y juventud ocupada y supervisada en un ambiente sano?
- ¿Hay maneras de cuidar a la niñez y juventud en las áreas comunes de la comunidad, como las calles y los parques?

Sabemos que no hay respuestas fáciles para estas preguntas, pero lo importante es que los padres no se sientan solos en esta tarea y hagan un esfuerzo de apoyarse entre todas las familias para crear un mejor ambiente para el crecimiento sano y seguro de sus hijos.



### Resumen



10 min

El **propósito** de esta actividad es ayudar a los participantes a recordar las ideas principales sobre la supervisión y escoger una que quisieran poner en práctica.



### Práctica en casa



5 min

Esta actividad tiene el **propósito** de que los padres se sientan motivados de continuar practicando las habilidades y herramientas que han aprendido para cumplir con su compromiso de familia.

- Para realizar el resumen de hoy, entréguele una hoja a cada participante y pídale que dibuje su mano en la página. Cada quien va a pensar en las ideas que se discutieron el día de hoy y va a escoger una acción de supervisión que espera poner en práctica con sus hijos. Esta acción la debe escribir dentro de la mano que dibujó en la página. (Ofrezca ayuda para los que tienen dificultad en escribir.)
- Luego haga una ronda y pídale a cada quien que comparta la idea que más le impactó y qué espera poner en práctica en su hogar.
- Para concluir el resumen, comparta con los participantes la hoja de **Apuntes y mensajes 8.2** con los mensajes que se propone que recuerden del día de hoy.
- Exprese un mensaje similar al que se muestra a continuación:

¡Las prácticas en casa aún NO han concluido! De ahora en adelante es importante que cada quien se proponga la meta de seguir practicando las habilidades, herramientas y consejos que se han aprendido cada semana. ¡Cada vez que se logra ponerlo en práctica, se hace mejor!

Además, les vamos a entregar una hoja de papel de rotafolio donde van a pegar la hoja con el dibujo de su mano y su compromiso escrito de supervisar a los hijos. Esta hoja la llevarán a su casa y la pegarán en la puerta de su hogar. Explíqueles a todos en la familia qué esto significa un compromiso de cuidar y supervisar a los hijos cada día y pídeles que ellos también dibujen su mano en la hoja con su propio compromiso. Es importante que todos hagan su compromiso, aunque sea pequeño o sencillo, como una muestra de que como familia han tomado la decisión de proteger y apoyar a sus hijos para que crezcan de manera sana y responsable.

- Entregue las hojas de **Apuntes y mensajes 8.3 y 8.4** para lectura y repaso adicional en casa.

Para finalizar el encuentro, vamos a poner nuestras manos juntas en el centro una vez más y vamos a decir a la cuenta de tres: "Juntos hacemos la diferencia"

**1 – 2 – 3: ¡JUNTOS HACEMOS LA DIFERENCIA!**

## MATERIAL DE APOYO (MA)

### MA 8.1 NUESTRA PRACTICA

### ESTUDIOS DE CASO

**Nota para la facilitación:** Estos son casos ficticios de situaciones que se pueden analizar en grupo para identificar los factores que pueden favorecer u obstaculizar la supervisión de los hijos. Si estos casos no se adaptan a su contexto cultural, se pueden crear otros en base a situaciones que son comunes en la región.

#### CASO 1: Miguel es muy gracioso

Miguel es el segundo hijo de Josefa y Mariano. Desde que nació fue un niño muy activo y tocaba todo en la casa, a veces rompía o destruía objetos de la casa y la cocina. Sus padres se reían de sus “gracias” y decían que era señal de su inteligencia. Cuando entró a la escuela, los maestros se quejaban de Miguel, por ser muy inquieto, no entregar los trabajos y no respetar a sus compañeros. Josefa no le dio importancia, ni le contó a Mariano, porque decía que a lo mejor los compañeros tenían la culpa. Sin embargo ella no sabía con qué compañeros se llevaba ni qué hacía después de salir de clases. Cuando al fin salió de sexto grado, Mariano empezó a llevarse a su hijo a trabajar con él. Al salir del trabajo siempre lo llevaba al parque a ver a sus amigos, mientras él se iba a hacer sus mandados. Cuando Josefa le preguntaba sobre qué hacía en el parque tanto rato, Miguel le decía que no se preocupara por eso.

#### CASO 2: Susana es muy responsable

Carmen es una madre soltera que vive con sus tres hijas cerca de la capital. La hija mayor, Susana, tiene 11 años y siempre ha sido de gran ayuda a su mamá. Las otras dos tienen 8 y 6 años. Todos los días Carmen se levanta temprano para hacerles desayuno a sus hijas y empacarles una merienda para la escuela. A las 7:00 am salen caminando las tres juntas a la escuela. Carmen le ha dado la llave de la casa a Susana para que al regreso de la escuela, las niñas puedan entrar a la casa y hacerse su comida. Ellas esperan dentro de la casa hasta que su mamá regresa del trabajo a las 5:30 pm y les da permiso de salir a jugar. Últimamente Susana les ha dado la llave a las hermanas menores para que después de la escuela ella pueda quedarse un rato más platicando y chisteando con sus amigas, mientras las dos hermanas menores se van caminando solas a la casa. Cuando la mamá le pregunta a Susana sobre qué hicieron después de las clases, ella le dice, “lo mismo de siempre, mamá: comer, ver televisión y esperar que regreses.”

#### CASO 3: Julio es muy sociable

Julio es hijo único y desde que nació ha sido la adoración de sus papás y sus abuelas. Él siempre recibió muchos mimos y cariños especiales mientras crecía, y era un niño platicador y sociable. Sin embargo, luego de cumplir los doce años, su familia empezó a notar varios cambios en él. En primer lugar, ya no quería pasar mucho tiempo con su familia como antes y solo los buscaba a la hora de comer. Luego empezó a pedir permiso para ir a la casa de sus amigos vecinos después de las clases. Al principio le daban permiso, pero cuando su mamá le dijo que invitara a sus amigos a su propia casa también, Julio le dijo que no quería molestarla con el bullicio y relajo de los compañeros. Cuando él regresa de estar con sus amigos, se va directo a su cuarto y cierra la puerta con llave. Los padres están tristes porque les hace falta la agradable compañía que era su hijo antes.



## AGRADECIMIENTOS

Miles de Manos es el fruto del trabajo de un gran equipo formado por profesionales de múltiples disciplinas y de diferentes países. Los principales actores en la creación de la propuesta se alistan a continuación.

### **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA JUVENIL EN CENTROAMÉRICA (PREVENIR), GIZ**

#### **Directora del programa**

Rubeena Esmail-Arndt

#### **Coordinación regional Miles de Manos**

Alejandro Christ

#### **Asesores técnicos**

Claudia Flores (Guatemala)

Mauricio Cáceres (El Salvador)

Bayron Flores (Honduras)

Khaled Ismael (Nicaragua)

#### **Consultores en educación**

Dr. Bienvenido Argueta (Guatemala)

Pauline Martin (El Salvador)

Ana Lucila Figueroa (Honduras)

Ligia Díaz Pentzke (Nicaragua)

#### **Consultores científicos principales**

Dr. J. Mark Eddy, Partners for Our Children, School of Social Work (SSW), University of Washington, EEUU

Dr. Charles Martínez, Center for Equity Promotion, College of Education (COE), University of Oregon

Dr. Jeff Sprague, Institute on Violence and Destructive Behavior, COE, University of Oregon, EEUU

Dr. Claudia Vincent, Institute on Violence and Destructive Behavior, COE, University of Oregon, EEUU

#### **Consultores científicos adicionales**

Dr. Ric Brown, Social Development Research Group, SSW, University of Washington, EEUU

#### **Equipo de apoyo científico**

Ruby Silvia Batz Herrera, Center for Equity Promotion, COE, University of Oregon, USA

Dr. Heather McClure, Center for Equity Promotion, COE, University of Oregon, USA

Betsy Ruth, M.S.W., Center for Equity Promotion, COE, University of Oregon, USA

Carmen Urbina, 4J School District, Eugene, OR, USA

Sandra Eppele, Center for Equity Promotion, COE, University of Oregon, USA

## GUATEMALA

### Comité nacional consultivo<sup>1</sup>

Ministerio de Educación: Evelyn Ortiz, Edna Portales, Amalia Cujcuy (DIGECADE), Luisa Müller, Alan Palala (DIGEDUCA), Ana Patricia Rubio, Wendy Rodríguez (DIGEEX), Liliana Ventura (DIGECOR), Baudilio Jerónimo (DICONIME), Miriam Glinz (DIGECUR), Jeannette Bran (DIGEESP), Noemí Leal, Olga Teresa Baten (DIGEBI), Jorge Augusto Hernández (DIDEDUC Baja Verapaz)

Universidad Rafael Landívar: Ana Gabriela Bustamante, Liseth Godoy

Asociación Grupo CEIBA: Carlos de León

Universidad de San Carlos (USAC) / Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media (EFPEM): Dr. Oscar Hugo López, Danilo López, Lucrecia Crespín, Jorge Galindo

Asociación Coordinadora de Acción por la Niñez y la Juventud (ACONANI): Juan Coromac, Pilar Coromac

### Equipo de validación intercultural

Dirección Departamental de Educación (DIDEDUC) de Baja Verapaz : Mario Santiago, Ronaldo Cuxum, Elba Morente

Academia de las Lenguas Mayas de Guatemala: Alejandro Teletor, Abelino Román

Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (ECAP): Fernando Suazo

### Facilitación pilotaje Baja Verapaz (Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Dolores, San Miguel Chicaj)

DIDEDUC de Baja Verapaz: Ronaldo Cuxum, Elba Morente, Vivian Prera y Ronaldo Cotzalo

Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Dolores, San Miguel Chicaj: Luciano Ottoniel Canahuí

Escuela de Formación de Profesores de Enseñanza Media (EFPEM) / USAC: José Manuel Coloch

### Apoyo en medición y evaluación

USAC / Centro Universitario del Norte Baja Verapaz: Edgar Guillermo Ruiz, Ricardo Samayoa

## EL SALVADOR

### Comité nacional consultivo

Ministerio de Educación (MINED): Renzo Valencia, Sandra Alas, Luis Gonzales, Álvaro Lara, Rolando Marín, María Cruz Castro, Mirna Violeta Montes, María Lidia Ávila, Mirna de Letona, Ada Noemí de Ostorga, Gladis Portillo Sigüenza, Elizabeth Fernández de Guerrero, Silvia Eréndida Hernández

Fundación Salvador del Mundo (FUSALMO): Lucy Esperanza de Rezano, Beatriz del Carmen Zepeda, Guadalupe Leiva

Proyectos MINED-Universidad José Simeón Cañas (UCA): Juan Luis Botello

Asociación Fe y Alegría: Alma Quijada, Esmeralda Zarceño

Fundación para la Educación Integral Salvadoreña (FEDISAL)/USAID: Alfonso Víquez

---

<sup>1</sup> Este comité recibió diferentes nombres en cada país: equipo nacional de desarrollo, adaptación o seguimiento.

**Facilitación pilotaje Usulután** (Centro Escolar República Federal de Alemania, Usulután)

MINED, departamento de Asistencia Técnica-Pedagógica: Raquel Flamenco, Clara Olimpia Saravia, José Armando Soto, Salvador García, Ana Josefa Villegas, María de la Paz Melgar, Ana Lilián Silva de Melara

**Apoyo en medición y evaluación**

Universidad Nacional de El Salvador: Ángela Jeannette Aurora

**HONDURAS**

**Comité nacional consultivo**

Secretaría de Educación (Dirección General de Servicios Estudiantiles): Gloria Menjívar, Lourdes Cartagena, Julio Arias, Maritza Amaya

Programa Nacional de Prevención (PNP): Edgardo Aquino

GIZ / Programa Education for All (PROEFA): Christian Luy, Ana Patricia Urtecho

Universidad Nacional Autónoma de Honduras / Instituto Universitario en Democracia Paz y Seguridad (IUDPAS): Migdonia Aystas

Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán / Instituto de Investigación y Evaluación Educativas y Sociales: Suyapa Padilla

Visión Mundial: Ynés Martínez

**Facilitación pre-pilotaje Intibucá** (Red Educativa Un Camino hacia el Cambio, Yamaranguila)

Saira Bautista (consultora)

**NICARAGUA**

Ministerio de Educación, Dirección de Consejería Escolar: Giovanna Daly,

**Estelí**

**Equipo departamental de seguimiento**

Ministerio de Educación (delegación departamental): Macario Peralta, Nohemí Rizo, Martha L. Rivera

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua: Aracelly Barreda

Dirección de Asuntos Juveniles (DAJUV) de la Policía Nacional: David Lazo

Casa Municipal de Adolescentes y Jóvenes (CDA): Ivanihuska Tapia Irías.

**Facilitación pilotaje Estelí** (Centro Educativo Sotero Rodríguez, Estelí)

Maira del Carmen Casco, Azucena Gradys, Nubia Blandón

**Región Autónoma Atlántico Sur (RAAS)**

**Equipo regional de seguimiento**

Ministerio de Educación (Secretaría RAAS): Nubia Ordoñez, Daphnie Cooper

Programa PREVENIR-GIZ: Thomas Hellmann

**Facilitación pilotaje RAAS** (Escuela Dinamarca, Bluefields)

Karla Mairena Cox, Gina Britton, Meyda Watson, Linnet Cooper

