



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



PROYECTO ALERTA JOVEN

AMPARO



UN MANUAL PARA EL TRABAJO
CON LAS FAMILIAS

“Este material fue producido gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de ENTRENA bajo el Acuerdo de Cooperación AID-517-A-2012-00002 y no reflejan necesariamente los puntos de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.”

Coordinación General:

Saschia Seibel, Entrena SRL

Revisión y Edición:

Diana Peña, Entrena SRL

Erielba Gil, Entrena SRL

Katherine Javier, Entrena SRL

Yvelisse Reyes, Entrena SRL

Diseño y Diagramación:

Eunice Pereira

“Los puntos de vista del autor expresados en esta publicación no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional-USAID.”

Fecha de elaboración: Abril, 2019

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
UNIDAD 1: Conceptos sobre la familia	6
Actividad 1.1. Dinámica de Presentación.....	7
Actividad 1.2. Las fortalezas de mi familia.....	8
Actividad 1.3. Mis hijos fantásticos.....	9
Actividad 1.4. Receta para una familia feliz.....	10
Información Clave: ¿Cómo es una familia unida?.....	11
Actividad 1.5. Cualidades para ser buenos padres, madres y tutores.....	12
Actividad 1.6. El ambiente en mi casa.....	13
Información Clave: Modelos de las familias.....	13
<hr/>	
UNIDAD 2: Los conflictos, el enojo y el abuso infantil	14
Actividad 2.1. Dinámica: El nudo humano.....	15
Actividad 2.2. El conflicto en la vida diaria.....	16
Actividad 2.3. Los pasos para solucionar un conflicto.....	18
Información Clave: 10 pasos para solucionar un conflicto.....	18
Información Clave: Los conflictos entre los niños.....	19
Información Clave: Pasos para ayudar a los niños a solucionar sus conflictos.....	19
Actividad 2.4. ¿Qué es el enojo?.....	21
Actividad 2.5. Manejando el enojo.....	23
Información Clave: ¿Qué hago cuando mi hijo se enoja?.....	24
Actividad 2.6. ¿Qué es el abuso infantil?.....	26
<hr/>	
UNIDAD 3: La Adolescencia	28
Actividad 3.1. Dinámica: Calles y avenida.....	29
Actividad 3.2. Dinámica: La caída de confianza.....	30
Actividad 3.3. ¿Qué es la adolescencia?.....	31
Actividad 3.4. Mapa físico de la adolescencia.....	32
Actividad 3.5. Los valores y la adolescencia.....	33
Actividad 3.6. El arte de tomar buenas decisiones.....	34
<hr/>	
UNIDAD 4: La violencia intrafamiliar	36
Actividad 4.1. Dinámica del poder.....	37
Actividad 4.2. ¿Qué es la violencia intrafamiliar?.....	38
Actividad 4.3. El ciclo de la violencia.....	40
Información Clave: La rueda del poder y el control.....	41
Información Clave: Algunas señales de que una familia necesita ayuda por causa de la violencia.....	42
Actividad 4.4. Conversando sobre la sexualidad con sus hijos.....	43
Información Clave: Claves para hablar con sus hijos sobre el sexo y las relaciones.....	44
Información Clave: Preguntas sobre la sexualidad que los niños pueden hacer a los adultos.....	45
Actividad 4.5. Palabras de la calle.....	47
Actividad 4.6. "Riesgo" del alcohol.....	48
Actividad 4.7. El alcohol y las drogas en nuestra comunidad.....	51
<hr/>	
UNIDAD 5: La autoestima y la salud mental	52
Actividad 5.1. La autoestima y la familia.....	53
Información Clave: ¿Cómo elevar la autoestima de sus hijos?.....	54
Actividad 5.2. ¿Qué es el estrés?.....	56
Actividad 5.3. Manejando el estrés.....	58
Información Clave: Maneras para manejar el estrés.....	60
Actividad 5.4. La depresión y la ansiedad.....	61
Actividad 5.5. La prevención del suicidio.....	64

TABLA DE CONTENIDO

UNIDAD 6: La Educación y la familia.....	65
Actividad 6.1. ¿Qué importancia tiene la educación?.....	66
Actividad 6.2. La lectura y la educación.....	67
Información Clave: Datos acerca de la lectura.....	67
Actividad 6.3. Los estilos de aprendizaje.....	69
Información Clave: ¿Cuál es el estilo de aprender de su hijo?.....	69
Actividad 6.4. El ambiente para estudiar: socio-dramas.....	71
Información Clave: Claves para ayudar bien a su hijo con los deberes escolares.....	72
Información Clave: ¡Hagamos un álbum familiar!.....	73
Información Clave: 10 cosas que un padre y una madre deben hacer todos los días.....	73

INTRODUCCIÓN

El manual AMPARO fue creado en 2008 por el Cuerpo de Paz, agencia federal de los Estados Unidos, dedicada a promover la paz a nivel internacional. Este manual, ha sido adaptado por Entrena S.R.L, en el marco del Proyecto de la USAID Alerta Joven con el propósito de facilitar el trabajo con grupos de padres, madres y tutores de los jóvenes beneficiarios de esta iniciativa. De igual forma, se espera que esta adaptación permanezca como una contribución a las organizaciones socias que han venido trabajando como implementadoras del proyecto en los distintos territorios.

AMPARO tiene como objetivo ayudar a los padres, madres y tutores a relacionarse mejor con sus hijos, de modo que se protejan los derechos de los niños, niñas y las familias. Para esto, el manual promueve la creación de espacios seguros para que los participantes compartan sus experiencias, se apoyen mutuamente, y aprendan juntos a cómo solucionar problemas. Al fortalecer a las familias, AMPARO también desarrolla a las comunidades. Esto se logra al capacitarlas para pensar de manera independiente, comunicarse efectivamente, practicar la disciplina efectiva, y solucionar problemas. En este sentido, provee herramientas para que los adultos interactúen con los jóvenes y les apoyen en la identificación y atención de sus necesidades, las de sus familias y sus comunidades.

Este manual está estructurado en seis unidades, las cuales abordan temas relativos a habilidades para mejorar las relaciones y la disciplina. Cada unidad empieza delineando los objetivos y el listado de actividades a ejecutar. Luego, inicia con el desarrollo de las actividades para que los participantes practiquen habilidades nuevas y se familiaricen con conceptos claves. En muchos casos, para motivar el aprendizaje se proveen preguntas de discusión y respuestas posibles a estas preguntas. El facilitador debe recordar que estas preguntas y respuestas son pautas, por lo que debe esforzarse en reconocer la participación del grupo.

El contenido del manual debe ser impartido por una persona que posea las competencias para desempeñar el rol de facilitador, la cual se encargará de guiar las discusiones y distintas actividades. AMPARO está diseñado para fomentar la flexibilidad, participación y la apropiación de nuevas formas de pensar, actuar y relacionarse por parte de los participantes. Por lo que se sugiere que el facilitador favorezca un proceso de aprendizaje liderado por el grupo. Cada comunidad tiene necesidades y estilos particulares de interactuar, por lo que es recomendable que sea esta quien escoja cuáles temas y en qué orden tratarlos.

Para iniciar con la implementación del manual AMPARO, se recomienda probar el material con grupos ya existentes en la comunidad. Se sugiere que sean los participantes quienes decidan cuándo, dónde, y cómo reunirse, y fijar algunas metas en torno al programa. También se recomienda utilizar técnicas para alentar la participación y creatividad, tales como las lluvias de ideas, las preguntas de discusión, los grupos pequeños, y la utilización de “códigos”, que consisten en un dibujo, poema, canción, o dramatización presentada por el facilitador con el objetivo de demostrar una lección clave. Se sugiere al grupo que considere incluir a los hijos en algunas actividades, en particular, en las de practicar técnicas de comunicación y para fomentar la disciplina, de modo que ambas partes se aperciban lo valioso de las opiniones de cada grupo. Finalmente, se exhorta al facilitador que actúe como guía, y que haga énfasis en que los cambios en la comunicación padre y madre-hijo es un proceso que requiere de tiempo y consistencia para producir cambios. Esperamos que este documento le provea de herramientas prácticas para mejorar su trabajo con las familias.

UNIDAD 1

CONCEPTOS SOBRE LA FAMILIA

OBJETIVOS PRINCIPALES

1. Alentar un ambiente de intimidad y aceptación
2. Analizar las ventajas y fortalezas que poseen las familias participantes
3. Empezar un diálogo acerca de los problemas que enfrentan las familias participantes

ACTIVIDADES

1. Dinámica de presentación
2. Las fortalezas de mi familia
3. Mis hijos fantásticos
4. Receta para una familia feliz
5. Círculos concéntricos
6. ¿Cómo es una familia unida?
7. Cualidades para ser buenos padres
8. El ambiente en mi casa



ACTIVIDAD 1.1: DINÁMICA DE PRESENTACIÓN

A

Objetivo:
Que los participantes conozcan mejor a sus compañeros del grupo, curso o taller.


10 minutos

Materiales:
Lista de características, sillas

Procedimiento:

- 1 Todos se sientan en un círculo grande para que puedan ver unos a otros.
- 2 Informe a los participantes que usted va a leer varias características que tal vez se identifiquen con algunos de ellos. Pídeles que cuando usted diga una característica que se identifique con ellos, se pongan de pie. Luego, indíqueles que todos deben sentarse de nuevo antes de que se lea la siguiente característica.
- 3 Lea las características una por una y dé a los integrantes una oportunidad de ponerse de pie si se identifican con ellas. (Cambie las preguntas como quiera y añada a la lista preguntas que sean chistosas, o relacionadas con la comunidad, con la cultura local o con los eventos del día.)

“Póngase de pie si...”

- Usted nació en (nombre de la comunidad)
 - Tiene niños pequeños en su casa
 - Tiene jóvenes en su casa
 - Le gusta más la salsa que la cumbia
 - Alguna vez ha ganado una rifa
 - Usted trabaja afuera de la casa, además de criar niños
 - Esta semana, un niño hizo algo que le puso muy feliz (Pida ejemplos)
 - Conoce la playa/el campo
 - Algún miembro de su familia está trabajando a distancia
 - Usted está criando algún niño cuyos padres han emigrado
 - Algún niño o joven en su casa trabaja para apoyar a la familia
 - A veces usted encuentra la disciplina en su casa difícil
 - Va a cumplir años este mes
 - Le gustaría mejorar sus habilidades de comunicarse con su familia
- 4 Resuma para observar que todo participante contribuye con experiencias distintas, y que toda historia vale igual en esta reunión/curso. Todos tienen algo para enseñar y aprender de los demás. Por lo tanto, se necesita la participación de todos para compartir sus opiniones, experiencias y dudas en un ambiente de confianza.
 - 5 Finalmente, pregunte a los participantes, ¿qué esperan de esta reunión/curso? Escriba las respuestas en papel rotafolio, para formar objetivos compartidos. Para las siguientes reuniones se pueden mantener las expectativas del grupo pegadas en la pared. Esto servirá para guiar al facilitador y al grupo. Además, pida a los participantes que establezcan unas normas básicas, por ejemplo: la puntualidad, el respeto, la honestidad.

ACTIVIDAD 1.2: LAS FORTALEZAS DE MI FAMILIA

A

Objetivo:
Aumentar la confianza del grupo por medio de compartir anécdotas positivas.


30 minutos

Materiales:
letreros o una pizarrón con las preguntas escritas.

Procedimiento:

1 Divida a los participantes en grupos de 3-4 personas.

-  2 **Explique:** en grupos pequeños, van a conversar sobre unas preguntas que usted les va a indicar. No habrá que escribir ni exponer sobre nada. El propósito es compartir experiencias con algunos participantes en una manera no-formal.
- 3 Léales la primera pregunta. Avíseles que pueden tomar algún tiempo para pensar antes de contestarlas, y que todos en el grupo deben participar a su debido tiempo. Ejemplos de preguntas son: ¿Qué cosas le gustan más sobre su familia? ¿Cómo contribuye cada miembro de su familia al bienestar y felicidad de ella?
- 4 Déles 5-10 minutos para compartir. Después, léales e indíqueles la segunda pregunta. Cuente una anécdota que describa cuando su familia superó un problema. Hable sobre lo siguiente:
- ¿Por qué pudieron hacerlo?
 - ¿Cómo contribuyó cada miembro de su familia a la solución?
 - ¿Cómo cambió su familia?
- 5 Déles 10 minutos para conversar. Después, explique que toda familia tiene sus fortalezas y ventajas. Fortalezas y ventajas son cualidades que nos ayudan a disfrutar de bienestar y a superar problemas. También, nos ayudan a implementar los cambios que deseamos lograr. Por eso, reconocer todas las fortalezas y ventajas de su familia es muy importante.
- 6 Hagan juntos una lista de ejemplos de fortalezas y ventajas que tienen las familias.
- 7 Finalmente, léales e indíqueles la última pregunta, y déles 5-10 minutos más para conversar. ¿Cuáles son las fortalezas o ventajas más importantes de su familia?
- 8 Pida a todos que se integren de nuevo en un grupo. Pregúnteles,
- ¿Cómo fue la experiencia de compartir ideas sobre las familias en su grupo?
 - ¿Qué nuevo aprendieron sobre sus familias?
 - ¿Por qué es importante reconocer las fortalezas y ventajas de la familia?

ACTIVIDAD 1.3: MIS HIJOS FANTÁSTICOS

A

Objetivo:
Que los padres reconozcan las cualidades positivas de cada uno de sus hijos.


40 minutos

Materiales:
papel rotafolio, hojas grandes, marcadores, copias de la hoja, "Fortalezas."

Procedimiento:

- 1 Empiece por explicar: una clave de ser madres, padres y tutores sabios es reconocer y aprovechar las fortalezas, es decir las cualidades positivas, de sus hijos. Así como los adultos, todo niño, niña y joven tiene distintas fortalezas. ¿Cuáles son ejemplos de fortalezas que tienen los niños y niñas? Escriba las respuestas en papel rotafolio.
- 2 Entregue a cada participante una copia de la hoja, "Fortalezas." Pregunte: ¿Reconocen algunas de estas cualidades en sus hijos? ¿En sí mismos? ¿Hay cosas en la hoja que nunca habían pensado como fortalezas? ¿Hay algunas cualidades que son más importantes que otras? ¿Por qué? ¿Qué más podemos añadir a la lista?
- 3 **Explique:** Aún las cualidades de los niños que nos molestan pueden ser fortalezas, si pensamos en lo positivo. Depende de la manera en cómo se ven. Por ejemplo, un niño "inquieto" también puede ser "energético," "vivaz" o "activo." Traten los ejemplos siguientes:
 - Un niño "tímido" también puede ser... (sensible, observador, tranquilo, humilde.)
 - Una niña "habladora" también puede ser... (animada, valiente, lista, alegre.)
 - Un niño "frío" también puede ser... (pensativo, justo, lógico, calmado.)
- 4 ¿Hay más ejemplos? ¿Cómo afectará al niño si pensamos más en lo positivo sobre él? ¿Cómo podemos alentar que el niño o la niña piense de sí mismo de una manera positiva?
- 5 Entregue a cada participante una hoja grande y marcadores. Pídales que doblen sus hojas para hacer una sección distinta para cada hijo e hija que tienen. Por ejemplo, si uno tiene 2 hijos, debe doblar la hoja en la mitad, haciendo 2 espacios distintos. Si tiene 8 hijos, hay que doblar la hoja 4 veces para hacer 8 cuadros, uno para cada hijo.
- 6 **Explique:** Van a pensar en las fortalezas distintas de cada uno de sus hijos e hijas. En cada sección de su hoja, hay que hacer dibujos o escribir palabras que describan las fortalezas de cada hijo. Para empezar, en cuanto a cada hijo o hija pueden preguntarse, "¿Qué me gusta más sobre él o ella?" Déles 10-15 minutos para trabajar.
- 7 Después que todos han terminado, divida a los participantes en grupos de 3-4 personas.
- 8 Pídales que hablen en sus grupos sobre las fortalezas de sus hijos. Cada persona debe participar en su debido tiempo. Sugiera que cuenten anécdotas que demuestran varias fortalezas.
- 9 Déles 10 minutos para conversar. Al fin, sugiera que lleven sus hojas a casa y que conversen con sus hijos sobre las fortalezas de su familia y de cada miembro.

ACTIVIDAD 1.4: RECETA PARA UNA FAMILIA FELIZ

A

Objetivo:
Que los participantes se imaginen la superación de sus familias y establezcan un enfoque para el grupo, curso o taller.


40 minutos

Materiales:
papel rotafolio, marcadores, granos de maíz o frijoles, tarjetas o fichas blancas.

Procedimiento:

1 Formen grupos de 3-4 personas, y entrégueles papel rotafolio y marcadores.

 **2 Explique:** Esta actividad se llama, “receta para una familia feliz.” La felicidad de una familia depende de cosas materiales y de cosas inmateriales. Por ejemplo, toda familia necesita un ingreso suficiente y una vivienda. Pero muchas familias, a pesar de tener mucho dinero, no son felices. Entonces, ¿Qué es una familia feliz? Algunas respuestas pueden incluir aquellas que cuentan con:

- La habilidad de superar problemas.
- Una buena salud.
- Una buena educación.
- Un ambiente/entorno libre de conflictos
- La habilidad de cumplir sus sueños
- La habilidad de estar seguros y alegres a pesar de todo

3 Pida a cada grupo que dibuje una familia “feliz.” Déles 10-15 minutos para dibujar.

4 Después, pida a cada grupo que exponga sobre su dibujo. Mientras exponen, haga preguntas para sacar ideas muy específicas. Por ejemplo, si alguien dice que su familia feliz tiene buena salud, pregúntele, “¿Y qué significa esto? ¿Cómo es que tienen buena salud? Como facilitador, usted quiere que los participantes reconozcan los aspectos de buena salud—por ejemplo buena nutrición, inmunizaciones, atención médica, no abusar del alcohol, etc.

5 Mientras exponen, haga una lista de todas las características que han dicho que tiene una familia feliz. Incluya también las cosas materiales, por ejemplo, “teléfono,” o “televisor.”

6 Después que todos los grupos hayan expuesto sobre sus dibujos, escriba en cada tarjeta o ficha blanca una característica de la lista. Al fin, debe tener de 15 a 20 tarjetas, cada cual con una palabra— por ejemplo, “comunicación,” “electricidad,” o “nutrición.”

7 Ponga todas las tarjetas en el piso, arregladas en filas. Entregue a cada participante 3 granos de maíz. Explique que cada tarjeta describe un “ingrediente” para una familia feliz nombrado por el grupo. Ahora diga: “Imagínese que usted pudiera conseguir 3 ingredientes para su familia que ahora no tiene. ¿Cuáles serían?”

8 Pídales que vayan leyendo las tarjetas y pensando en cuales cosas necesitan más sus familias. Para cada ingrediente que escoja una persona, va a poner en esa tarjeta un grano. Pueden gastar sus 3 granos como quieran. No les deben importar las decisiones de los demás porque cada familia es diferente. Déles tiempo suficiente para pensar.

9 Después que todos han puesto sus 3 granos, cuente el número de granos en cada tarjeta, y converse sobre lo siguiente:

- ¿Cuáles ingredientes salieron más importantes? ¿Por qué?
- ¿Cómo se consiguen estos ingredientes?
- ¿Qué debe hacer la familia que le falte un ingrediente importante para obtenerlo?

- Sugiera que los ingredientes más importantes también pueden ser las prioridades más importantes del grupo/curso. Converse sobre esto. ¿Cuáles deben ser las prioridades de este grupo/curso? ¿Cómo podemos alcanzar lo que queremos para nuestras familias?

¿CÓMO ES UNA FAMILIA UNIDA?



- Consiste en personas que se comunican, se valoran y se aman.
- Es respetuosa con todos, con sus miembros y con la comunidad.
- Evita la violencia y el maltrato en todas sus formas.
- Tiene fortaleza espiritual.
- Hace reuniones de apoyo cuando se necesitan.
- Usualmente hay alegría y tranquilidad.
- Se siente una atmósfera de seguridad, confianza y aceptación.
- Ningún adulto le causa daño a los niños y niñas.
- Los adultos tienen claridad de pensamiento.
- Cuando hay conflictos o problemas serios y difíciles, sus miembros se unen para buscar posibles soluciones.
- Posee una autoestima equilibrada, autovaloración, es decir, una imagen positiva de sí.
- Se comunica de manera positiva
- Colabora y actúa con solidaridad
- Manejo de conflictos de manera creativa

ACTIVIDAD 1.5: CUALIDADES PARA SER BUENOS PADRES, MADRES Y TUTORES

A

Objetivo:
Identificar las cualidades
de buenos padres, madres
y tutores.


30 minutos

Materiales:
papel rotafolio, hojas, mar-
cadores o lápices de color

Procedimiento:

- 1 Haga una breve lluvia de ideas con los participantes. Pregúnteles, “¿Qué significa ser madre, padre o tutor? ¿Qué responsabilidades trae?”
- 2 Asegúrese que en la lista incluya las responsabilidades de cuidar no solamente las necesidades físicas del niño, sino también los deberes de guiar, educar, dar cariño, jugar, ser buen modelo, alentar la autoestima, entre otros.
- 3 Pregúnteles, “¿Cómo nos preparamos para ser madres o padres?” Algunas respuestas posibles pueden incluir:
 - Estudiar en un curso
 - Tomar el ejemplo de nuestros padres
 - Consultar con doctores o trabajadores sociales
 - Ingresar a un grupo de apoyo
- 4 Dé a cada participante una hoja y marcadores. Dígalos que cada uno debe hacer un dibujo de buenos padres y madres, aquellos que se necesitan para criar niños con éxito. Espere 15 minutos para que dibujen.
- 5 Pegue los dibujos en el aula o espacio donde se desarrolla la reunión o taller. Revísenlos y pida a algunos voluntarios que presenten su dibujo a los demás. Anote en un papel rotafolio las ideas y enfoques NO-materiales, de las cualidades para ser buenos padres y madres.

ACTIVIDAD 1.6: EL AMBIENTE EN MI CASA

A

Objetivo:
Que los participantes identifiquen las fortalezas y necesidades distintas de sus familias, relacionadas con el ambiente del hogar.


30 minutos

Materiales:
hojas de trabajo, lapiceros

Procedimiento:

- 1 Entregue las hojas de trabajo para que cada participante llene. Dígalos que deben tomar tiempo para pensar en las fortalezas y necesidades de su familia y contestarlas con toda honestidad.
- 2 Divida a los participantes en grupos de 3-4 personas para compartir las fortalezas y necesidades de su hogar relacionadas con el ambiente del mismo.
- 3 **ALTERNATIVA:** Divida el grupo en parejas. Lea cada frase y espere unos minutos para que contesten entre las parejas.
 - Honestamente, pienso que las relaciones en mi casa son...
 - La cosa que me gusta más de ser padre, madre o tutor es...
 - Los problemas más grandes en mi casa son...
 - En mi casa manejamos los conflictos de la manera siguiente...
 - Normalmente las formas de disciplina que yo practico son...
 - Estas formas de disciplina tienen los resultados siguientes...
 - Las mejores cualidades de mi familia son...
 - Me gustaría mejorar las relaciones con mis hijos e hijas de la manera siguiente...
- 4 Pida a los participantes que regresen al grupo grande. Haga la pregunta a todos: “¿Cuáles fortalezas y necesidades descubrieron de sus hogares?”

MODELOS DE LAS FAMILIAS

Las familias pueden exponer características, “jerárquicas” u “orgánicas”:

- **Familias más jerárquicas:** Hay una persona en posición de poder. Esa persona suele ser escogida por su rol y no por sus cualidades personales. Hay sumisión de parte de los demás, con resentimiento hacia esa persona por hacerlos sentir desvalorados.
- **Familias más orgánicas:** Son basadas en la igualdad de valor de cada miembro. Cada persona cuenta y puede expresar sus opiniones y sentimientos.



UNIDAD 2

LOS CONFLICTOS, EL ENOJO Y EL ABUSO INFANTIL

OBJETIVOS PRINCIPALES

1. Aprender el proceso de solucionar un conflicto mediante el diálogo
2. Aprender a manejar el enojo con el estilo "asertivo"
3. Aprender nuevas maneras para manejar el enojo.
4. Reconocer varias formas del abuso infantil y sus señales
5. Aprender como prevenir y tratar casos actuales de abuso infantil

ACTIVIDADES

1. Dinámica: El nudo humano
2. Los conflictos en la vida diaria
3. 10 pasos de solucionar un conflicto
4. Los conflictos entre los niños
5. ¿Qué es el enojo?
6. Manejando el enojo
7. ¿Qué hago cuando mi hijo se enoja?
8. ¿Qué es el abuso infantil?



ACTIVIDAD 2.1: DINÁMICA EL NUDO HUMANO

A

Objetivo:
Demostrar que trabajar en equipo para solucionar un problema es más efectivo.



15 minutos

Materiales:
Ninguno

Procedimiento:

- 1 Escoja a 1-3 participantes para actuar como "líderes." Pídales que salgan del aula mientras se dan las instrucciones a los demás.
- 2 Pida a los demás que se pongan de pie en un círculo. Todos deben poner su mano derecha en la mitad del círculo. Luego, cada persona coge la mano de otra persona. Sin soltar las manos, todos van a dar la vuelta y amarrarse hasta formar un nudo complicado.
- 3 Explíqueles que los líderes van a darles instrucciones para desatar el nudo. Pero deben seguir exactamente esas instrucciones y NO deben facilitar el proceso para los líderes.
- 4 Cuando el nudo esté listo, pida a los líderes que vuelvan y que "desaten" el nudo humano dando instrucciones verbales al grupo. No pueden tocar a nadie en el nudo.
- 5 Después de un tiempo de dificultad, dígales al grupo, "Ahora desátense por sí mismos." Esto debe ser un poco más fácil.
- 6 Pregunte al grupo, ¿cómo se relaciona esta actividad con la manera de solucionar los conflictos?
- 7 Reflexione sobre cuáles de estas prácticas para el manejo de conflictos se pueden llevar al hogar.

ACTIVIDAD 2.2: EL CONFLICTO EN LA VIDA DIARIA

A

Objetivo:
Reflexionar sobre los tipos de conflictos que se experimentan en la vida diaria, y los estilos diferentes de tratar un conflicto.


40 minutos

Materiales:
Papel periódico, marcadores, copias de la hoja: "Los estilos de tratar el conflicto," y letreros que describen los 5 estilos.

Procedimiento:

1 Pregunte a los participantes, ¿Qué es un conflicto? ¿Qué tipos de conflictos se ven mucho en la vida diaria? (Pida varios ejemplos de conflictos entre adultos y niños.) ¿Para qué sirve el conflicto? ¿Cómo afecta a la familia cuando un conflicto sigue no-resuelto por mucho tiempo? Explique lo siguiente:

- Los conflictos pueden tomar la forma de disputas constantes, insultos o violencia verbal, reprochando o indiferencia entre dos o más personas.
- El conflicto es parte de la vida. No se puede eliminar, y tratar de esconderlo lo hace peor.
- Algunas causas de los conflictos incluyen: los "choques" de personalidades, necesidades diferentes, desacuerdos sobre roles y metas, y conflictos de interés.
- El conflicto puede ayudar a todas partes a madurar, siempre y cuando se maneje sin la violencia o el abuso de poder.
- Todos podemos aprender las técnicas necesarias para solucionar los conflictos de forma pacífica. Sólo se necesita el deseo y la práctica continua.



2 **Explique:** para mejorar la habilidad de solucionar los conflictos, primero debemos saber nuestros "estilos" de tratarlos. Entregue a 5 participantes un letrero que tiene un animal simbólico y su descripción. Vea la hoja, "Los estilos de tratar un conflicto."

3 Uno por uno, pida a los que tienen los letreros que los lean y los peguen en la pared. Para cada estilo, pregunte: ¿Se reconocen a sí mismos en uno de los perfiles? ¿Reconocen a sus esposos, sus hijos e hijas?

4 A cada estilo, pregunte: ¿Cuáles serán las ventajas y las desventajas de practicarlo? ¿Cómo va a quedar el conflicto con esta persona? Abajo hay algunas respuestas posibles que comparan los estilos de solución de conflictos con diferentes tipos de animales.

- **El tiburón** a menudo logra lo que quiere. Sin embargo, va a seguir con problemas porque no escucha bien las opiniones de los demás. Esto va a resultar en el resentimiento, la rebelión, y la cólera de parte de las otras personas involucradas. Así a largo plazo va a dañar mucho sus relaciones y perder el respeto de los demás.
- **El zorro** logra solucionar muchos conflictos. Pero él manipula la situación para que beneficie más que las otras personas. Él supone que es imposible que todos pueden quedar completamente satisfechos, entonces no trata de ayudar a los demás. Su estilo puede fomentar el resentimiento de parte de los demás por su egoísmo.
- **El peluche** se lleva muy bien con la mayoría de las personas. No expresa sus necesidades si chocan con las necesidades de los demás. Pero, a largo plazo, puede sufrir de los efectos del resentimiento, el estrés y la cólera porque sus necesidades quedan ignoradas. Además, puede dañar sus relaciones por su falta de honestidad.
- **La tortuga** se esconde de los conflictos. No expresa ni sus opiniones ni sus sentimientos. Su estilo alienta el resentimiento de todos por su apatía. También puede sufrir de los efectos del estrés y el resentimiento a largo plazo.

- **La llama** sabe que muchas veces existen soluciones que benefician a todos. Busca las soluciones creativas. Aunque su estilo requiere más tiempo y más coraje, quiere invertir el tiempo para conversar y compartir sus necesidades y sentimientos. A largo plazo, su estilo alienta la confianza, la cooperación, la solidaridad y el cariño.

5 Al concluir, comparte estas 4 claves para solucionar un conflicto en la manera de la llama:

- Escuchar activamente.
- Participar.
- Ser honesto sobre sus sentimientos.
- Buscar una solución que satisfaga a todos los involucrados.

ACTIVIDAD 2.3: LOS PASOS PARA SOLUCIONAR UN CONFLICTO

A

Objetivo:
Aprender los pasos para
solucionar un conflicto.



1 hora o más

Materiales:
Cartulinas grandes con los
pasos escritos, copias de la
hoja: "10 pasos de solucionar
un conflicto."

Procedimiento:

1 Empiece por recordar a los participantes las 4 claves para solucionar un conflicto en el estilo de la llama:

- Escuchar activamente.
- Participar.
- Ser honesto sobre sus sentimientos.
- Buscar una solución que satisfaga a todos los involucrados.

2 **Explique:** existe un método para solucionar los conflictos que permite que todos participen igualmente. Este método consiste en 10 pasos sencillos. Cuando el conflicto no es muy grave, podemos utilizar el método por nosotros mismos. Cuando el conflicto es muy fuerte o muy complicado, hay que buscar un mediador. Un mediador es una persona que ayuda a todos en el conflicto a buscar en una solución que satisfaga a las partes involucradas.

3 Pregúnteles, **¿Cómo es un buen mediador?** (Debe ser un buen escuchador, justo, objetivo, y no tener ningún interés personal en cómo se soluciona el problema—debe ser neutral.)

4 Entregue a 10 participantes las cartulinas con los pasos del proceso. Pídale que se levanten y que se pongan frente al grupo en una fila, mostrando sus tarjetas. (Deben empezar desordenados.)

5 Pida que cada persona lea su tarjeta. Después, explique que **el grupo va a poner en orden los pasos del proceso**. Lea los pasos de nuevo y ayude al grupo a ordenarlos bien. A medida que los ordenan, los participantes deben moverse al puesto indicado.

6 Cuando los pasos estén puestos en el orden correcto, revise el proceso de nuevo y asegúrese que todos entienden el proceso. Clarifique cualquiera inquietud.



10 PASOS PARA SOLUCIONAR UN CONFLICTO



- 1. Dar voz al conflicto y el comportamiento negativo que se observa.** Hay que decidir si se necesita un mediador para mantener la neutralidad.
- 2. Los partes del conflicto quedan a conversar sobre el problema.** Hay que mantener la calma, aunque se enojen. Hay que evitar gritar, interrumpir y otros comportamientos que pueden intimidar a las otras partes.
- 3. Cada persona toma su tiempo debido para hablar sobre lo que le causa el problema, sin interrupciones.** Hay que ser honesto sobre sus preocupaciones verdaderas. Hay que hablar por sí mismo y no por ninguna otra persona. Se deben evitar las especulaciones, los rumores y las suposiciones. Hay que enfocar en las observaciones concretas y los hechos verificados por los testigos. Cada persona debe hablar sobre cuáles de sus propias necesidades no están satisfechas, en vez de acusar a la otra persona o demandar que cambie. Es recomendable que se use un “mensaje de yo.”
El “mensaje de yo” tiene 4 partes:
 - “Siento...” (Nombre el sentimiento)
 - “Cuando usted.....” (Describe el comportamiento del otro.)
 - “Porque...” (Describe los resultados del comportamiento del otro.)
 - “Y yo quiero que...” (Describe cómo sería la situación correcta para usted.)
- 4. Después que cada persona hable, la otra debe resumir lo que dijo.** Hay que escuchar activamente. Esto significa escuchar los sentimientos de la persona y sus preocupaciones principales, aunque no esté de acuerdo con lo que dice. Si la otra persona siente que haya sido comprendido, será más colaboradora.
- 5. Cada persona confirma, clarifica o corrige lo que fue repetido.** A veces, una persona puede tratar de echar la culpa a la otra, en vez de hablar objetivamente. Si esto pasa, hay que pedirle que se enfoque en los comportamientos específicos que causan el problema, en vez de la persona.
- 6. Cada persona identifica los puntos en que están de acuerdo.** El mediador puede hacer preguntas para ayudarles a identificar los puntos en que están de acuerdo. Es más fácil que se encuentre una solución si todos entienden las ventajas que trae solucionar el problema.
- 7. Los participantes anotan los puntos de desacuerdo.**
- 8. Todos los participantes hacen una lluvia de ideas de soluciones posibles del problema.** Anote todas las sugerencias aunque les parezcan inadecuadas a algunos.
- 9. Los participantes formulan un plan con pasos específicos para solucionar el problema, que satisfaga las necesidades de todos.** El enfoque debe ser en soluciones para el futuro en vez de echar la culpa por el pasado. Asegúrese de que la solución satisfaga a todos los participantes. Si a alguien no le gusta la solución es factible que el conflicto reaparecerá de nuevo.
- 10. Después de un tiempo, los participantes revisan el plan para determinar si está funcionando bien.** Si no, hay que tratar el proceso de nuevo.



LOS CONFLICTOS ENTRE LOS NIÑOS

¿Qué debo hacer cuando mis hijos pelean?

El conflicto es parte de la vida, tanto para los niños y los adolescentes, como para los adultos. Si sus hijos aprenden a solucionar sus propios conflictos a temprana edad, tendrán las habilidades para establecer buenas relaciones durante sus vidas.

Enseñar a los hijos cómo solucionar los conflictos es responsabilidad de los padres, madres y tutores. Esto se puede hacer de varias maneras, por ejemplo:

- **Dar un buen ejemplo para solucionar nuestros conflictos tranquilamente.**
- **Dejar a los niños y niñas que solucionen sus conflictos por sí mismos, ayudándoles a expresar sus sentimientos y a escuchar bien a las otras personas.**

PASOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A SOLUCIONAR SUS CONFLICTOS

Cuando los niños empiezan a discutir, aléjese e ignore el conflicto. No se involucre. Si le molesta la bulla, díales que si quieren seguir discutiendo, tendrán que hacerlo en otro lugar. Recuerde que los niños están aprendiendo a solucionar sus conflictos, y esto es bueno.

Si la discusión se torna peor, los niños pueden que necesiten ayuda. Siga estos pasos:

1. **Reconozca los sentimientos de los niños que se observan.** “¡Ustedes parecen enojadas!”
2. **Hable sobre el punto de vista de cada niño.** “Veo, María, que quieres jugar con la muñeca, porque tu lo cogiste primero. Y Patricia, veo que tu quieres jugar con la muñeca también.”
3. **Hable sobre la dificultad del problema.** “Eso sí es un problema-- dos niñas y sólo una muñeca.”
4. **Expresa que usted tiene confianza que sí pueden solucionar el problema.** “Estoy seguro que ustedes pueden solucionar su problema.” **Después, salga de la situación.**
5. **Si la discusión aún no se soluciona, usted puede:**
 - **Actuar como mediador y guiarles por el proceso de solucionar los conflictos.**
 - **Proponer opciones sencillas.** Diga a los niños lo que sí pueden hacer en vez de lo que están haciendo. “Ustedes pueden jugar juntos tranquilamente, o pueden jugar en el otro cuarto.” Las opciones deben ser cosas que no le molestan a usted.
 - **Dirigir el comportamiento de los niños.** Díales específicamente lo que quiere que hagan en vez de lo que están haciendo. Esto es una buena solución cuando:
 - Los niños son muy pequeños o tienen pocas habilidades sociales.
 - Usted está muy cansado para ofrecer opciones o ayudar a los niños a solucionar el problema.
 - Los niños están muy cansados para tomar decisiones.
6. **Si la situación se hace más peligrosa o física, hay que intervenir:**
 - **Díales lo que se ve.** “Veo que ustedes están muy enojados y están pegándose.”
 - **Separe a los niños.** “Ustedes necesitan tiempo para tranquilizarse. María, vete al otro cuarto. Patricia, siéntate aquí en la mesa.”

Fuente: Adaptado y traducido de Faber, Adele and Elaine Mazlish, *Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too*. Norton, 1987.

ACTIVIDAD 2.4: ¿QUÉ ES EL ENOJO?

A

Objetivo:
Entender mejor el enojo
en la familia y los estilos de
manejarlo.


40 minutos

Materiales:
Papel periódico, marcadores,
fichas con los 3 estilos de
expresar el enojo.

Procedimiento:

- 1 Pida a todos que se levanten y se pongan en la mitad del aula. Dígalos que usted va a leer unas frases. Por cada frase deben decidir, si están de acuerdo o no. Los que sí están de acuerdo deben moverse hacia un lado del aula que usted indique. Los que no están de acuerdo deben moverse hacia el otro lado. Si no están seguros, pueden quedarse en la mitad. Lea las frases siguientes:
 - Los padres y madres buenos no se enojan con sus hijos.
 - Los niños no deben enojarse con sus padres y madres.
 - Si una persona no parece enojada, no puede ser que esté enojada.
 - No es bueno estar enojado.
 - Si una persona ignora sus sentimientos de enojo y dolor, le pasarán.
 - Ser agradable todo el tiempo y evitar el enojo no le hace daño.
 - Va a dañar sus relaciones si expresa algún enojo.
- 2 Después, pídeles que se sienten de nuevo. Explique que todas las frases son mitos populares sobre el enojo. La verdad es que el enojo es normal. Todos nos enojamos a veces. Es una reacción natural por muchos comportamientos típicos de los niños y los adolescentes. Los papás, las mamás y también los niños tienen el derecho a enojarse. Lo clave es manejar el enojo que sentimos, y enseñar a los niños a expresarlo en una manera saludable.
- 3 Hagan una lluvia de ideas usando las preguntas siguientes:
El estrés se presenta en niveles distintos de fuerza. Hagamos una escalera de estos niveles, empezando con la forma más suave. (Puede incluir lo siguiente):
 - **Decepción:** Algo no sale como lo esperaba.
 - **Irritación:** Se siente molesto o “harto” de algo.
 - **Frustración:** Se siente abrumado porque un problema no se ha solucionado.
 - **Cólera:** Un sentimiento fuerte que resulta de alguna “situación” personal.
 - **Rabia:** Se pierde el control de las emociones, y a veces de las acciones.
- 4 ¿Para qué sirve conocer el enojo?
 - El estrés nos señala que algo está mal. Lo usamos para expresar nuestros sentimientos, expectativas y necesidades.
 - El estrés puede ser necesario en una situación de peligro. Nos presta la fuerza extra que no tendríamos normalmente para responder verbalmente o físicamente.
 - Cuando se expresa en maneras sanas, la cólera le puede ayudar a una persona a solucionar un problema. Si el estrés nos alerta que sí hay un problema, ya estamos en camino a solucionar el problema.
 - Expresar el estrés es una manera de mostrar a alguien que sí nos importa.
 - Enojarse pudiera ser una manera de captar la atención de alguien.
- 5 ¿De qué maneras se expresa el enojo en nuestra comunidad? ¿Es diferente para las mujeres y los hombres? ¿Para los niños y los adultos?
 - Expresar el estrés es difícil para algunas personas. Si uno no expresa el enojo directamente, puede

presentarse en algunas formas más peligrosas. ¿Qué hacen algunas personas en vez de expresar directamente su enojo? Puede incluir lo siguiente:

- **Actuar con negación, ignorar lo que se ve y lo que siente.**
- **Retirarse de la relación, o cede en vez de afrontar un conflicto.**
- **Anotar y recordar cada injusticia, aumentando el resentimiento a largo plazo.**
- **Echar la culpa a los demás. Esto puede incluir el racismo—odiar a otras personas que sirven para enfocar la rabia.**
- **Sarcasmo, aplazando, causando demoras, obstinación.**
- **Sufrir de enfermedades causadas por el estrés y el resentimiento aumentado.**



6 Explicar: hay 3 estilos generales de expresar el enojo. El estilo que utiliza una persona es influido por varios factores, incluyendo la cultura, la historia de la familia, el género, la edad, la personalidad, etc. Los 3 estilos son: PASIVO, AGRESIVO y ASERTIVO.

7 Formen 3 grupos. Entregue a cada grupo una ficha que describe un estilo de expresar el estrés. Pida a cada grupo que hagan una dramatización que demuestre el estilo en su ficha. Deles 5-10 minutos para preparar sus dramatizaciones. Además, cada grupo debe opinar un poco sobre este estilo de expresar el enojo. ¿Es saludable este estilo? ¿Cuáles serán los resultados de usar este estilo?

Los 3 estilos de expresar el enojo

- **Pasivo:** Los que utilizan el estilo pasivo no expresan directamente su enojo. El enojo se esconde dentro de la persona y puede causar problemas físicos y psicológicos. La persona puede expresar su resentimiento en maneras indirectas que no solucionan el problema. La cólera puede aumentar hasta que la persona explote en rabia. Cuando esto pasa, las personas a quienes afecta la rabia probablemente no tienen ninguna idea sobre qué ha causado esta reacción.
- **Agresivo:** Los que utilizan el estilo agresivo son muy bravos. Todo les pone enojados. Usualmente están gritando, amenazando, y puede presentarse la violencia. No hablan de sus propios sentimientos pero echan toda la culpa a los demás. Se enfocan en la personalidad de la persona, en vez de las acciones que no les gustan. La agresión es una manera para dominar a los demás y destruye las relaciones.
- **Asertivo:** Los que utilizan el estilo asertivo sí expresan su enojo sobre las cosas que realmente les molestan. Expresan sus preocupaciones en maneras respetuosas que enfocan en sus propios sentimientos. Se enfocan en el comportamiento que les molesta en vez de la persona. Manejar el enojo así ayuda a reforzar las relaciones y capacita a todos los involucrados para cambiar lo que está mal.

¿Podemos cambiar nuestro estilo de expresar el enojo? ¡¡¡SIEMPRE!!!

ACTIVIDAD 2.5: MANEJANDO EL ENOJO

A

Objetivo:
Aprender métodos para poder manejar el enojo.

40 minutos

Materiales:
papel periódico, marcadores, el diálogo en la página siguiente, copias de la hoja: "¿Qué hago cuando mi hijo se enoja?"

Procedimiento:

- 1 Para empezar, presente el socio-drama de la página siguiente. Pida la colaboración de unos participantes y asegure que tengan tiempo suficiente para repasar antes.
- 2 Pregunte: **¿Qué pasó? ¿Por qué? ¿Había una falta de comunicación entre Lorena y su hija? ¿En qué otra manera se podría manejar la situación? ¿Alguien alguna vez ha experimentado una situación parecida? ¿Cómo la manejó?** Déjeles opinar y compartir algunas experiencias similares.
- 3 **Explique:** Muchas veces nos enojamos con un niño o niña porque no entendemos la razón de su comportamiento. Si no entendemos por qué un niño actúa de una manera que no nos gusta, es fácil suponer que al niño simplemente le gusta molestartos o desafiarnos. Si fuera así, sería lógico enojarse. Pero a menudo hay otra razón por el comportamiento. Entonces, entender la razón del comportamiento es la primera defensa para controlar la cólera.
- 4 Pregunte: **En el caso de Lorena y Natalí, ¿Por qué piensan que Natalí no le obedeció a su mamá?**
- 5 **Explique:** Otra defensa para controlar el estrés es entenderse mejor a sí mismo. Cuando nos enojamos con un niño, podemos preguntarnos: **¿Por qué realmente, estoy enojado?** Es posible que no estamos reconociendo alguna preocupación personal que no tiene nada que ver con el niño. O tal vez hayamos aumentado la frustración por mucho tiempo y queremos expresar todo al niño, aunque no lo merezca. Si reconocemos estos sentimientos, esto nos puede ayudar a controlar la cólera hacia los niños.
- 6 Pregunte: **En el caso de Lorena y Natalí, ¿Por qué, realmente, se enojó Lorena? ¿Por qué temía tanto que la suegra viera a Natalí con la ropa sucia? ¿Qué puede hacer para calmarse?** Déjeles opinar y compartir algunas experiencias similares.
- 7 Divida a los participantes en grupos de 3-4 personas. Entrégueles papel periódico y marcadores.
- 8 Pida que cada grupo anote varias maneras para controlar el enojo hacia los niños. Deben escribir tantos como puedan inventar. Deles 10-15 minutos para trabajar.
- 9 Después, hagan una lista colectiva que incluya todas las ideas de los grupos. Pueden incluir lo siguiente:
 - Conversar con el niño y la niña sobre sus razones por el comportamiento.
 - Preguntarse, ¿Por qué, realmente, estoy enojado?
 - Contar hasta diez.
 - Respirar profundamente.
 - Irse a caminar.
 - Escuchar música.
 - Limpiar la casa.
 - Bañarse.
 - Alejarse de la situación.
 - Decidir que hablen después.
 - Poner a otra persona como mediador.
 - Hablar con alguna persona de confianza.

- Reconocer los signos de peligro en sí mismos, antes de que explote en rabia.
- Ser honesto sobre sus sentimientos todo el tiempo.
- No discutir bajo de los efectos del alcohol u otras drogas.
- Manejar los problemas cuando aparezcan. No esperar hasta que se acumulen.
- Guardar una lista de cosas que le encantan sobre sus hijos. Antes de expresar su cólera, leer la lista.

10 Pregunte: ¿Hay casos en que los métodos que hemos identificado no valen? ¿Qué se puede hacer cuando un adulto no puede controlar su estrés hacia los niños?

11 Al concluir explique: La verdad es que la mayoría de papás y mamás se enojan con sus hijos por cosas pequeñas. El enojo resulta cuando las cosas de la vida diaria se dificultan y finalmente se enojan los papás. Las ideas que hemos identificado nos pueden ayudar a prevenir que aumenten las frustraciones ordinarias.

12 Pero unos papás y mamás sienten un resentimiento y rabia muy profunda que imponen sobre los niños y niñas. Realmente esta rabia es causada por razones que no tienen nada que ver con los niños. Cuando los papás y las mamás expresan el estrés hacia un niño, niña o adolescente en formas de castigos físicos, verbales o hasta sexuales, esto es abuso. El abuso infantil es una violación de los derechos humanos del niño. Esa persona debe ser separado del niño y la familia necesita ayuda de la comunidad.

Fuente: Adaptado y traducido de Allen, Rose. "Getting Angry With Your Child." Children, Youth and Families Education Research Network, University of Minnesota, 1999.

SOCIO-DRAMA: MANEJANDO EL ENOJO

(Lorena y su hija, Natali, que tiene 5 años, están en casa. Golpea en la puerta una vecina.)

Lorena (Abriendo la puerta): ¡Hola vecina! ¡Ay el clima! (Las dos mujeres se saludan.)

Lorena: (Mirando hacia afuera.) ¡Qué lluvia!

Vecina: ¡Sí! Bueno ¿Cómo estás Lorena? ¿Qué planes tienes por la tarde?

Lorena: Ay, hoy llevo a la niña donde mi suegra.

Vecina: ¡Ah sí! Natali te vas donde tu abuelita, ¡Qué bueno!

Natali: Mami, voy a jugar con las gallinas. A darles a comer.

Lorena: No hija, ya te dije, todavía está lloviendo, no quieres salir. (A la vecina) Dios mío, cómo le encantan los animales.

Vecina: ¡Qué lindo! Y ¿Qué dice la suegra?

Lorena: Ella es bien, pero ya sabes, siempre me pone tan nerviosa. Es media quisquillosa sobre la niña, siempre me hace sentir que estoy haciendo algo mal...

Vecina: No te preocupes Lorena, así son las suegras. Llévala bien bonita y no pasa nada.

Lorena: Por supuesto. Bueno ¡chao! (Las dos se despiden y Lorena cierra la puerta.)

Lorena: Bueno Natali, vamos a bañarnos y a alistarnos para ir donde tu abuelita.

(Las dos salen. Pasa una hora. Luego, entran de nuevo.)

Lorena: Bueno ya estás bonita con tu vestido rosado. Juega mientras me visto. Ya mismo nos vamos.

Natali: Bueno mami. (Lorena sale.)

Natali (Abre la puerta y mira afuera): ¡Ya dejó de llover! (Sale y se sienta en el piso.) Gallina, ven, ven.

Lorena (Entra a la sala y descubre a Natali jugando afuera): ¡Natali! Carajo, ¿Qué haces? (Agarra a Natali por el brazo y la tira del suelo.) ¡Mira te has ensuciado el vestido! ¡Estás cubierta con tierra! ¿Cómo me haces eso?

Natali: Pero ya no está lloviendo Mami.

Lorena (Critando): Qué egoísta eres. Solo piensas en ti misma. (Pega a Natali.) ¡Estúpida!

(Natali empieza a llorar. Lorena se pone muy brava.)

Lorena: Y ahora, ¿Qué vamos a hacer? Tu abuela nos espera.

¿QUÉ HAGO CUANDO MI HIJO SE ENOJA?



A muchos padres y madres no se les ocurre que sus hijos también tienen el derecho a enojarse. El estrés es un sentimiento natural para todos los humanos. Los padres y madres deben enseñar a sus hijos e hijas cómo expresar el estrés en una manera adecuada, sin tener miedo de que les vayan a castigar. Aquí algunas sugerencias para que puedan ayudar a sus hijos e hijas a manejar mejor su estrés:

1. SUAVICE LA SITUACIÓN

A veces cuando un niño o niña está frustrado o ansioso, todo lo que necesita es un poco de comprensión para ayudarlo a calmarse. Trate de darle al niño o niña un abrazo u otra señal de cariño. O trate de usar el humor. Bromeando suavemente con el niño le da la oportunidad de mantener su dignidad, sin hacer un berrinche. Pero asegúrese que no se burle del niño ni use el sarcasmo.

2. ANIME AL NIÑO A HABLAR SOBRE SUS SENTIMIENTOS

Conversar es una manera buena para superar los sentimientos de cólera y frustración. Cuando el niño o la niña se pone enojada, anímele a usar las palabras para expresarse en vez de pegar, gritar, o hacer otras acciones físicas. Usted puede decirle, "Supongo que te sientes terrible," o "No puedo imaginarme lo malo que esto te hace sentir." Frases que NO FUNCIONAN incluyen: "Lo entiendo," "Sé justo como sientes," y "Sé lo que quieres decir."

3. MANTENGA LA CALMA

Si el niño o la niña hace un berrinche, la reacción suya es muy importante. Nunca ceda a un niño o niña que hace un berrinche. Esto le enseñaría que los berrinches sí funcionan. Tampoco, no le pegue al niño. Pegar puede hacer peor el berrinche. Se necesita que usted mantenga la calma. Trate de ignorar el berrinche, si puede. Aléjese si necesita. Puede decir, "Vuelvo cuando te calmes." Si no hay cómo ignorar el berrinche, saque al niño de la situación y dele un chance para tranquilizarse.

4. NO PARTICIPE EN LAS DISCUSIONES MUY EMOCIONALES

Nunca trate de razonar con un niño trastornado. Razonar sólo alienta la cólera. Puede decirle, "Me parece que estás bien enojado. Quisiera escucharte y entender. Te escucharé cuando te calmes. Vuélvete luego." Si no puede hacer que se marche el niño, salga usted. Si el niño le sigue, diga, "No te preocupes. Vamos a conversar cuando estés calmado." Puede repetir la frase, "Te amo demasiado para pelear contigo. Regresa más tarde para conversar sobre algo más bonito. ¡Nos vemos!" Si el niño trata de molestarle por decir que va a hacer algo que no le gustaría, diga, "Eso es una opción," Mantener la calma así le comunica al niño, "A mis papás les importo. Pero no van a ceder."

5. VUELVEN A CONVERSAR SOBRE EL PROBLEMA EN UNA HORA MÁS TRANQUILA

Cuando un niño o una niña está muy enojada, existe una razón. Algo en su vida no está como debe ser. La responsabilidad de los padres y madres es ENTENDER, no ARREGLAR, el problema. Muchos niños sólo hablan sobre sus sentimientos cuando creen que el adulto realmente tiene interés. Cuando es la hora para escuchar, no explique al niño, por qué no debería estar enojado. No le diga que todo saldrá bien. No le diga cómo solucionar su problema. Escuche bien al niño, sin interrumpir, con una actitud abierta. Después, resuma al niño lo que ha escuchado: "Me suena que te enojas cuando (pasa una cosa.) Gracias por compartir esto conmigo. Voy a pensar sobre esto. Si piensas en una manera como podemos mejorar la situación, avísame."

ACTIVIDAD 2.6: ¿QUÉ ES EL ABUSO INFANTIL?

A

Objetivo:
Hablar sobre los diferentes tipos de abuso infantil y diferenciar entre la disciplina y el abuso.


40 minutos

Materiales:
Fichas con las características escritas, 2 letreros: La Disciplina y El Abuso, cinta masking tape, 4 fichas con las preguntas de conversación.

Procedimiento:

1 Haga las preguntas siguientes. Use la información de abajo.

2 ¿Qué significa el abuso? ¿Cuáles son las formas de abuso que existen? ¿Cuáles formas de abuso vemos en nuestra comunidad?

- **Abuso físico:** golpes (con la mano, un palo, una cuerda, u otro objeto), patadas, mordeduras, sacudidas, lanzamientos, quemaduras, o cualquier otra manera de hacer daño al niño o adolescente. No importa si había intención de lastimar.
- **Abuso emocional:** cualquier tratamiento que impide el desarrollo emocional o daña la autoestima del niño o de la niña. Puede incluir críticas constantes, amenazas, rechazos, así como la negación del amor, el apoyo, o la buena orientación.
- **Abuso sexual:** Actividades, tales como, acariciar los genitales de un niño o adolescente, penetración, incesto, violación, exponer al niño a materiales sexuales, explotación comercial a través de prostitución o producción de materiales pornográficos.
- **Abuso de negligencia:** Fallar en cubrir las necesidades básicas de un niño o adolescente. Puede incluir la carencia de supervisión adecuada, la provisión del alimento, la protección, o el cuidado médico necesario; fallar en atender las necesidades de educación; desatención a las necesidades emocionales o exposición a la violencia doméstica.

3 ¿Cuál es la diferencia entre la disciplina y el abuso? Reparte las fichas con las características de la disciplina y del abuso a varios participantes. Pida que cada participante pase al frente para leer y pegar su ficha debajo del letrero correcto.

LA DISCIPLINA	EL ABUSO
<ul style="list-style-type: none">• Señala al niño y la niña los límites.• Enseña al niño y la niña cómo funciona el mundo real.• Respeta las etapas del desarrollo y la individualidad.• Permite que el niño y la niña aprendan de la experiencia.• Permite que el niño y la niña tomen decisiones.• Reconoce las fortalezas del niño y la niña.• Pone un buen ejemplo.• Estimula el orgullo y la confianza.• Fortalece la autoestima y la seguridad.	<ul style="list-style-type: none">• Castiga severamente.• Controla totalmente al niño.• Demuestra una falta de respeto.• No le ofrece al niño y la niña ningunas opciones.• Se enfoca en los fallos.• Da mal ejemplo.• Baja la autoestima.• Anula la personalidad.• Estimula el temor.

4 Después que han pegado todas las fichas, revísenlas. Pregunte:
¿Qué significa esto? ¿Por qué es importante?

5 Formen 4 grupos. Entregue a cada grupo una ficha, que hace una pregunta. Pida a los grupos que conversen sobre su pregunta y que anoten las ideas del grupo. Deles 10 minutos para conversar.

6 Después, pida a cada grupo que exponga sobre su pregunta. También pida a los demás que opinen sobre cada pregunta. Abajo se encuentran las 4 preguntas y algunas respuestas posibles:

• **¿Cuáles son las causas del abuso infantil?**

- Estrés o enfermedad.
- Problemas económicos.
- Sentimientos de fracaso de parte del adulto.
- Estar sin apoyo, sin la ayuda de amigos, familiares.
- Problemas de pareja.
- Falta de conocimientos sobre cómo criar a los hijos.
- Abuso del alcohol u otras drogas.

• **¿Cómo afecta al niño y a la niña el abuso infantil? (Piensen en el corto y el largo plazo).**

- Vergüenza, falta de autoestima, rabia, temor, aislamiento.
- Dificultades de aprendizaje, desarrollarse y socializar.
- Comportamientos destructivos, tales como: la agresión, la promiscuidad, hasta el suicidio.
- Dependencia en el alcohol u otras drogas.
- Dificultades en mantener un trabajo o una relación.
- Carencia de buenas habilidades de ser padre o madre.
- Más probabilidad de ser abusado o abusador en la edad adulta.

• **¿Cuáles características de una familia pueden prevenir el abuso infantil?**

- Buena salud.
- Buenas relaciones, buena autoestima.
- Manejar bien los conflictos, la cólera y el estrés.
- Buena disciplina y estructura en la casa.
- Buena educación de los padres, madres, niños y niñas.
- Buenas relaciones con la comunidad y la familia extendida.
- Participación en la comunidad espiritual.

• **¿Cuáles son algunas señales de que un niño esté abusado?**

- Nerviosidad alrededor de los adultos.
- Agresión hacia los adultos u otros niños.
- Inhabilidad de mantenerse despierto o concentrarse por periodos extendidos.
- Cambios abruptos y dramáticos en su personalidad o en sus actividades.
- Actuando sexualmente o mostrando interés en el sexo que no es apropiado para su edad.
- Moretones o lesiones frecuentes o inexplicadas.
- Autoestima baja, mala higiene.

UNIDAD 3

LA ADOLESCENCIA

OBJETIVOS PRINCIPALES

1. Entender los cambios físicos y emocionales que se experimentan en la adolescencia
2. Aprender a aconsejar a los adolescentes en cuanto a los asuntos que enfrentan
3. Entender el proceso de tomar decisiones y poder enseñar esta habilidad a los adolescentes

ACTIVIDADES

1. Dinámica: calles y avenidas
2. La caída de confianza
3. ¿Qué es la adolescencia?
4. Un mapa físico de la adolescencia
5. Los valores y la adolescencia
6. El arte de tomar buenas decisiones
7. ¡Tome la buena decisión!



ACTIVIDAD 3.1: DINÁMICA: CALLES Y AVENIDAS

A

Objetivo:
Animar a los participantes.


10 minutos

Materiales:
Espacio para correr.

Procedimiento:

- 1 Pida 3 voluntarios para tomar los papeles de un “gato” y dos “ratones.” Pida a los demás que formen 4 o 5 grupos iguales.
- 2 Cada grupo va a formar una fila, agarrándose las manos derechas. Las 4-5 filas deben estar paralelas. Dígalos que así en esta postura, ellos están formando las “calles.”
- 3 Ahora, pida a todos en las filas que giren a la derecha, y que agarren las manos izquierdas de las personas que ya son sus vecinos. Así en esta postura, ellos están formando las “avenidas.”
- 4 **Explique:** Cuando usted dice, “Calles,” los participantes deben volver a los puestos originales, formando las calles. Cuando usted dice, “avenidas,” deben girar para formar las avenidas. **Practiquen esto unas veces.**
- 5 **Ahora, entran el gato y los ratones.** Explique que el gato tiene que escoger un ratón para perseguirlo por las filas. Para dificultar el juego, usted va a seguir gritando, “calles” y “avenidas,” y los participantes van a cambiar de postura según estas órdenes. Ni el gato ni los ratones pueden romper las filas.

ACTIVIDAD 3.2: DINÁMICA: LA CAÍDA DE CONFIANZA

A

Objetivo:
Que los participantes piensen en la importancia de la confianza en relación al educar a los adolescentes.



10 minutos

Materiales:
Ninguno

Procedimiento:

1 Pida a todos que escojan a una pareja.

2 **Explique:** que una persona en cada pareja va a caerse hacia atrás y la otra persona le va a sostener para que no se caiga. La persona quien cae tiene que mantener rígido el cuerpo y tener confianza en la otra persona que le atrape. ¡Hay que tomar esto en serio porque existe la posibilidad de daño!

3 Después, pida a las parejas que cambien puestos y lo hagan de nuevo.

4 Termine por hacer estas preguntas:

- ¿Cómo se sintieron cuando les tocó caerse? ¿Cuándo les tocó atrapar a sus parejas?
- ¿Cómo se relaciona la actividad con la confianza en la adolescencia?

ACTIVIDAD 3.3: ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

A

Objetivo:
Analizar las diferencias entre la adolescencia y la niñez, y pensar en sus implicaciones.


30 minutos

Materiales:
Papel periódico, marcadores

Procedimiento:

1 Empiece por hacer una lluvia de ideas, usando las preguntas siguientes. Abajo hay alguna información y algunas respuestas posibles.

2 **¿Desde qué edad empieza la adolescencia?** La adolescencia es un proceso que empieza en varias maneras, físicas y emocionales, a veces desde la edad de 9-11 años hasta 17-19 años. El proceso se realiza en una manera distinta para toda persona.

3 **¿Cuáles son algunas señales que se pueden observar cuando una persona entra en la etapa de la adolescencia?**

- Cambios y crecimiento del cuerpo.
- Preocupación por la apariencia.
- Inestabilidad emocional.
- Sólo pensar en sí mismo. "Nadie me entiende."
- Necesitar dormir más. El crecimiento y desarrollo requiere mucha energía.
- Comenzar a pensar y sentir de forma diferente.
- Empezar a establecer relaciones íntimas fuera del entorno familiar.
- Los padres se hacen menos imprescindibles, ya que los adolescentes desarrollan su vida fuera de la familia.
- Esfuerzo por ser más independiente.

4 **¿Cómo es el papel de los papás cuando su hijo / hija entra en la etapa de la adolescencia?**

- Asegurar al hijo que sí es "normal."
- Ayudar al hijo a entender y manejar los cambios que le pasan.
- Dar ayuda práctica con los problemas que le causan vergüenza.
- Enseñar a los hijos a tomar buenas decisiones.
- Darle más responsabilidad e independencia.
- Prepararlo para manejar bien los asuntos, como son: las relaciones, el sexo, el alcohol, y especialmente la presión social.
- Ayudarlo a orientarse hacia su futuro.

ACTIVIDAD 3.4: MAPA FÍSICO DE LA ADOLESCENCIA

A

Objetivo:
Informarse sobre el desarrollo físico del adolescente.


40 minutos

Materiales:
Papel periódico, hojas muy grandes, marcadores.

Procedimiento:

- 1 Divida a los participantes en grupos de 4-5 personas. Entregue a cada grupo una hoja muy grande y unos marcadores. (La hoja tiene que ser tan grande para que dé una figura entera de una persona.)
- 2 Pida a los grupos que calquen la forma de una persona en su hoja. Asigne a una mitad de los participantes a dibujar una mujer, y la otra mitad a dibujar un varón.
- 3 Después, los grupos deben dibujar en sus figuras todos los cambios físicos que pasan al adolescente. Deben dibujar los cambios y escribir en el margen, qué pasa. Deles 15-20 minutos para trabajar.
- 4 Después, invite a cada grupo a exponer un poco sobre su dibujo. Mientras exponen, haga una lista que resuma todos los cambios que experimentan los hombres y las mujeres. Asegúrese de agregar lo que no haya dicho nadie.. Además, pueden categorizar los cambios en las etapas “temprana,” “media,” y “avanzada.” Abajo hay algunas respuestas posibles.
- 5 Concluya diciendo que estos cambios a nivel físico y emocional influyen en la forma que actúan los adolescentes. Lo cual se vera en la lección siguiente.

NOTA: Es importante que entiendan que el proceso es diferente para todos, y no vale decir, por ejemplo, que un cambio específico pasará en una edad exacta.

LOS VARONES	LAS MUJERES
Etapa temprana (10-13 años)	Etapa temprana (9-12 años)
<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento de los testículos • Apariencia de vellos en genitales y las axilas • Hinchazón de los pechos • Olor del cuerpo • Buen apetito en la alimentación • ¡Las hormonas se activan! 	<ul style="list-style-type: none"> • Descarga vaginal • Apariencia de vellos en genitales y las axilas • Hinchazón de los pechos • Olor del cuerpo • Buen apetito en la alimentación • ¡Las hormonas se activan!
Etapa media (14-16 años)	Etapa media (13-15 años)
<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento de altitud, el peso y músculos • La piel y el pelo se hacen más aceitoso-el acné • Alargamiento del pene • Sueños húmedos • Erecciones espontáneas • Crecimiento de vellos • Poco crecimiento en bigotes y pelo corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio de la menstruación • Crecimiento de la altitud y el peso • Crecimiento de los pechos • Crecimiento de vellos • La figura se hace más redondeada • La piel y el pelo se hacen más aceitoso-el acné.
Etapa avanzada (17-19 años)	Etapa avanzada (16-18 años)
<ul style="list-style-type: none"> • Ensanchamiento de los hombros • Más crecimiento de la altitud y el peso • Más desarrollo de los músculos • Más alargamiento y ensanchamiento del pene • La voz se hace más bajo • Más crecimiento del pelo corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Más crecimiento de los vellos • Más crecimiento del peso • La menstruación se hace más regular

ACTIVIDAD 3.5: LOS VALORES Y LA ADOLESCENCIA

A

Objetivo:
Pensar en los valores que influyen en el comportamiento de muchos adolescentes.


40 minutos

Materiales:
Pañuelos, fichas con los valores escritos (ver debajo), papel periódico, marcadores y 2 letreros que digan "Valores tradicionales" y "Valores adolescentes."

Procedimiento:

- 1 Empiece con esta dinámica: pida a 2-3 personas que se venden los ojos con un pañuelo. Fije una "meta" que esté a cierta distancia de dónde están los ciegos (esta meta puede ser una persona o un objeto que no se mueva). Coloque obstáculos entre la persona vendada y la meta, como mesas, sillas, y personas.
- 2 Dé vueltas a los ciegos para que se confundan. Luego coloque a cada uno junto a un amigo, para que le dirijan en llegar a la meta. Las otras personas van a estar dando instrucciones incorrectas a los ciegos para que se tropiecen con los obstáculos o para que no lleguen. Los ciegos deben escuchar solamente la voz de su amigo.
- 3 Después, haga preguntas de discusión: ¿Cómo se sentían los ciegos y los amigos? ¿Para los demás, fue más importante el bienestar de los ciegos o ganar el juego? ¿Qué tiene que ver este juego con la sociedad y el educar a los adolescentes? ¿Qué similitudes hay entre este juego con la presión social?

 **4 Explique:** La adolescencia es una época de la vida en la que se dan cambios importantes en el estado físico y emocional de las personas. Por lo que las emociones se manifiestan de manera diferente en esta etapa de la vida. En este sentido, los adolescentes asumen valores que pueden ser diferentes que los valores de los adultos.

- 5 Pegue los 2 letreros de "Valores convencionales" y "Valores adolescentes" en la pared. Distribuya las fichas a varios participantes. Pida a cada participante que lea sus fichas y clasifique el valor que tiene como uno "convencional" o un "adolescente."

VALORES CONVENCIONALES			VALORES ADOLESCENTES		
Trabajo	Inteligencia	Estabilidad	Juego	Intuición	Imaginación
Ordenado	Madurez	Honestidad	Placer	Instinto	Correr riesgos
Razón	Lógica	Conformidad	Amor	Sentimiento	Rebelde

 **6 Explique:** Todos los valores tienen aspectos positivos y negativos. Los aspectos positivos pueden ayudar a los adolescentes a afrontar "la presión del grupo." Pregunte: **¿Cómo podemos prevenir y combatir los aspectos negativos de los valores de los adolescentes?** Lleven a cabo una lluvia de ideas. Ver debajo respuestas posibles.

- Enseñarles sobre lo que es una amistad verdadera, construida con base en el respeto mutuo, la generosidad, la lealtad, y la comprensión.
- Enseñarles a utilizar bien el tiempo libre explorando sus talentos e involucrándose en actividades.
- Canalizar la necesidad de estar en un grupo, dándoles oportunidades para participar en actividades adecuadas.
- Orientarlos sobre su carrera.
- Enseñarles sobre sus derechos y deberes, y cómo cambian cuando se llega a ser adulto.
- Darles oportunidades para tomar sus propias decisiones, y vivir con los resultados, sean buenos o malos.
- Alentar los buenos valores de la adolescencia: tener esperanza, emprender proyectos, seguir aprendiendo, correr los riesgos necesarios, ser generoso, comprometerse con lo que vale la pena.

ACTIVIDAD 3.6: EL ARTE DE TOMAR BUENAS DECISIONES

A

Objetivo:
Entender y practicar el proceso de
tomar buenas decisiones.


40 minutos

Materiales:
Fichas con las situaciones
descritas, ficha para la toma
de decisión, papel periódico
y marcadores.

Procedimiento:

- 1 Empiece por preguntar: **¿Cómo tomamos una decisión importante? ¿Por qué es importante que los adolescentes sepan tomar decisiones?** Explique: **Para tomar una buena decisión, hay que pensar en las consecuencias o resultados posibles de cada decisión. De esta manera, tomar las decisiones tiene que ver un poco con la predicción.**
- 2 Pregunte: **¿Qué significa “predecir”?** (Adivinar lo que va a suceder.) Pídales ejemplos de la predicción, por ejemplo, el ganador de un partido de fútbol, el clima del día siguiente, o los resultados de las próximas elecciones.
- 3 Formen grupos de 2-4 personas. Entregue a cada grupo una ficha que presenta una decisión que tendría que tomar un adolescente, y una copia de la hoja “Tome la buena decisión!”
- 4  **Explique:** Tendrán que tomar una decisión como si fueran adolescentes. Cada grupo debe leer su ficha y pensar en la situación presentada. Primero, el grupo debe pensar en 3 opciones que tiene el adolescente para enfrentar esa situación. Luego, deben predecir algunas consecuencias, o resultados posibles, para cada opción. Después, deben poner en orden las consecuencias desde la más ideal hasta la peor para cada opción. Finalmente, deben tomar la decisión. Deles 15-20 minutos para trabajar. Deben completar su hoja con respecto a la situación presentada en su ficha. Nota: Diga a los participantes que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Ficha de Trabajo

LAS SITUACIONES

1. Rita piensa en robar un suéter muy caro que le gusta mucho del almacén.
2. A Juan, sus amigos le invitan a que fume marihuana.
3. Maritza piensa en huir de su casa porque le exigen demasiado sus papás.
4. Alejandro piensa en llevar al colegio una botella para beber con sus amigos durante el recreo.
5. Karina piensa en dejar de estudiar en el colegio y buscar trabajo.
6. Los amigos de Ángel le han molestado para que traiga una pistola al partido de béisbol. El piensa en traerla.
7. Antonio piensa en suicidarse porque piensa que es homosexual.
8. María piensa en tener sexo con su novio. El le dice a ella que si lo quisiera, lo haría.

5 Después, pida a cada grupo que exponga sobre su situación, las opciones y las consecuencias que pensaron, y la decisión que tomaron. Preguntas para discusiones: **¿Todos en el grupo pensaron en las mismas opciones?** **¿Es posible que dos personas tomen la misma decisión y hayan consecuencias diferentes?** **¿Creen que los adolescentes piensan en las consecuencias cuando toman decisiones?** **¿Cómo podemos ayudarles a tomar decisiones mejores?**

Ficha de Trabajo

¡TOME LA BUENA DECISIÓN!

Situación que se presenta:

Opción o elección posible no. 1:

Consecuencias positivas de la Opción 1:

Consecuencias negativas de la Opción 1:

Opción o elección posible no. 2:

Consecuencias positivas de la Opción 2:

Consecuencias negativas de la Opción 2:

Opción o elección posible no. 3:

Consecuencias positivas de la Opción 3:

Consecuencias negativas de la Opción 3:

¿Qué decisión tomó?

¿Por qué tomó esa decisión ?

UNIDAD 4

LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

OBJETIVOS PRINCIPALES

1. Empezar un diálogo sobre la violencia intrafamiliar dentro de la comunidad
2. Reconocer las distintas formas de violencia intrafamiliar
3. Aprender sobre el ciclo de la violencia
4. Ser capaces de identificar las señales de la violencia entre los adultos y los niños
5. Aprender cómo ayudar a un familiar que tiene problemas a causa de la violencia

ACTIVIDADES

1. Dinámica de poder
2. ¿Qué es la violencia intrafamiliar?
3. El ciclo de violencia
4. La rueda de poder y control
5. Señales de que una familia puede necesitar ayuda por la violencia
6. Conversando sobre la sexualidad de sus hijos



ACTIVIDAD 4.1: DINÁMICA DEL PODER

A

Objetivo:
Introducir los temas del poder
y el control a las relaciones
intra-familiares.



10 minutos

Materiales:
Ninguno

Procedimiento:

1 Antes de empezar, el facilitador debe hacer una demostración. Pida a los participantes que escojan una pareja. Deben levantarse y estar uno al frente del otro.

2 **Explique** que una **persona tendrá todo el derecho a controlar a la otra. La segunda persona sólo puede decir o hacer lo que dice la que tiene el poder.** Luego de 2 o 3 minutos, se cambia el rol. Ejemplos: Se puede decir a la otra, “actúe como un perro,” o “vaya a limpiar aquella ventana.” O solo regañarle, decirle que tan inútil es por ejemplo. Puede decirle que baile, o no decir nada, verlo de pies a cabeza, decirle que de vueltas para verlo mejor, entre otros.

3 Pregunte, ¿Cómo se sintieron siendo “objeto?” ¿Y cuando fueron los dominadores, cómo se sintieron? ¿Hay ocasiones en la vida cuando nosotros tomamos un rol o el otro, de ejemplos? ¿Qué tiene que ver este ejercicio con la violencia intrafamiliar?

ACTIVIDAD 4.2: ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR?

A

Objetivo:
Conocer los 3 tipos de la
violencia intrafamiliar.


40 minutos

Materiales: *
Papel periódico, marcadores,
copias de la Ley No. 24-97
sobre Violencia Intrafamiliar
y contra la Mujer, materiales
para compartir.

*Es recomendable invitar a alguna persona del Ministerio de la Mujer.

Procedimiento:

1 Empiece por preguntar: **¿Qué es la violencia intrafamiliar? ¿Cómo podemos clasificar la violencia que ocurre en algunas casas? Déjeles opinar y compartir experiencias como quieran.**

2 Repase la siguiente información:

- Existe una Ley sobre Violencia Intrafamiliar y contra la Mujer. La ley dice que la violencia doméstica o intrafamiliar consiste en el empleo de violencia física, o violencia psicológica, verbal, intimidación o persecución contra una o varios miembros de la familia para causarle daño físico o psicológico a su persona o daños a sus bienes.

- La violencia se manifiesta con un gesto, una palabra, un golpe... todos esos detalles diarios que, por frecuentes, se han convertido en hechos "normales."

- **Hay 3 clases de violencia o abuso:**

- a. **La violencia física:** Los actos de fuerza que causan daños, dolor y sufrimiento físico en las personas agredidas. (Ejemplos: patadas, golpes de puño, quemaduras)

- b. **La violencia psicológica:** Cualquier acto que cause daño, perturbación emocional, alteración psicológica, disminución de la autoestima de la mujer y la familia. Incluye la intimidación o amenaza que infunda miedo o temor a sufrir un mal inmediato en su persona. Además incluye toda privación o disminución de la libertad (Ejemplos: insultos, humillaciones, chantajes).

- c. **La violencia sexual:** Las acciones que obliguen a tener relaciones con el agresor o con terceras personas, mediante el uso de fuerza física, intimidación, amenazas, agresiones o cualquier otro medio.

3 Pida a los participantes que nombren algunos ejemplos de cada forma de violencia. Después, lea los ejemplos abajo y pregúnteles, cuál forma de violencia se presenta:

- a. "¡No vales nada! Ni tus papás te querían. Apenas te recogí de las calles. Si no fuera por mí, no serías nada. Por mi eres una señora respetable." (Violencia psicológica)

- b. "Las mujeres solo entienden los golpes. Son como los burros de carga. Hay que darles por lo menos una vez al mes para que te respeten." (Violencia física)

- c. "Mi tío me traía regalos y cuando estábamos solos empezaba a tocarme y abusaba de mí. Nunca pude contar a nadie por miedo a que no me creyeran y porque el me amenazaba." (Violencia sexual)

4 Pregunte a los participantes, **¿Por qué ocurre la violencia en la casa?** Déjeles opinar y compartir experiencias como quieran. Escribe las respuestas en papel periódico. Es posible que las respuestas incluyan lo siguiente, aunque estas opciones no son justificación para la violencia:

- **Abuso del alcohol u otras drogas**
- **Machismo**
- **Estrés**
- **Inseguridad**
- **Problemas económicos**
- **El comportamiento de la mujer o los niños**

 **5 Explique** que la violencia intrafamiliar **NO** es causada por las razones mencionadas arriba. Sabemos esto porque hay bastantes familias que experimentan estos problemas pero en ellas no ocurre violencia. La violencia resulta de la elección de uno. No es posible decidir por otra persona que esta no sea violenta. Tiene que ser la decisión de ese individuo.

 **6 Explique** que hay 3 razones básicas porque la sociedad aguanta la violencia intrafamiliar:

- La concepción machista de la sociedad, lo que supone el control y el ejercer la fuerza de parte del hombre hacia la mujer y la familia. Algunas mujeres y hombres aceptan esta concepción por la cultura en que han sido criados.
- La carencia de un sistema judicial que haga cumplir las leyes contra la violencia.
- La falta de información y alternativas para las víctimas de la violencia.

7 Pida a los participantes que conversen sobre estas 3 razones. **¿Qué les parecen estas razones? ¿Cómo han visto que afectan a las víctimas de violencia en sus comunidades?**

 **8 Explique** lo siguiente sobre las instituciones que brindan orientación para tratar con casos de violencia:

- El Ministerio de la Mujer es el organismo público encargado de establecer las políticas, planes y programas que contribuyan a la equidad de género y al pleno ejercicio de la ciudadanía de las mujeres. Este cuenta con la Dirección de Prevención y Atención a la Violencia contra la Mujer e Intrafamiliar, unidad que trabaja para la para prevención, atención y sanción a personas que abusan a la mujer, niñas, niños y miembros de la familia; sea violencia física, psicológica o sexual.
- Una persona que tiene problemas de violencia en la casa, puede denunciar su caso de violencia en la fiscalía correspondiente y solicitar soporte en el Ministerio de la Mujer. Si ocurre una próxima vez que ocurre una situación de violencia en la casa, puede llamar a la policía para que le ayude a sacar al agresor de la vivienda por un tiempo.

ACTIVIDAD 4.3: EL CICLO DE LA VIOLENCIA

A

Objetivo:
Entender el ciclo del
comportamiento violento.


40 minutos

Materiales:
6 fichas o letreros con los pa-
sos del ciclo de la violencia,
copias de la hoja, "La rueda
del poder y el control."

Procedimiento:

1 Empiece por preguntar: **"Algunas personas dicen que la violencia en la casa se presenta en un ciclo ¿Por qué será?"** Dibuje un círculo grande en la pizarra/pared y déjeles opinar.

 2 **Explique** que en las relaciones donde se encuentra la violencia, se establece un "círculo vicioso" de etapas distintas, que se repite una y otra vez. Entregue a 6 participantes una ficha o letrero que tiene un paso del ciclo de la violencia. (No debe ser en el orden correcto) Los pasos son así:

- a. La tensión aumenta. El abusador se enoja por cualquier cosa. Reclama mucho por los problemas y el estrés de la vida. Los demás le calman como pueden.
- b. Va creciendo un clima de temor. El abusador puede usar los insultos y las amenazas hacia la víctima, haciendo que esta se sienta insegura y ansiosa.
- c. El abusador revienta en violencia hacia su víctima. La empuja, la golpea, la tira, puede romper cosas.
- d. El abusador se va de la casa o se duerme, o la víctima huye.
- e. El abusador se arrepiente. Le promete a la víctima que no lo volverá a hacer. Se justifica. Se porta cariñoso para la reconciliación. La víctima le disculpa y se culpa a sí misma por la violencia.
- f. Hay un periodo de tranquilidad hasta que se acumula la tensión de nuevo.

3 Pida a los participantes que tienen las fichas que se levanten y que lean sus fichas. Luego, pida a todos que colaboren para ordenar las fichas hasta que el ciclo esté colocado correctamente.

4 Entregue a cada participante una copia de "La rueda del poder y el control." Revise los puntos siguientes:

- Con tiempo, las etapas del ciclo se hacen más cortas. Al principio, pueden pasar meses hasta años entre los episodios de violencia. Después, la violencia puede llegar a ocurrir diariamente.
- Algunas personas creen que la violencia en casa es lo normal. Muchas veces las víctimas creen que la violencia depende del comportamiento de ellas. Por eso, muchas no la denuncian. De hecho, algunas víctimas incluso piensan que pueden "salvar" al abusador y deciden quedarse con él.
- No es que a las mujeres les guste que les peguen, sino que se aferran a la felicidad de la reconciliación y a la esperanza de que el abusador sea capaz de cambiar.
- Mientras la víctima soporta el abuso, el ciclo continuará. Hasta que la víctima no se vaya, el abusador la abandone, o haya otra forma de intervención, el daño persistirá.



LA RUEDA DEL PODER Y EL CONTROL

Este diagrama representa todas las formas en que un hombre violento abusa de su mujer o de sus hijos para mantener el control sobre la vida de ellos.

Por lo general, el nivel de violencia aumentará con el tiempo y los golpes se harán más y más frecuentes. Una vez que un hombre comienza a actuar de manera violenta, es muy raro que el abuso deje de suceder a menos que haya algún tipo de intervención.



Fuente: Donde no hay doctor para las mujeres, La Fundación Hesperian, 1999.

ALGUNAS SEÑALES DE QUE UNA FAMILIA NECESITA AYUDA POR CAUSA DE LA VIOLENCIA



Algunas de estas señales pueden presentarse en tiempos de mucho ESTRÉS o exista violencia en una familia. Cuando VARIAS de estas señales ocurren al MISMO TIEMPO, hay más probabilidad de que exista violencia.

Señales posibles en los adultos

- El hombre domina a la mujer verbalmente, la critica y humilla constantemente.
- El hombre hace todos los planes y toma todas las decisiones, sin consultar o considerar a la mujer.
- El hombre controla todo contacto de la mujer con sus amigas y su familia.
- El hombre muestra mucha rabia contra los demás.
- El hombre controla todo el dinero, hasta lo que gana la mujer por sí misma.
- La mujer le teme al hombre porque es bien imprevisible.
- La mujer puede mostrar contusiones en el cuerpo, muchas veces contusiones iguales, varias veces por mucho tiempo.
- La mujer puede vestirse con ropa que le permita esconder las contusiones, por ejemplo, un suéter o abrigo cuando haga mucho calor.
- La mujer es bien tímida, se encuentra ocasionalmente triste y no quiere conversar sobre su vida.
- La mujer se enoja cuando alguien le pregunta sobre sus contusiones o su relación con el hombre.
- La pareja es bien aislada de su comunidad.

Señales posibles en los niños y las niñas

- Falta de sentimientos de vergüenza o remordimiento cuando el niño lastima a otros.
- Pega fuego o presenta otros comportamientos destructivos.
- Es cruel con los animales.
- Pelea continuamente con los padres, los profesores u otras personas de autoridad.
- Carece de amistades positivas con otros jóvenes de la misma edad.
- Es hiperactivo.
- Se ve a sí mismo como una víctima.
- Guarda o esconde comida extra.
- Presenta arrebatos de rabia extrema cuando los adultos ponen límites.
- Miente continuamente aunque sea obvio.
- Habla sobre matarse a sí mismo u a otra persona.
- Sus padres participan en pandillas.
- Usa tabaco u otras drogas, o socializa con otros jóvenes que las usan.
- Se obsesiona con películas, videos o juegos violentos.
- Escribe o dibuja sobre temas violentos, sangrientos o suicidas.

ACTIVIDAD 4.4: CONVERSANDO SOBRE LA SEXUALIDAD CON SUS HIJOS

A

Objetivo:
Practicar cómo explicar asuntos
de sexualidad a los hijos.


50 minutos

Materiales:
Fichas con las situaciones
escritas.

Procedimiento:

- 1 Empiece por presentar el tema así: **La sexualidad, aunque se presente en la vida diaria, es un tema muy ignorado en las conversaciones de las familias, ya que es delicado y nos puede dar vergüenza abordarlo. Creemos que la mejor manera de eliminar esta vergüenza es hablar abierta y correctamente del tema. Al hablar del tema de la sexualidad hay que expresar nuestros valores, pero también reconocer la realidad del mundo y proteger a nuestros hijos de los peligros que existen.**
- 2 Divida a los participantes en 5 grupos pequeños para conversar y presentar las situaciones que siguen. Entregue fichas con las situaciones y deles 15 minutos para preparar. Recuérdales que no hay respuestas correctas, lo que piensa el grupo es la correcta.

Ficha de Trabajo

LAS SITUACIONES

1. Una niña de 8 años halla un condón en la calle. Pregunta a los papás, “¿Qué es esto?”
 2. Una muchacha de 13 años llega a la casa diciendo que se hizo novia de un muchacho de 16 años. ¿Cómo pueden responder sus papás?
 3. Un niño de 6 años pregunta, “De dónde provienen los bebés?” ¿Qué responde usted?
 4. Una niña de 7 años halla una toalla sanitaria en el cuarto de la mamá. Le pregunta, “¿Qué es esto?”
 5. Un muchacho de 14 años tiene novia. Él dice que los amigos están burlándose de él por no haber tenido relaciones sexuales con la novia. ¿Cómo responde usted?
- 3 Después de las presentaciones, haga una lluvia de ideas, preguntando:
- ¿De quiénes aprendimos sobre la sexualidad? Padres, familiares, amigos, novios, la televisión, solos, etc.
 - ¿Por qué es tan difícil hablar de este asunto? Nadie nos habló de estas cosas, son asuntos muy personales, falta de confianza, podemos pensar que nuestros problemas son únicos, etc.
 - Para los adolescentes, ¿Cuáles son razones para posponer las relaciones sexuales? Para evitar un embarazo a destiempo, por el peligro de contagiarse de enfermedades transmisibles sexualmente; por valores personales; por el interés en fortalecer una relación sin el sexo; por consejo de la familia, entre otros.
 - Otras preguntas para discusión: ¿Por qué es importante enseñar a los adolescentes sobre el sexo? ¿Sobre los métodos anticonceptivos? ¿Sobre las infecciones transmitidas sexualmente? ¿Cuáles son las inquietudes sobre enseñarles sobre la anticoncepción?

CLAVES PARA HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE EL SEXO Y LAS RELACIONES



Examine sus propias convicciones

Varios estudios demuestran que aquellos niños que tienen la confianza de hablar con sus padres sobre el sexo, tienden a participar con menor frecuencia en comportamientos de alto riesgo en comparación con aquellos que sienten que no pueden hablar con sus padres sobre ese tema.

Comience a una edad temprana

Enseñar a sus hijos sobre el sexo requiere de un flujo de información suave y continua que debe comenzar con la mayor anticipación posible. Por ejemplo, cuando usted le enseñe a sus hijos pequeños dónde está cada parte de su cuerpo, no olvide decirles, “este es tu pene,” o “esta es tu vagina.” A medida que sus hijos crezcan, usted puede continuar su educación añadiendo gradualmente más información hasta que ellos dominen el tema.

Tome la iniciativa

Si su hijo todavía no le ha formulado alguna pregunta sobre el sexo, utilice cualquier oportunidad que tenga para tocar el tema.

Explique la verdad sobre la “cigüeña”

Sus hijos deben comprender que las relaciones sexuales implican cariño, atención y responsabilidad. Al comentar los aspectos emocionales de una relación sexual, sus hijos contarán con la información necesaria para tomar decisiones en los años venideros y para resistir la presión de sus compañeros de escuela.

Anticípese a la siguiente etapa de desarrollo

Los niños pueden asustarse y confundirse con los cambios repentinos que experimentan sus cuerpos cuando llegan a la pubertad. Para poner fin a sus inquietudes, hable con ellos no sólo sobre su etapa de desarrollo actual, sino sobre las siguientes etapas.

Dé a conocer sus valores

Tenemos la responsabilidad de dar a conocer a nuestros hijos nuestros propios valores sobre el sexo. Aún si ellos no adoptan nuestros valores cuando crezcan, por lo menos tendrán conocimiento de ellos a medida que luchan por establecer su propio sistema de valores y comportamientos.

Hable con sus hijos del sexo opuesto

Algunos padres de familia se sienten incómodos al hablar sobre temas como el sexo con hijos del sexo opuesto al de ellos. Aunque es comprensible, no permita que esto se convierta en una excusa para eludir la conversación. Si usted es madre o padre soltero de un hijo varón, consulte algún libro para saber cómo hablar con él o converse con su médico y pídale consejos sobre cómo comentar el tema con su hijo. También puede solicitar la ayuda de algún tío, amigo o pariente cercano del sexo masculino para comentar el tema con su hijo, siempre y cuando ya exista un buen vínculo de comunicación entre ellos. Si el grupo familiar se conforma del papá y la mamá, podría ser más fácil si el papá habla con el hijo y la mamá con la hija. Sin embargo, no tiene porque ser siempre así. Si usted no tiene inconveniente en conversar con sus hijos y con sus hijas, entonces hágalo.

¡Relájese!

No se preocupe si no conoce todas las respuestas a las preguntas de sus hijos. Lo que usted sabe es mucho menos importante que la manera en la que responde. Hágale saber a sus hijos que no hay temas de conversación prohibidos en su hogar.

PREGUNTAS SOBRE LA SEXUALIDAD QUE LOS NIÑOS PUEDEN HACER A LOS ADULTOS



Niños de 2-4 años: La curiosidad natural

- **¿De dónde vine?** “Tu creciste dentro del útero de tu mamá hasta que llegara el tiempo para nacer.”
- **¿Cómo entra el bebé en la mamá?** “La mamá y el papá hicieron al bebé de un huevo pequeñísimo en el cuerpo de la mamá y un espermatozoido o semilla del cuerpo del papá.”
- **¿Cómo es que aquella señora tiene una panza grande?** “Ella crece a un bebé dentro de su matriz. En unos meses, el bebé estará listo para nacer.”
- **¿Por qué los hombres no pueden tener bebés?** “Los hombres no tienen las mismas partes del cuerpo que las mujeres. Por ejemplo, las mujeres tienen un útero, que parece a una bolsa que rodea y protege al bebé. Los hombres tienen partes del cuerpo especiales, también, que ayudan a hacer un bebé. Pero los bebés no pueden vivir en el cuerpo de un hombre.”

Niños de 5-7 años: Un creciente interés

- **¿Le duele tener a un bebé?** “El músculo en el útero de la mamá se tiene que exprimir muchas veces antes de que el bebé nazca, y esto puede doler. Pero muchas madres aprenden un modo de respiración que puede ayudar a que sus músculos se relajen.”
- **¿Mamá, por qué usted tiene pelo sobre sus partes privadas y yo no?** “Cuando crezcas y llegues a la pubertad, crecerá el pelo también. Esto es un signo de que te conviertes en un adolescente.”
- **¿Por qué mi pene sobresale cuándo lo toco?** “Cuando los muchachos frotran su pene, se siente bien, entonces el pene se excita y sobresale.”
- **¿Para qué sirven los pechos?** “Después de que una mujer tiene un bebé, glándulas especiales en sus pechos comienzan a producir la leche. Cuando el bebé chupa el pezón de la mamá, la leche comienza salir. Esto se llama amamantar.”

Niños de 8-10 años: La conversación grande

- **¿Qué es la pubertad?** “La pubertad es una época en que su cuerpo comienza a hacerse más alto y comienza a cambiar de forma. A las muchachas les crecen los pechos y crece el pelo bajo sus brazos y alrededor de su vagina. Los muchachos llegan a ser más musculosos y crece el pelo alrededor de su pene, bajo sus brazos, y en su pecho, piernas, y cara, y tienen que comenzar a afeitarse.”
- **¿Una mujer queda embarazada cada vez que ella tiene sexo?** “No. Si una célula del huevo no está lista en el cuerpo de la mujer, ella no quedará embarazada. La célula del huevo está generalmente lista durante algunos días cada mes, pero el problema es que es difícil saber cuándo está lista. Entonces si una mujer quiere estar segura de no quedar embarazada, ella no tiene sexo o ella utiliza una forma de anticoncepción.”
- **¿Qué significa violar?** “La violación es cuando alguien fuerza a otra persona a tener sexo cuando esa persona no quiere tenerlo. Esto es contra la ley. Le lastima a esa persona muchísimo.”
- **¿Qué significa “gay” (homosexual)?** “Gay es un término usado para describir a una persona homosexual. “Homo” viene de la palabra griega que significa “igual,” así que la homosexualidad significa que una persona se siente atraída sexualmente a una persona del mismo sexo.”

Más claves para enseñar sobre la sexualidad

- Cultive el hábito de buena comunicación con sus hijos. Recuerde que la confianza se desarrolla desde el nacimiento. Si el niño no tiene confianza tratando estos tipos de temas con usted, va a buscar las respuestas en otro lado. Hable abiertamente sobre la sexualidad durante toda la niñez. Hable con las palabras correctas.
- Esté preparado. Esté bien informado. Tenga materiales para ayudarle a enseñar. Recuerde que hay información adecuada para niños de diferentes edades. Busque ayuda de clínicas y organizaciones de salud.
- Utilice la vida real para enseñar. Enseñe a sus niños sobre la realidad, pero también converse con ellos sobre valores. Aprovechese de situaciones en la comunidad, en la familia, o que se ven en la televisión para conversar sobre valores. Ayúdeles a analizar la situación y pregúnteles que opinan, que harían en tal situación. Siga reforzando lo que enseña por la conversación abierta.

Fuente: adaptado y traducido de: "Healthy Kids," por Sheila Maley Ellison.

ACTIVIDAD 4.5: PALABRAS DE LA CALLE

A

Objetivo:
Reconocer las palabras
vulgares que muchas veces
saben nuestros hijos.


30 minutos

Materiales:
Hojas de papel, marcadores,
cinta adhesiva

Procedimiento:

- 1 Tenga preparadas unas hojas de papel, con las siguientes palabras escritas. Pegue las hojas por toda el aula o espacio: Mujer; Hombre; Homosexual; Acto sexual; Vagina; Pene; Testículos; Masturbación.
- 2 Pida a los participantes que caminen por el aula escribiendo las palabras que se usan más comúnmente para cada término. Lo vulgar y lo correcto también.
- 3 Solicite a los participantes revisar en sus mismos grupos las palabras escritas y conversar sobre la importancia de que sus hijos/as conozcan la forma correcta de decir dichas palabras.
- 4 Seleccione una persona de cada grupo para que comparta con todos los resultados del trabajo en su grupo.
- 5 Realice una reflexión respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Cómo tratar con los hijos/as cuando utilizan estas palabras que son vulgares?; ¿Como los padres pueden aprovechar para enseñar a sus hijos en las ocasiones en que estos utilizan palabras vulgares?
- 6 Para cerrar, pida a los participantes que en una oración señalen los aspectos que más le llamaron la atención del tema tratado y cómo puede aplicar ese aprendizaje.

ACTIVIDAD 4.6: "RIESGO" DEL ALCOHOL

A

Objetivo:
Revisar información básica sobre el alcohol y sus efectos.


40 minutos

Materiales: *
Fichas con preguntas escritas, una tabla de "riesgo" o un pizarrón y marcadores o tiza.

*También es bueno ofrecer alguna información sobre las reuniones locales de ayuda para personas con adicción al alcohol, y si es posible, entregar un brochure o panfleto con informaciones sobre alcohol y alcoholismo.

Procedimiento:

1 Hay que tener preparado una tabla, similar a la presentada debajo, para el juego. La puede dibujar en un pizarrón.

TEMAS Y PUNTAJE DISPONIBLE POR PREGUNTA			
1. Conozca el alcohol	2. Alcohol y el cuerpo	3. Alcohol y las consecuencias	4. El alcoholismo
10	10	10	10
20	20	20	20
30	30	30	30
40	40	40	40
50	50	50	50

2 Divida a los participantes en 3 o 4 equipos de igual tamaño.

3 Explique las reglas del juego: Cada equipo tiene una pregunta correspondiente sobre el tema del alcohol. Cada pregunta corresponde a los temas descritos en la tabla. Para cada tema hay cinco preguntas, las cuales tienen un puntaje que va desde los 10 hasta los 50 puntos. Las preguntas que valen más puntos son las más difíciles. El primer equipo que le toca va a escoger una pregunta. Por ejemplo, "El alcohol y el cuerpo de 40 puntos". El facilitador va a leer esa pregunta. Todo el equipo tiene que decidir una respuesta final. Si responden correctamente, ganan los puntos indicados. Al fin del juego, después de que todas las preguntas han sido escogidas, el equipo que tiene más puntos gana.

LAS PREGUNTAS: Responda y verdadero o falso

Tema 1. CONOZCA EL ALCOHOL

10 puntos

Pregunta: El alcohol es una droga

Respuesta: Verdadero. El alcohol es una droga porque afecta al organismo humano y la mente.

20 puntos

Pregunta: La cerveza realmente no es alcohol, sino un refresco nada más.

Respuesta: Falso. La cerveza contiene 3-6% alcohol y afecta al cuerpo igual como los otros tipos del alcohol.

30 puntos

Pregunta: El vino tiene igual nivel de alcohol que la cerveza.

Respuesta: Falso. El vino contiene 12-14% alcohol. Por eso una copita de vino afecta al cuerpo igual que una cerveza, aunque la cerveza es más grande.

40 puntos

Pregunta: Si un hombre y una mujer toman un trago cada uno, estarán afectados igualmente.

Respuesta: Falso. El cuerpo de la mujer no procesa el alcohol tan efectivamente como el hombre. Entonces, aunque hayan tomado igual, la mujer se embriagará más que el hombre.

50 puntos

Pregunta: ¿Cuánto tiempo demora el cuerpo para procesar cada copita de alcohol?

Respuesta: Demora 1 hora para procesar cada bebida. Por ejemplo, si uno toma 2 copitas dentro de unos minutos, demora 2 horas para procesar el alcohol.

Tema 2. EL ALCOHOL Y EL CUERPO

10 puntos

Pregunta: ¿Tomar cualquier clase de alcohol cuando está embarazada le hace daño al bebé?

Respuesta: Verdadero. El alcohol causa defectos físicos y mentales en el feto. Hay riesgo de que desarrolle el Síndrome Alcohólico del Feto, una enfermedad del bebé que consiste en debilidades físicas y mentales permanentes.

20 puntos

Pregunta: ¿El alcohol ayuda a tener más éxito en los actos sexuales?

Respuesta: Falso. El alcohol puede estimular su interés en el sexo, pero interfiere en la capacidad hacerlo.

30 puntos

Pregunta: ¿Comer previene que una persona se emborrache?

Respuesta: Falso. Comer puede demorar los efectos del alcohol pero no previene que uno se emborrache.

40 puntos

Pregunta: ¿El café, las duchas frías y orinar disminuyen los efectos del alcohol?

Respuesta: Falso. Solo el tiempo sirve para quitar los efectos del alcohol—una hora para cada bebida que consume.

50 puntos

Pregunta: ¿El alcohol puede causar la impotencia (no poder tener una erección ni tener relaciones sexuales) y la esterilidad?

Respuesta: Verdadero. El alcohol puede atrofiar los testículos y reducir el número de espermatozoides que produce el hombre.

Tema 3. EL ALCOHOL Y LAS CONSECUENCIAS

10 puntos

Pregunta: Es descortés rechazar una bebida alcohólica.

Respuesta: Falso. Las personas tienen muchas razones para no tomar, las cuales incluyen problemas de la salud, o valores personales. Lo descortés es hacer que una persona tome el alcohol cuando no quiere.

20 puntos

Pregunta: Muchos embarazos no deseados resultan del abuso de alcohol.

Respuesta: Verdadero. Si una pareja está borracha, pueden olvidarse de usar los anticonceptivos, o pueden usarlos incorrectamente.

30 puntos

Pregunta: Hay costos (es decir, consecuencias) de tomar demasiado alcohol. Existen costos físicos, costos en las relaciones, y costos económicos. Nombre 3 costos posibles de tomar demasiado.

Respuesta: Existen muchas respuestas posibles, las cuales incluyen: las relaciones dañadas, los problemas de la salud, y la pérdida del dinero.

40 puntos

Pregunta: Una persona que está borracha hará cosas que no haría si estuviera sobria.

Respuesta: Verdadero. Después de solo una copita o cerveza la habilidad de razonar se hace más débil. Mientras más se bebe, más se afecta la habilidad de controlar el cuerpo. También se compromete la habilidad de razonar, y se hace más fácil actuar de una manera en la que uno no quiere, como hablar de forma inadecuada a alguien, tener relaciones sexuales sin pensarlo, o no usar anti-conceptivos.

50 puntos

Pregunta: Si una persona toma 3 cervezas cada semana por año, ¿Cuánto gastará?

Respuesta: Que multipliquen el precio local de 3 cervezas por 52 semanas que tiene el año.

Tema 4. EL ALCOHOLISMO

10 puntos

Pregunta: El alcoholismo solo afecta a las familias de bajos recursos.

Respuesta: Falso. Cualquier persona puede volverse alcohólico. Se estima que el consumo excesivo de alcohol afecta a cerca del 20% de la población mundial mayor de 15 años. No importa la clase económica, la cultura, ni el género.

20 puntos

Pregunta: El alcoholismo es una enfermedad física y mental, que tiene raíces genéticas.

Respuesta: Verdadero. Pero los amigos, el nivel de estrés en tu vida y la facilidad de acceso al alcohol son factores que pueden afectar el riesgo de desarrollar alcoholismo. El riesgo no dicta su destino. Algunas personas desarrollan el alcoholismo aun cuando no haya nadie en su familia que tenga problemas con el alcohol. De la misma manera, no todos los hijos de familias alcohólicas tienen problemas con el alcohol.

30 puntos

Pregunta: El alcohólico solo necesita la buena voluntad para dejar de tomar.

Respuesta: Falso. El alcoholismo es una dependencia física del alcohol. Para el alcohólico, es muy difícil dejar de tomar una vez que se ha vuelto adicto. Para dejar de tomar, el alcohólico necesita de voluntad de sí mismo, pero también necesita la ayuda diaria de su familia, sus compañeros y de un grupo de apoyo así como los "Alcohólicos Anónimos".

40 puntos

Pregunta: Un adolescente no puede ser alcohólico.

Respuesta: Falso. Los adolescentes sí pueden hacerse adictos. Mientras más temprano que un joven empieza a tomar alcohol, más fácil es que llegue a ser alcohólico.

50 puntos

Pregunta: Para ingresar al grupo de Alcohólicos Anónimos, hay que pagar una entrada.

Respuesta: Falso. Lo único que se necesita para ingresar en este grupo es la voluntad de dejar de tomar. No hay que ser religioso, ni tener dinero para participar.

ACTIVIDAD 4.7: EL ALCOHOL Y LAS DROGAS EN NUESTRA COMUNIDAD

A

Objetivo:
Analizar las condiciones en la comunidad que conducen al abuso del alcohol y otras drogas.


40 minutos

Materiales:
Papel periódico, marcadores, fichas con las preguntas de discusión.

Procedimiento:

- 1 Empieza por preguntar: **¿Cuáles drogas son la más visibles en nuestra comunidad?** (Recuérdelos que el licor y el tabaco también son drogas.) **¿Cuáles están disponibles para los adolescentes y los niños?** **¿Cómo se usan las drogas?**
- 2 Divida a los participantes en 4 grupos. Entregue a cada grupo una ficha con una pregunta, papel y un marcador. Pida a los participantes que conversen sobre su pregunta y que escriban tantas ideas como puedan en su papel.
- 3 Deles 10-15 minutos para trabajar. Después, pida a cada grupo que exponga sobre su tema a los demás. Abra la conversación para incluir los pensamientos de todos.

PREGUNTAS Y ALGUNAS RESPUESTAS POSIBLES

¿Por qué decidiría un adolescente utilizar el alcohol u otras drogas? Por curiosidad, para sentirse contento, por presión de sus compañeros, por imitación de una figura que admira, porque le gusta la sensación, por el modelo de familiares, por rebeldía (porque le dicen que no lo haga), para aliviar la tensión, porque tiene baja autoestima, por falta de actividades positivas, por diversión, entre otros.

¿Por qué decidiría un adolescente no utilizar el alcohol u otras drogas? La relación con sus familiares, porque tiene buena autoestima, por sus creencias o religión, porque tiene planes o metas personales, porque es ilegal, por el peligro que corre su salud, porque no quiere hacerle daño a otras personas, el miedo de convertirse en adicto, el interés en otras actividades, las amistades positivas.

¿Qué efectos tienen el alcohol y otras drogas en la persona? ¿En la familia? ¿En la comunidad? Cambios físicos, falta de interés en la vida, falta de la habilidad para tomar decisiones, atraso en los estudios, pérdida de su trabajo, la desintegración familiar, la falta de confianza, el miedo, la tristeza, el aumento de crímenes, la violencia y el abuso, entre otros.

¿Cómo saber si su hijo tiene un problema con el alcohol u otra droga? Cambios de repente en el comportamiento, o en el grupo de amigos que frecuenta, la falta de confianza con la familia, pasa mucho tiempo afuera sin decir dónde está, se encuentran artículos para el uso de drogas (una pipa, papel aluminio, cigarros, botellas vacías, entre otros).

Termine por preguntar, **¿Qué podemos hacer para resolver este problema del uso de alcohol o drogas?** Hagan una lista de acciones que se puede llevar a cabo a nivel familiar y comunitario.

UNIDAD 5

LA AUTOESTIMA Y LA SALUD MENTAL

OBJETIVOS PRINCIPALES

1. Aprender sobre la salud mental y su papel en el bienestar de los seres humanos
2. Aprender formas para fortalecer la autoestima
3. Aprender herramientas para manejar el estrés
4. Entender mejor las causas de la depresión y el suicidio y cómo prevenirlos

ACTIVIDADES

1. La autoestima y la familia
2. Cómo elevar la autoestima de sus hijos
3. ¿Qué es el estrés?
4. Manejando el estrés
5. 60 Maneras para manejar el estrés
6. La depresión y la ansiedad
7. La prevención del suicidio



ACTIVIDAD 5.1: LA AUTOESTIMA Y LA FAMILIA

A

Objetivo:
Entender más sobre la autoestima y el papel de la familia en aumentarla.


40 minutos

Materiales:
Marcadores, papel periódico, fichas de cualidades de la buena y la baja autoestima, cinta adhesiva, 2 dibujos grandes de caras de niños (1 sonriendo y 1 con ceño).

Procedimiento:

- 1 Empiece por preguntar a los participantes, **¿Qué queremos decir por “la autoestima?”**. Escriba las respuestas en papel periódico. Abajo hay algunas respuestas posibles.
 - Tener una opinión positiva sobre sí mismo. El amor propio.
 - Creer que se tiene valor como persona, que su contribución es importante y que merece ser feliz.
 - Aceptarse por ser único, por ser una persona con habilidades y fortalezas.
 - NO significa ser egoísta o arrogante. De hecho una persona con buena autoestima puede sentir más empatía por otras personas porque tiene confianza y aceptación por sí mismo.
- 2 Pegue los dibujos de los niños en la pared y distribuya las fichas a los participantes (Estas fichas las construirá con las cualidades de una persona con buena o baja autoestima que se describe en esta lección). Explique que **algunas fichas describen cualidades de una persona con buena autoestima. Otras fichas describen cualidades de una persona con baja autoestima.**
- 3 Uno por uno, pida a los participantes que lean en voz alta sus fichas, y que decidan si la cualidad leída es de una persona con buena autoestima o con baja autoestima. Si la cualidad es de una persona con buena autoestima, indíqueles pegar la ficha cerca del dibujo de la cara con sonrisa. Si la cualidad es de una persona con baja autoestima, indíqueles pegarla cerca del dibujo con ceño.

CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA Y BAJA AUTOESTIMA

BUENA AUTOESTIMA

- Se cuida bien la salud.
- Se adapta bien a los cambios de la vida.
- Le gusta probar nuevas cosas.
- Maneja bien los conflictos con otras personas.
- Trata de solucionar los problemas por sí mismo.
- No pone demasiada importancia en las opiniones de los demás.
- Piensa por sí mismo.
- Tiene metas y esperanzas para su futuro.
- Toma algunos riesgos para superarse y ser feliz.
- Sigue tratando, aunque falle.
- Expresa su descontento sin insultar ni culpar a los demás.
- Tiene empatía y cariño por los demás.

AUTOESTIMA BAJA

- No se cuida bien, ni cuida de sus necesidades físicas y emocionales.
- Se critica mucho, cree que no es capaz.
- Cede fácilmente.
- Los problemas, los cambios y los conflictos diarios le parecen muy difíciles.
- Puede ser muy agresivo o muy matón.
- Puede ser muy tímido, pasivo o deprimido.
- No quiere tratar nuevas cosas.
- Se retira o rinde cuando no le va bien.
- Participa en actividades dañinas, por ejemplo el abuso del alcohol u otras drogas.

- 4 Pregunte a los participantes, **¿Por qué es importante la autoestima? ¿Cómo nos afecta? ¿Cómo afecta a la familia?** Escriba las respuestas en papel periódico. Además, usted puede añadir lo siguiente:
 - La autoestima afecta la actitud, el comportamiento, la motivación, y la manera en que nos relacionamos con los demás.

- Los jóvenes con buena autoestima evitan más que otros jóvenes el uso del alcohol u otras drogas, y la actividad sexual, u otros comportamientos riesgosos.
- La familia que aliente la autoestima de todos sus miembros es más fuerte, porque estos pueden manejar mejor las dificultades de la vida y cuidar de las necesidades de todos.

5 Use esta metáfora para explicar la relación entre la familia y la autoestima. Puede usar un dibujo de un árbol para aclarar la idea:

- La familia es la fuente principal de la autoestima.
- La familia es como un árbol. Los niños se ven como las “ramas” del árbol.
- Los papás son el “tallo” del árbol. Ellos les dan a los niños la estabilidad y la seguridad.
- Desde la infancia, la familia les provee a los niños “raíces.” Las raíces incluyen: el amor, la confianza, el afecto, la aceptación, el respeto y el sentimiento de ser exitoso cuando ellos realizan nuevas actividades. Cuando la familia les provee estas raíces, los niños desarrollan estos sentimientos hacia sí mismos y los demás.
- Las raíces les proveen a los niños un fundamento para desarrollar “alas” y explorar el mundo. Las “alas” incluyen: la habilidad de entenderse a sí mismos, la habilidad de llevarse bien con los demás, y la habilidad de explorar nuevas cosas. Estas habilidades aumentan el autoestima en los niños.
- Si el niño piensa que algo está mal con el “tallo,” automáticamente va a pensar que algo está mal también con la “rama.” Por lo tanto, la autoestima de los padres es tan importante como la autoestima de los niños.

CÓMO ELEVAR LA AUTOESTIMA DE SUS HIJOS



Tenga cuidado con lo que les dice.

Los niños son muy sensibles a las palabras de sus papás. Recuerde elogiar a su hijo, no solamente por lograr hacer una cosa, sino también por su esfuerzo, aunque falle. Sea honesto. Por ejemplo, si su hijo no logra ganar alguna competencia, NO le diga, “La próxima vez vas a trabajar más, y lo lograrás.” Mejor dígame, “No lo lograste pero me pone orgulloso tu esfuerzo.” Premie el esfuerzo y la persistencia, en lugar del resultado alcanzado.

Identifique y corrija las creencias negativas de su hijo sobre sí mismo.

Los niños fácilmente pueden desarrollar ideas falsas y dañinas sobre la perfección, sobre sus habilidades, sobre su apariencia o cualquier otra área de sus vidas. Ideas negativas tales como, “No está bien equivocarse,” “No entiendo las matemáticas,” o “No soy bonita,” solamente preparan al niño para fallar. Aliente a su hijo a que vea la situación de forma más objetiva. Unas frases que les pueden ayudar son: “Todos nos equivocamos, lo importante es que aprendamos de eso,” o “Eres muy inteligente. La matemática solamente es un tema en que necesitas invertir más tiempo.”

Trate a su hijo con mucho afecto, amor y espontaneidad.

El amor sincero es lo más importante para aumentar la autoestima de su hijo. Abrácele frecuentemente. Dígame que le pone orgulloso. Déjele una nota en su cuaderno que dice, “¡Pienso que eres maravilloso!” Elógiele frecuentemente pero con toda sinceridad. Los niños saben si algo realmente viene del corazón.

Valore los sentimientos de su hijo en una manera positiva.

Por ejemplo, en vez de decir, “¡Siempre pierdes la calma, qué enojadizo eres!” mejor diga algo así: “¡De verdad estás enojado con tu hermano! Pero aprecio que no lo pegaste.” Esto reconoce sus

emociones y premia la decisión positiva que tomó. También le alienta a hacer lo correcto la próxima vez.

Haga que su casa sea un ambiente seguro y cariñoso.

Un niño que no se siente seguro o que sufra de abuso en su casa, va a carecer de buena autoestima. Como padre de familia es su responsabilidad prevenir todo abuso, peligro y falta de respeto en su casa. Esto incluye las peleas entre los papás y otros adultos en la casa, y el abuso del alcohol y otras drogas.

Ayude a su hijo a involucrarse en experiencias positivas.

Dé responsabilidades adecuadas a su hijo en la casa, para que sienta que hace una contribución valiosa. ¡Recuerde reconocer las contribuciones que hace! Además, busque actividades en la comunidad que requieran de colaboración en lugar de competencia. Si no existen tales actividades, colabore con otros padres de familia en la comunidad para empezarlas.

Déjelo tomar sus propias decisiones en lo que pueda.

Busque oportunidades para dejar a su hijo aprender de la experiencia de tomar las decisiones por sí mismo. Si se equivoca, ayúdele a sacar la lección de lo que hizo, sin criticarle. Cuando su hijo tenga un problema, trate de dejarle que lo solucione por sí mismo, para que aprenda que sí es capaz de hacerlo. Sea una fuente de apoyo emocional en vez de un “rescatador.”

Dé ejemplo positivo.

Si usted es muy negativo y áspero hacia sí mismo sobre sus propias habilidades, es fácil que su hijo le imite. Reconozca sus actitudes y cuide de sus necesidades físicas y emocionales. Aumente su propia autoestima para que su hijo tenga un modelo positivo para seguir.

ACTIVIDAD 5.2: ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

A

Objetivo:
Entender más sobre el estrés y el papel que tiene en la salud personal y familiar.


40 minutos

Materiales:
Letreros que dicen "VERDADERO" y "FALSO," papel periódico, marcadores.

Procedimiento:

1 Pregunte a los participantes, **¿Qué significa el estrés? ¿Qué es?** Escriba las respuestas en papel periódico. También, usted puede ofrecerles esta definición: **El estrés es una condición o sentimiento que experimentamos cuando pensamos que la vida nos exige más recursos de los que tenemos.**

2 Pegue un letrero que diga, "VERDADERO" en un lado del aula, y otro que diga, "FALSO" en el otro lado. Pida a los participantes que se pongan de pie en la mitad del aula. Explique que usted va a leer unas frases sobre el tema de estrés. Los que creen que la frase es verdadera deben moverse hacia el letrero adecuado. Los que creen que la frase es falsa, deben moverse hacia ese letrero. Si no saben, pueden quedarse en la mitad.

- **Todos los seres vivos del mundo experimentan el estrés.**
- **El estrés afecta la presión de la sangre, el corazón y el cerebro.**
- **El estrés nos puede afectar aunque no nos demos cuenta.**
- **El estrés siempre nos hace daño y se debe evitarse a todo costo.**
- **Es posible controlar cómo nos afecta el estrés.**
- **Casi todo el mundo sufre de los efectos del estrés.**

3 Después de leer cada frase y los participantes están en su lado preferido, explique lo siguiente:

- **Verdadero.** Todo organismo experimenta el estrés cuando percibe alguna amenaza.
- **Verdadero.** Cuando el cuerpo percibe una amenaza, se crea una hormona especial que se llama adrenalina. La adrenalina aumenta la presión de la sangre y la frecuencia de las palpitaciones del corazón. Si hubiera una emergencia real, esto nos ayudaría a correr más rápido o luchar más duro. Además, la adrenalina hace que el cerebro se enfoque más en la causa del estrés en lugar de toda otra cosa.
- **Verdadero.** El estrés no es causado solamente por las emergencias. Lo experimentamos cada vez que nos sentimos frustrados, decepcionados, también felices y emocionados. Cuando el estrés es causado por la alegría o un problema pequeño, la reacción también es pequeña y a menudo no nos hacemos caso.
- **Falso.** El estrés no es necesariamente algo malo. El estrés que experimentamos cuando hacemos trabajo que nos gusta, nos puede beneficiar. También, el estrés nos ayuda a sobrevivir cuando haya alguna emergencia. ¡La vida sin estrés sería muy aburrida! En cambio, demasiado estrés nos pone cansados, deprimidos, y puede dañar la salud y el bienestar.
- **Verdadero.** El estrés viene en parte del ambiente y en parte de la manera como pensamos. Entonces, podemos controlar el estrés de 2 maneras: por actuar para cambiar el ambiente que nos causa estrés, o por cambiar nuestra manera de pensar.
- **Verdadero.** Además de causarnos problemas de salud física y salud mental, el estrés en exceso nos quita las habilidades de trabajar efectivamente con otras personas, de tomar buenas decisiones y de ejecutar trabajos con precisión.

4 Pida a todos que se sienten. Ahora, pregunte: ¿Cuáles son algunas causas del estrés en la vida? Invite a cada persona a mencionar una causa. Escriba todas las respuestas en papel periódico. NOTA: Cuando un participante dé una respuesta muy detallada o específica, mejor anótala como un tema general, para que todos puedan relacionarse a ella. Algunos ejemplos pueden incluir:

- Problemas de la salud, la enfermedad
- Falta del dinero o los alimentos
- Cuidar a los niños y a los enfermos
- Problemas en las relaciones
- Las pérdidas y la muerte
- Preocuparse mucho, hasta las cosas que no se puede controlar
- Factores ambientales: la falta de espacio suficiente, el ruido excesivo, las condiciones sucias, la contaminación ambiental, el desorden u otras cosas que distraen.
- Mala nutrición, incluyendo la ingestión de la cafeína, el azúcar o la sal excesiva
- Cambios o problemas en la comunidad

 **5 Explique:** El estrés es causado por muchas cosas—a menudo cuando sufrimos de estrés, no pensamos suficientemente en lo que lo causa. Para lidiar con el estrés, primero hay que identificar las varias presiones y problemas que nos causan más estrés. De la misma manera, hay que reconocer cómo nos afecta el estrés. Los síntomas del estrés pueden ser físicos, mentales y emocionales, y son diferentes para cada persona.

6 Divida a los participantes en 4 grupos. Entregue a cada grupo papel periódico y marcadores. Explique: en grupos, van a conversar sobre algunos de los síntomas del estrés que experimentan diferentes personas. Asigne a cada grupo uno de los temas siguientes. Pida que cada grupo haga una lista de varios síntomas en que pueden pensar sobre su tema (Abajo hay algunas respuestas posibles). Después, pida a cada grupo que exponga sobre su lista, y permita que los demás compartan ideas adicionales.

SÍNTOMAS FÍSICOS QUE APARECEN DE INMEDIATO	SÍNTOMAS FÍSICOS QUE SE DESARROLLAN DESPUÉS
<ul style="list-style-type: none"> • Aspiración más rápida • El corazón late más rápido • Sudoración, resequedad de la boca, pies y manos frías • Los pies y las manos frías • Náusea, diarrea • Músculos tensos • Dificultades para dormir 	<ul style="list-style-type: none"> • Asma • Cansancio • Cambios del apetito • Gripe frecuente • Problemas con la digestión • Dolor de cabeza o la espalda • Desordenes sexuales
SÍNTOMAS MENTALES O EMOCIONALES DE CORTO PLAZO	SÍNTOMAS MENTALES O EMOCIONALES A LARGO PLAZO
<ul style="list-style-type: none"> • Mal juzgamiento • No puede tomar decisiones • Pensamientos muy negativos • Falta de confianza • Falta de paciencia • Falta de concentración • Mal humor o actitud • Aislamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Equivocándose más que lo normal, accidentes • Siente que todo está fuera de control • Depresión • Ansiedad crónica • Frustración, hostilidad • Confusión, olvido • Agresión • Abusar del alcohol u otras drogas

ACTIVIDAD 5.3: MANEJANDO EL ESTRÉS

A

Objetivo:
Aprender técnicas específicas
para manejar el estrés diario.


60 minutos

Materiales:
Papel periódico, marcadores,
copias de la hoja: “60 ma-
neras de manejar el estrés,”
sillas, hojas, colores y esferos.

Procedimiento:

- 1 Pregunte a los participantes, **¿Por qué es importante poder manejar el estrés?** Escriba las respuestas en papel periódico.
- 2 Revise los puntos siguientes:
 - **Algún estrés es bueno—si no lo tuviéramos, ¡estaríamos aburridos y sin motivación! Pero no queremos tanto estrés que suframos de los síntomas que ya hemos nombrado.**
 - **Muchos padres de familia suelen cuidar primero las necesidades de la familia, y descuidar sus propias necesidades. Esto les puede causar el estrés excesivo.**
 - **Si no hacemos tiempo para descansar o para disfrutar de las cosas que pueden reducir la tensión, es posible que vayamos a padecer de enfermedades serias.**
 - **Aunque no podemos eliminar todo el estrés de la vida, sí podemos controlar muchas de las maneras en que el estrés nos afecta físicamente y emocionalmente.**
- 3 “Manejar” el estrés significa que:
 - **Mantener un nivel de estimulación que es saludable y agradable.**
 - **Mantener la calma y seguir bien cuando enfrenta un problema.**
- 4 Pida a cada participante que **nombre alguna cosa que le da alegría.** Sugiera que piensen en cosas pequeñas y simples. Anote todas las respuestas en papel periódico. Después, explique que **las cosas que han nombrado nos dan pistas de las maneras en que podemos aliviar el estrés.**
- 5 Entregue a cada participante una copia de la hoja, “60 maneras de manejar el estrés.” Revísenlas juntos, y pídale que añadan otras ideas. Noten que **aliviar el estrés consiste en muchos factores incluyendo la salud, ser creativo, expresar las emociones, y la espiritualidad.**
- 6 Indíqueles en la hoja las palabras, “afirmación positiva,” y “visualizarse.” Pregúnteles, **¿Qué significan estas palabras?** Explique que **son técnicas populares para ayudar a aliviar el estrés, que ahora van a aprender.**
- 7 Pida a todos que se pongan cómodos en sus sillas. **Explique: para aliviar la tensión, es necesario la respiración profunda y regular, la mente despejada y el cuerpo relajado.** Guíelos en practicar esta manera de respirar que pueden usar en cualquier momento de estrés. Practiquen por 5-10 minutos y luego pregúnteles, **¿Cómo se sienten?**
 - **“Vamos a respirar en un ritmo de cuatro. Primero, vamos a contar hasta 4 segundos. Durante esta cuenta, inhalen. Deben inhalar desde lo profundo de la barriga. El estómago debe inflarse. Luego por 4 más, vamos a retener la respiración. Luego exhale el aire lentamente, contando a 4. Para los últimos 4, vamos a quedar sin respirar, para comenzar de nuevo. Concéntrese en la respiración, sin dejar que otras preocupaciones le entren. Deje que su cuerpo se relaje. Si empieza a pensar en otras cosas, recuérdelas de manera alegre y vuelva a pensar en la respiración.”**

8 Ahora, introduzca el tema de la “visualización.” Explique: **la visualización es una técnica en que se imagina algo que quiere realizar. Funciona porque el cerebro no sabe la diferencia entre algo que está viviendo en realidad y algo que está imaginando. Si imaginamos algo por bastante tiempo, es más fácil que pase en la vida real también.** Guíelos en practicar la visualización así:

• “Cierre los ojos. Vamos a empezar por respirar profundamente de nuevo. (Cuenta de nuevo el ritmo de 4-4-4-4). Ahora, piense en algo en su vida que quiere cambiar. Tal vez una situación que está enfrentando en este momento y que le gustaría mejorar o solucionar. ¿Si la situación fuera lo mejor posible, cómo sería? Imagínelo con mucho detalle. Véalo. No le ponga límites a su imaginación—nadie más va a criticarlo ni a saber lo que está pensando. Imagine que todo lo bueno está pasando en su vida en este momento. Ahora, imagine todos los pasos para lograr esta visión. Acérquese, véase con una gran sonrisa en la cara con los resultados de lo que ha realizado. Disfrute de su triunfo. Ahora, cuando esté listo, abra los ojos.”

OPCIÓN: Después de la visualización, entregue papel y colores a los participantes y pídeles que dibujen lo que imaginaron.

9 Ahora, introduzca el tema de la afirmación positiva. Explique: **la afirmación es una frase positiva que inventamos y repetimos a sí mismo tanto que pueda durante cada día. El cerebro es super-poderoso. Si piensa en cosas negativas, el cerebro, el cuerpo y la vida van a responder de maneras negativas. Si repetimos una cosa frecuentemente, con tiempo vamos a creerla y hacerla realidad. Por eso la afirmación debe ser muy positiva y fácil de recordar y repetir. Debe enfocarse en nuestras propias acciones, las que podemos controlar. Debe ser en el presente, como si en este momento estuviera alcanzando la meta. Por ejemplo, si discuto mucho con mi mamá y quiero parar, puedo decir, “Mi relación con mi mamá ya es amable, cariñosa y comprensiva.”**

10 Practiquen inventando afirmaciones para las siguientes situaciones:

- Gabriela quiere lanzarse para ser presidenta de su colegio, pero tiene dudas. Los otros candidatos son muchachos mayores que ella.
- Sonia siempre quería aprender a coser. Cuando era niña, ella dibujaba vestidos y hacía disfraces de trapo para sus hermanos. Ahora existe un curso de costura en su barrio, pero Sonia tiene miedo de asistir.
- Teresa siempre ha tenido dificultades con la matemática. Este año tiene que estudiar álgebra. Cuando intenta estudiar casi se pone a llorar. Por eso, se siente muy frustrada y no sabe qué hacer.
- Patricia tiene un esposo abusivo. Desde hace años el esposo le ha dicho a Patricia que es estúpida y que no vale nada. Este año fue bastante difícil en la casa y Patricia está empezando a creer en lo que dice su esposo.
- Elena y Ana son hermanas, y siempre han peleado. Este año Elena ha notado que algunas de sus amigas tienen buenas relaciones con sus hermanas. Van a la playa, se ayudan con las tareas, hablan por horas. Ella quiere mejorar la relación con su hermana.

11 Entregue a cada participante una hoja y lápiz, y guíelos en inventar sus propias afirmaciones: **“Piense por unos minutos sobre un problema que tiene, una actitud que quiere cambiar, o una habilidad que quiere adquirir. Decida, exactamente cuáles resultados o cambios le gustaría realizar. Escriba una descripción muy detallada de cómo quiere que sea la situación. Ahora, forme una frase que describa los resultados que quiere. Recuerde que la frase debe ser en el tiempo presente. Debe ser positiva y simple.”**

12 Deles 10 minutos para trabajar en sus frases. Después, pida a algunos voluntarios que quieran compartir sus afirmaciones con los demás, que lo hagan. Finalmente, hagan una lista de oportunidades sobre cuando se puede repetir la afirmación. (Cada mañana y noche, cada vez que tome el bus, cada vez que gritan los niños, etc.)

OPCIÓN: Utilicen el “diario del estrés.” Después de un plazo determinado por el grupo, analicen juntos los diarios, para que los participantes puedan compartir sus experiencias y ayudar uno a otro a formar estrategias para combatir el estrés.

60 MANERAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS



Respire profundamente • Cuente de uno a diez • Use una afirmación positiva • Vea un video favorito • Imagínese solucionando el problema tranquilamente • Sonríe o ríe • Haga una lista de cosas que le dan alegría • Juegue • Haga un plan activo para enfrentar el problema • Vea la luna • Cante • Hable con alguien de confianza • Grite • Diga “no” a los compromisos que no quiere adoptar • Estírese • Camine • Hable con su mamá • Huela flores • Medite Busque consejo de la Biblia • Juegue con bebés • Limpie la casa • Comparta cariño con un ser querido • Pase tiempo con la familia • Evalúe sus metas y prioridades • Elimine compromisos que no se relacionan con sus metas • Ore • Si es necesario, hágase un poco menos simpático • Involucre a otras personas en dar apoyo a los que lo necesitan • Tome bastante agua • Haga un jardín • Escriba una carta • Haga ejercicio • Trate de solucionar los problemas pequeños que le causan más estrés • Cocine su comida favorita • Pida el apoyo de su familia y sus amigos • Duerma suficientemente • Dibuje • Si alguien está haciendo algo que usted odia, pretenda que le encanta lo que está haciendo • Coma una dieta balanceada • Adopte un pasatiempo nuevo para ayudarlo a relajar • Baile • Límite su consumo de cafeína, azúcar y alcohol • Escriba un diario • Escuche música • Rompa papel • Pase tiempo en la naturaleza • Coma chocolate • Lea • No haga nada • Aprenda una manualidad • Sepa si tiene más energía con otra gente o solo • Escriba un poema • Escoja una palabra que pueda repetirse a sí mismo para tranquilizarse • Haga muecas • Hable a las estrellas • Haga un regalo para alguien que no lo esperaría • Visualícese solucionando el problema

ACTIVIDAD 5.4: LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

A

Objetivo:
Reconocer los síntomas de la depresión y la ansiedad, y aprender cómo tratarlas.


40 minutos

Materiales:
Papel periódico, marcadores, fichas con los escenarios escritas.

Procedimiento:

1 Invite a los participantes a compartir sus experiencias personales como la depresión, la ansiedad u otras situaciones, sin escribir lo que dicen. **¿Cómo afectan estas condiciones a la familia? ¿A la comunidad? ¿Cómo se tratan las personas afectadas por estas enfermedades en nuestra comunidad?**

2 Pregunte: **¿Cuáles serán algunos síntomas de la depresión?** Escriba sus respuestas en papel periódico. Abajo hay algunas respuestas posibles:

- Sentir tristeza casi todo el tiempo, o no sentir nada.
- Dificultades para dormir, o dormir demasiado.
- Dificultades para pensar con claridad.
- Perder el interés en las actividades agradables, en la comida o en las relaciones.
- Hablar y moverse lentamente.
- No tener energía para las actividades diarias.
- Pensar sobre la muerte o el suicidio.

3 Pregunte, **¿Cuáles serán algunos síntomas de la ansiedad o los “ataques de nervios?”** Escriba sus respuestas. Algunas respuestas posibles incluyen:

- Sentirse tensa o nerviosa sin razón.
- Tener las manos temblorosas.
- Sudar.
- Sentir latidos fuertes del corazón.
- Tener dificultades para pensar con claridad.
- Tener pesadillas.
- Padecer de problemas físicos frecuentes que no se deben a enfermedades físicas, como los dolores de cabeza, diarrea, etc.
- “Ataques de pánico” que incluyen sentimientos de terror o pavor, dolores del pecho, dificultad para respirar, y temor de desmayarse o morir.

4 Pregunte, **¿Cuáles serán algunas causas de la depresión y la ansiedad?** Escriba sus respuestas y añada que a menudo empiezan por lo siguiente:

- El estrés excesivo y sostenido.
- Sentimientos de fracaso.
- Un trauma, una pérdida u otra crisis de la vida.
- Causas físicas: por ejemplo, el cansancio, las hormonas u otros cambios en el cuerpo, la desnutrición, las infecciones, los efectos de medicamentos, el abuso del alcohol y otras drogas, o factores ambientales.
- La genética.

 5 **Explique** que la manera en que se debe tratar la depresión y la ansiedad dependen en la gravedad de la condición. Es importante enfrentar la condición en el momento que se presenta, antes de que se haga más seria. La depresión profunda y la ansiedad que incluye los ataques del pánico son enfermedades físicas, que involucran un desequilibrio de los químicos en el cerebro. Deben ser tratados por un médico.

Divida a los participantes en 3 grupos. Entregue a cada grupo papel, marcadores y una ficha. Explique

que cada grupo ha recibido una ficha que describe una persona que sufre de depresión o ansiedad. Cada situación es un poco diferente. Cada grupo debe hacer una “lluvia de ideas” sobre su escenario que contestan las preguntas siguientes:

- ¿Cuál es la fuente principal de la depresión o ansiedad?
- ¿Cuáles cosas podría hacer una persona para ayudarse a sí mismo?
- ¿Cómo puede ayudar a la persona su familia? ¿Su comunidad?

6 Deles 10-15 minutos para hacer las lluvias de ideas. Después, pida a cada grupo que expongan sobre su escenario a los demás.

ESCENARIOS

Sara, 36 años, es mamá de 4 hijos pequeños. Su esposo conduce una camioneta y por eso, viaja mucho. No está para ayudar en la casa. Además, la mamá de Sara sufre de artritis crónica, y Sara tiene que hacer mucho por ella, por ejemplo ir de compras y mantener su casa, la cual queda en otro barrio. Por unos meses Sara se ha sentido más y más triste y agotada. No tiene energía para nada. A veces piensa que no hay esperanza en la vida.

Alba, 24 años, es novia del Gilberto. Pero la relación ha sido muy complicada, y recién Gilberto la dejó por tercera vez. Alba se siente triste todo el tiempo. No duerme bien. Ya no tiene interés en nada, no sale, no se comunica con sus amigas. Todas las amigas de Alba ya son casadas, y Alba también desea casarse con Gilberto y tener hijos. Sus amigas le dicen a Alba que ella debe terminar para siempre con Gilberto y buscar trabajo en el centro. Hace unos años, ella estudiaba belleza pero perdió el curso. Alba no sabe qué hacer.

Diana, 21 años, fue violada por un vecino hace 6 meses. Aunque arrestaron al violador, Diana sigue sufriendo de una tristeza profunda. Tiene pesadillas y problemas para dormir. Se despierta a veces con latidos del corazón muy rápidos y se le hace difícil respirar. Le asusta estar sola en la casa. Ella se pregunta a veces si no fue responsable en alguna manera por lo que le pasó. Además, como pasó hace tanto tiempo, a Diana no le gusta hablar sobre eso. Piensa que ya debería olvidarse de eso y seguir con su vida, pero no puede.

INFORMACIÓN Y RESPUESTAS POSIBLES PARA LOS ESCENARIOS

Sara sufre de depresión por estrés excesivo y sostenido. Unas cosas que ella puede hacer para ayudarse a sí misma incluyen:

- Conversar con una amiga o compañera que entienda la situación.
- Tomar tiempo para hacer cosas que le ponen feliz.
- Tomar tiempo para descansar y relajar, tal vez dar un paseo.
- Utilizar las estrategias de manejar el estrés.

Alba sufre de depresión por falta de confianza en sí misma. Es decir, por sentimientos de fracaso o falta de autoestima. Algunas cosas que ella puede hacer para ayudarse a sí misma incluyen:

- Mejorar su autoestima. Puede hacer una lista de cosas que sí le puede hacer bien y mejorar su personalidad.
- Considerar si mantiene creencias negativas o expectativas que no son factibles, por ejemplo sobre las cosas que ella no puede controlar.
- Revisar sus metas personales y fijar algunas nuevas. Esto le puede dar una dirección nueva en su vida y le ayudará a reconocer que sí puede realizar cosas útiles e importantes.
- Ser más asertiva en expresar sus necesidades y deseos.
- Examinar sus relaciones. A veces suponemos que toda la culpa por un problema es de nosotros. Pero es posible que otras personas estén causando los problemas. Las personas

pueden ser rudas, estar confundidas, arrogantes y egoístas. Si una persona hace que su vida sea pero, es posible que es mejor que no comparta con ella.

Diana sufre de depresión y ansiedad por el trauma que le pasó. Unas cosas que ella puede hacer para ayudarse a sí misma incluyen:

- Seguir hablando sobre sus sentimientos con personas comprensivas. Puede ingresar o iniciar un grupo de apoyo para mujeres.
- Encontrar alguna manera creativa para expresar sus emociones, por ejemplo pintando, haciendo un jardín, tocando música, escribiendo poemas, etc.
- Tomar tiempo para hacer cosas que le den alegría.

7 Para terminar, hagan una lista de cosas que ayudan a las personas que sufren de depresión y ansiedad.

Además de las ideas expuestas arriba, pueden incluir:

- Hacer cosas sencillas que le gusten o atender el jardín, cocinar con una amiga/o, ir de compras, pasar tiempo solo en tranquilidad.
- Actividades creativas que expresan las emociones.
- Crear ambientes agradables, que incluyen aire fresco, mucha luz, y alguna belleza.
- Practicar costumbres que desarrollen la fortaleza espiritual, por ejemplo el rezo, la meditación, el yoga, etc.
- Formar relaciones de “ayuda mutua” con otras personas de la comunidad. Se puede poner de acuerdo en escuchar los problemas de cada uno mientras trabajan o pasean, o cuidar los niños de una a otra para que tengan tiempo de tranquilidad.
- Hacer ejercicio y comer una dieta balanceada.
- Reunirse con otras personas en la comunidad para conversar sobre los problemas y apoyarse el uno a otro.

ACTIVIDAD 5.5: LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

A

Objetivo:
Reconocer las señales cuando una persona piensa en suicidarse y aprender cómo ayudarla.


40 minutos

Materiales:
Papel periódico, marcadores

Procedimiento:

- 1 Invite a todos los participantes a compartir algunas experiencias que saben acerca del suicidio. ¿Qué pasó? ¿Habían señales? ¿Cómo se habría podido prevenir el suicidio? ¿Cómo afectó a la familia? ¿A la comunidad?
- 2 Explique que la depresión muy profunda puede conducir a una persona a tomar esa decisión. Casi todas las personas piensan en suicidarse de vez en cuando. Pero si la persona tiene estas ideas con más y más frecuencia o se vuelven muy intensas, necesita recibir ayuda de inmediato.
- 3 Hagan una lista de señales posibles que indiquen que una persona esté pensando en el suicidio. Pueden incluir:
 - La persona está muy aislada, no socializa con nadie
 - Descuida sus responsabilidades, por ejemplo el trabajo, los estudios, etc.
 - Cambios dramáticos en el comportamiento o los hábitos
 - Está pasando por una crisis familiar
 - Experiencias de alcoholismo o abuso de otras drogas (personalmente o en la familia)
 - Ha intentado previamente el suicidio
 - Han tenido una pérdida significativa (muerte, divorcio, pérdida de novia/o, traslado de domicilios)
 - Padece de un problema médico serio
 - Regala propiedades personales
 - Hace muchas bromas acerca del suicidio
 - Le fascina los temas de la muerte o la vida después de la muerte
 - Señales verbales: Declaraciones como, “Me voy a matar,” “Desearía nunca haber nacido,” “No puedo seguir más,” “Desearía estar muerto,” “No seré un problema por mucho tiempo más,” “Nada me importa,” “Ya no tendrán que preocuparse más por mi,” o “No tengo miedo de morir.”
- 4 Hagan una lluvia de ideas sobre lo que se debe hacer si parece que una persona piensa en suicidarse. Puede incluir:
 - Siempre tome en serio los pensamientos de la persona.
 - Pregúntele si ha planeado algo en contra de su vida.
 - Pregúntele si ya tiene los medios para llevar a cabo su plan.
 - Nunca comunique a la persona que el suicidio sí es una buena idea
 - Deje que la persona hable sobre sus problemas y escuche atentamente
 - Pídale que prometa que no se hará daño antes de haber hablado con usted
 - Hable con la familia u otras personas de confianza que ayuden a proteger a la persona
 - Quite cualquier objeto peligroso que esté donde se encuentra
 - Ayude a la persona a pensar en las consecuencia de suicidarse
 - Vuelva continuamente a conversar con la persona y asegúrese que no esté ni sola ni desesperada. Déjele hablar por el tiempo necesario para que se sienta mejor.
- 5 Divida a los participantes en grupos de 2-3 personas. Pídeles que hagan socio-dramas sobre una persona que demuestra algunas señales de pensar en el suicidio y una persona que quiere ayudarlo.
- 6 Déles 10-15 para preparar el socio-drama antes de presentarlos a los demás.

UNIDAD 6 LA EDUCACIÓN Y LA FAMILIA

OBJETIVOS PRINCIPALES

1. Entender mejor la relación entre la familia y la educación
2. Aprender los varios estilos de aprender
3. Aprender maneras concretas para apoyar a los niños y jóvenes en sus estudios

ACTIVIDADES

1. ¿Qué importancia tiene la educación?
2. La lectura y la educación
3. ¡Aliente la lectura en su casa!
4. Los estilos de aprender
5. ¿Cuál es el estilo de aprender de su hijo?
6. Maneras de reforzar los estudios
7. El ambiente para estudiar: socio-dramas
8. Cómo ayudar a su hijo con los deberes escolares



ACTIVIDAD 6.1: ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA EDUCACIÓN?

A

Objetivo:
Conversar sobre el papel de la educación en la familia e identificar técnicas para apoyar en el estudio de los niños.


30 minutos

Materiales:
Papel, marcadores.

Procedimiento:

1 Haga una lluvia de ideas con el grupo, preguntándoles:

- ¿Para qué sirve la educación en la vida familiar?
- ¿Cuáles son las habilidades que necesitan los niños para estudiar efectivamente?

1. **Concentración**

2. **Deseo de aprender**

3. **Tiempo para hacer los deberes**

4. **Habilidad de sacar las ideas claves**

5. **Creatividad**

6. **Memoria**

7. **Apoyo de la familia en los estudios, especialmente en materias difíciles**

2 Divida a los participantes en grupos de 3-5 personas. Entrégueles papel y marcadores. Pídeles que hagan una lista de ideas sobre: ¿Qué papel tienen los padres en los estudios de sus hijos? Después de 10-15 minutos, pida que un representante de cada grupo exponga sobre las respuestas de su grupo. Abajo hay algunas respuestas posibles.

- **Garantizar que su hijo llegue a la escuela a tiempo y que tenga todos los materiales.**
- **Garantizar que su hijo cumpla con el horario de estudios y que haga los deberes.**
- **Procurar que su hijo evite las distracciones mientras hace los deberes o tareas.**
- **Mantener una buena comunicación con la escuela y los profesores.**
- **Asistir a reuniones de la escuela y tener interés en los eventos y ayudar con las actividades escolares.**
- **Interesarse de lo que está pasando diariamente en las clases de su hijos/as. Preguntar qué tarea tiene, preguntar las fechas de los exámenes.**
- **Hacer que el niño repase la materia de cada día para no tener tanto que repasar cuando llegue la fecha del examen.**
- **Ayudarles a encontrar apoyo en las materias en que tienen problemas o notas bajas.**
- **Conocer las reglas, el horario de su hijo, las materiales necesarias. Si hay algo que no entiende, preguntar.**
- **Conocer al personal de la escuela, hablar con el maestro de sus hijos para saber si su hijo tiene problemas en los cuales puede ayudar.**
- **Animar a su hijo a participar en actividades o grupos especiales: deportes, música, etc. Estas disciplinas también son parte de la educación.**

ACTIVIDAD 6.2: LA LECTURA Y LA EDUCACIÓN

A

Objetivo:
Conversar sobre cómo mejorar
la lectura de los hijos.


30 minutos

Materiales:
2 cuentos y fichas con las
preguntas preparadas, papel
periódico, marcadores, copias
de la hoja, "¡Anime la lectura
en su casa!"

Procedimiento:

1 Lea a los participantes un cuento interesante que dure 8-10 minutos. Antes de empezar, explique que van a dar una evaluación corta al final del cuento. Lea el cuento en voz normal, sin hacer preguntas y sin involucrar a la audiencia. Al final, haga muchas preguntas detalladas. Es probable que no sabrán todas las respuestas, porque no sabían lo que tenían que escuchar.

 2 **Explique** que les va a leer otro cuento. Esta vez, use algunas técnicas para hacer más interesante el cuento. Por ejemplo: use una variedad de voces, sonidos vocales, mucha animación, haga preguntas mientras que lea y pida a algunos voluntarios que lean partes del cuento. Además, dé a cada persona una ficha con una pregunta sobre el cuento que habrá que contestar.

3 Lea el cuento. Después, pida a cada participante que lea su ficha y que responda: ¿Fue más fácil contestar la segunda vez? ¿Por qué? ¿Cuál cuento van a recordar mejor el primero o el segundo? ¿Por qué?

4 Pida al grupo que compartan algunas experiencias sobre la lectura en su niñez. ¿Era una cosa positiva en sus vidas la lectura? ¿Una cosa importante? ¿Cuándo leían solamente en la escuela o por un pasatiempo también? ¿Qué leían? (¿Libros, periódicos, revistas?) ¿Cuáles libros recuerdan mejor? ¿Por qué?

5 Pídeles que conversen sobre la lectura en su familia hoy en día, usando las mismas preguntas arriba. Además, ¿Qué papel tiene la lectura en las vidas de sus hijos? ¿Creen que la lectura es más importante ahora que antes? ¿Por qué se dice que la lectura es tan importante para los niños? ¿Cuáles habilidades le ayuda al niño a desarrollar?

6 Comparte los datos con el grupo. Luego, hagan una lluvia de ideas sobre, cómo los adultos pueden animar a sus hijos a leer más. Use la hoja, "¡Anime la lectura en su casa!" para alentar la discusión.

DATOS ACERCA DE LA LECTURA

- La lectura sirve como el fundamento de todo el aprendizaje escolar del estudiante.
- Aunque mejoramos la habilidad de leer por toda la vida, la época del nacimiento hasta los 8 años es la más importante para desarrollar esta competencia.
- Los niños expuestos a la lectura mucho desde su nacimiento tendrán más éxito en aprender a leer después y más éxito escolar por lo general.
- Los estudiantes que tengan dificultades en la lectura son más propensos a retirarse de la escuela.
- Los jóvenes con dificultades en la lectura son más susceptibles a la delincuencia, el desempleo y los problemas con el alcohol u otras drogas.



¡ALIENTE LA LECTURA EN SU CASA!



- Converse con su hijo desde el nacimiento. Esto le ayudará a desarrollar buenas habilidades de lenguaje, las que fomentan la habilidad de leer. Cántele canciones y enséñele poemas.
- Lea a su niño por lo menos 20 minutos cada día, desde el nacimiento. Con el tiempo, pídale que identifique las letras, los sonidos y las palabras. ¡Siga leyendo a su niño, aunque sepa leer por sí mismo!
- Lea con creatividad. Use una variedad de tonos de voz y sonidos vocales. Involucre al niño en leer. Hágale preguntas, y conversen sobre los personajes del cuento y que les pasó. Imagínense terminaciones alternativas. “¿Qué pasaría si...?”
- La práctica diaria es necesaria para mejorar la lectura. Haga que sus niños tengan mucho material para leer que les interese, y que sea fácil para ellos.
- Aproveche fuentes de material gratis que sus niños pueden leer. Por ejemplo, las secciones para niños en el periódico, las revistas, los mapas, las recetas, los paquetes, los folletos, y los juegos que requieran la lectura. Averigüe si existe algún programa de lectura para los niños en su comunidad.
- Asegure que su casa le ofrezca a sus niños un ambiente cómodo para leer, con buena luz, un puesto cómodo y tiempo tranquilo.
- Anime a su niño a que lea antes de dormir. Ponga una lámpara pequeña al borde de su cama y dígame que puede leer o dormir.
- Ponga ejemplo al leer mucho en la presencia de sus niños.
- Converse con su niño sobre lo que está leyendo en la escuela.
- Restrinja el tiempo que sus niños miran el televisor.
- Lleve a su niño a la biblioteca a menudo. Si no existe una biblioteca que les convenga, colabore con otros padres de familia, la escuela, u otro grupo local para crear una biblioteca comunitaria.
- Anime a su hijo que escriba. Asegúrese de que su hijo tenga materiales para escribir. Escriba notas, listas, o cartas a su hijo. Escriban cuentos juntos.
- Asegúrese de que su niño no tenga problemas con los ojos. Si muestra síntomas de algún problema, llévelo al oftalmólogo. Síntomas pueden incluir: frotarse los ojos, dolores de cabeza, o el niño se frustra fácilmente cuando lee.
- Colabore con la escuela de sus hijos para mejorar la calidad de la lectura. Por ejemplo, ofrezca su tiempo para leer a los estudiantes, o saquen fondos para comprar más libros.

ACTIVIDAD 6.3: LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE

A

Objetivo:
Conocer las diferentes maneras
de aprender.


40 minutos

Materiales:
Instrucciones escritas para ha-
cer el avión de papel, hojas de
papel, la prueba para determi-
nar el estilo de aprender.

Procedimiento:

1 Divida a los participantes en 3 grupos. Explique que **todos van a hacer un avión de papel. Pero vamos a experimentar usando 3 tipos de instrucción.** (El primer grupo va a recibir instrucciones escritas. El segundo, instrucciones orales, y el tercero recibirá instrucciones escritas, orales y una práctica.)

2 Pida a las personas con las instrucciones escritas que se vayan a un lugar aparte para leerlas.

3 Pida a los de los grupos 2 y 3 que se pongan de espaldas. Lea las instrucciones lentamente una vez a los grupos 2 y 3. El grupo 2 solo escucha. Dé al grupo 3 las instrucciones escritas también y los materiales para practicar mientras que leen las instrucciones escritas.

4 Cuando todos han recibido sus instrucciones, todos los grupos vuelven de nuevo. Entregue a todos los materiales. Retire las instrucciones escritas a los grupos 1 y 3. Pídales que hagan de acuerdo a las instrucciones recibidas.

5 Después que todos han tenido la oportunidad de hacer el avión, pida a algunos voluntarios que describan sus experiencias con el proyecto. Haga las preguntas siguientes:

- ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas que tiene cada método de instrucción?
- ¿Cuál grupo tuvo más dificultad?
- ¿Cuál es la relación entre este proyecto y la manera en que nuestros hijos aprenden?

 6 **Explique:** Todos tenemos diferentes maneras de aprender. Algunos aprenden mejor de lo que ven, otros de lo que escuchan, otros de una combinación de lo anterior. Otros tienen que hacer una práctica para aprender. Hay que buscar la forma más adecuada para su hijo, y ayudarlo a adaptar sus estudios para que aproveche mejor de las clases.

7 Ofrezca a los participantes la oportunidad de usar la prueba en la página siguiente para determinar los estilos de aprender de sus hijos.

8 Hagan una lluvia de ideas sobre: ¿Cómo podemos apoyar a los estudiantes del estilo visual? ¿Del estilo auditivo? ¿Del estilo cinético?

¿CUÁL ES EL ESTILO DE APRENDER DE SU HIJO?

1. Por lo general su hijo:

- a. Reconoce los nombres y se olvida de los rostros de las personas.
- b. Reconoce los rostros y se olvida los nombres de las personas.
- c. Recuerda lo que hizo pero no tanto lo que vio ni lo que escuchó.

2. Cuando usted ve los deberes escritos de su hijo, usted se da cuenta de que:

- a. Su estilo de escritura es ligero y no siempre es legible.
- b. ¡Qué imaginación tiene!
- c. Que no deletrea bien.



3. Su hijo aprenda mejor:

- a. por la instrucción verbal.
- b. por lo que se observa.
- c. por hacer.

4. Cuando está aburrido su hijo prefiere:

- a. escuchar música.
- b. dibujar o pintar.
- c. jugar un juego.

5. A su hijo le gusta más:

- a. ir a una obra teatral.
- b. usar colores.
- c. la actividad física.

6. Cuando su hijo estudia para dar un examen:

- a. se distrae por un ruido pero se habla mientras escribe.
- b. le gusta usar tarjetas rápidas o notas escritas.
- c. tiene que moverse mucho y descansar frecuentemente.

7. Si su hijo fuera a un viaje largo, querría llevar más:

- a. música.
- b. un libro o papel para dibujar.
- c. juguetes.

8. Si su hijo pudiera vivir solamente con uno de lo siguiente, sería:

- a. la música.
- b. el arte.
- c. el deporte.

Cálculo de puntuación:

Cada respuesta de "a": añada 1 punto

Cada respuesta de "b": añada 2 puntos

Cada respuesta de "c": añada 3 puntos

8-12 puntos - Su hijo tiende al estilo auditivo

30% de las personas prefieren aprender por escuchar u oír. Los del estilo auditivo se distraen por ruido. Pero a veces, hacer sus deberes con música suave (mejor sin palabras) les puede ayudar a ignorar el ruido. Ellos recuerdan por escuchar. Decir cosas en voz alta, la música y los ritmos les pueden ayudar a recordar las cosas.

13-18 puntos - Su hijo tiende al estilo visual

40% de las personas prefieren aprender por ver. Los de este estilo se pueden beneficiar por herramientas como tarjetas rápidas, dibujos, videos, mapas, diagramas, listas escritas y libros con dibujos y fotos. Deben sentarse en donde se pueden ver las cosas de la mejor manera.

19-24 puntos - Su hijo tiende al estilo cinético

30% de las personas prefieren aprender por tocar o hacer algún movimiento. Para los de este estilo, puede ser muy difícil quedarse sentado en un aula o en un espacio por mucho tiempo. Les gusta estar escribiendo notas y dibujos, lo que les pueden ayudar a prestar atención mientras están estudiando. Además es importante que incorporen mucha actividad física en su horario de estudiar. Inventar juegos con acción física mientras estudian también les puede ayudar.

ACTIVIDAD 6.4: EL AMBIENTE PARA ESTUDIAR: SOCIO-DRAMAS

A

Objetivo:
Reconocer la importancia al
ambiente del estudio de los hijos.


40 minutos

Materiales:
Papel, marcadores

Procedimiento:

- 1 Divida a los participantes en 2 grupos: "CASA," y "AULA." Explique que los nombres de los grupos representan los dos ambientes claves en que los niños estudian y aprenden.
- 2 Pida a cada grupo que hagan 2 socio-dramas cortos. Uno va a demostrar condiciones difíciles para estudiar y aprender en su ambiente asignado. El otro va a demostrar condiciones cómodas para lo mismo. Sugiera que algunos factores pueden incluir (entre otros): el ambiente físico, las necesidades físicas del estudiante, la actitud de los adultos y la estructura o el uso del tiempo. Deles 15-20 minutos para preparar su socio-drama.
- 3 Mientras los grupos presentan su socio-drama, hagan una lluvia de ideas de los elementos de un ambiente cómodo para estudiar y aprender, en la casa y en el aula. Algunas respuestas pueden incluir lo siguiente:

LA CASA	EL AULA
<ul style="list-style-type: none">• Un horario regular para estudiar• Ausencia de las distracciones (televisión, radio, personas hablando, etc.)• Organización de los materiales antes de sentarse a estudiar• Adultos con una actitud positiva• Espacio cómodo y privacidad• Luz adecuada• Ausencia del hambre, del sueño y del estrés excesivo	<ul style="list-style-type: none">• Sentarse en donde se puede escuchar y ver bien• Dirigir siempre la mirada hacia el profesor cuando está hablando• Hacer preguntas cuando no entienda alguna cosa• Un profesor que aliente las preguntas, con una actitud positiva• Hacer una imagen mental de lo que el profesor está diciendo• Rescatar las ideas principales y traducirlas con sus propias palabras• Tomar notas de las ideas principales y de los detalles más importantes• Escribir las direcciones para deberes que dijo el profesor• Copiar lo que anote en la pizarra• Resaltar las palabras importantes con símbolos o colores• Dejar suficiente espacio entre una idea y otra, de manera que puede incluir información extra en caso de que lo considere necesario. Esto además, le ayudará a visualizar mejor la información• Disciplina en el aula• Falta del hambre, del sueño y del ruido

Fuente: Contribución de: Kari Dorow, PCV-Costa Rica

CLAVES PARA AYUDAR BIEN A SU HIJO CON LOS DEBERES ESCOLARES



1. Fije una hora específica cada día para “el aprendizaje familiar.” En esta hora no prenda ni la televisión, ni la radio ni los juegos electrónicos, etc. Haga un ejemplo bueno para leer o escribir mientras el niño hace sus deberes, lee o escribe un cuento.
2. Ayude a su hijo solamente cuando le pida.
3. Ayude a su hijo solamente cuando hay ausencia de rabia y frustración. Si se pone a gritarle al niño, esto solamente lo distrae del aprendizaje.
4. Ayude a su hijo solamente cuando él puede describir lo que dijo el profesor. Escuchar al profesor es la responsabilidad del niño, no es problema de usted.
5. ¡NUNCA trabaje más que su hijo en los deberes!
6. No se preocupe si el trabajo del niño no parece perfecto. Lo importante es que lo haga por sí mismo. Cuando llega a ser adulto, será más independiente y capaz de pensar por sí mismo.
7. Aléjese justo antes de que su hijo entienda el problema, para que el sienta que fue responsable de su resolución.
8. No pregunte al niño sobre las clases y los deberes justo al llegar de escuela. Si usted demanda ver las tareas y se enfoca en los errores, el niño se va a sentir atacado. Esto solamente enseña al niño que no debe hablar con usted sobre sus clases. Espere hasta una hora tranquila para conversar suavemente. Enfóquese más en lo positivo que hace el niño.
9. Converse tranquilamente con el niño 2-3 veces en la semana sobre sus tareas. Pídale que le muestre las cosas mejores que logró en cuanto al estudio. Pídale que describa las razones para su éxito. Así, el niño estará confiado de que él puede alcanzar su propio éxito.
10. Trabaje con su hijo en sus errores solamente cuando le pida. No tome el papel de “profesor.” Busque recursos externos si el profesor no puede ayudar con las deficiencias.
11. **TENGA PACIENCIA.** Mejorar los estudios toma mucho tiempo- meses hasta años.

Fuente: Adaptado y traducido de Cline, Foster W. and Jim Fay. Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility. Navpress, 1990.

¡HAGAMOS UN ÁLBUM FAMILIAR!

Para expresarnos, reconocer quienes somos, y para recordar los eventos importantes en la vida de la familia. Cada uno puede diseñar sus páginas.

ALGUNAS POSIBILIDADES SON:

- Nombres, apellidos y apodos de todos
- Las manos dibujadas de todos
- Una fotografía de la familia
- Las actividades que nos gusta hacer juntos
- Las canciones que nos gustan
- Los aspectos buenos de la familia
- El barrio donde vivimos
- Éxitos que hemos tenido en el trabajo, la escuela, etc.
- Lugares que hemos visitado...con recortes o mapas o fotos
- Algo gracioso que le ocurrió a la familia
- Algunos juegos que disfrutamos
- Una poesía escrita por un miembro
- Dibujos hechos por los niños

De: Rodríguez, Celina. Construyendo una familia unida. Fundación CEPPA.

10 COSAS QUE UN PADRE Y UNA MADRE DEBEN HACER TODOS LOS DÍAS



1. Deles a sus hijos muchos besos y abrazos.
2. Dígales a los miembros de su familia que los ama.
3. Dígale a su familia que es especial.
4. Alimente a su familia nutritivamente.
5. Lea con sus hijos.
6. Converse con sus hijos.
7. Dedique todos los días un rato a cada uno de sus hijos.
8. Ponga en práctica sus buenos modales cada vez que pueda.
9. Sea paciente, aunque no quiera.
10. Sea accesible siempre.

Fuente: Adaptado de "Cómo ser mejores padres para dummies," por Sandra Hardin

BIBLIOGRAFÍA

Allen, Rose. "Getting Angry With Your Child," Children, Youth and Families Education Research Network, University of Minnesota, 1999. www.extension.umn.edu/info-u/families/BE702.html

American Red Cross. "Su plan para el hogar en caso de desastres." Washington, DC. 2004. www.redcross.org/services/disaster/foreignmat/Fdpspan.pdf

Barker, Gary, y José Carvajal Álvarez. Cómo planear mi vida. San José, Costa Rica: Asociación Demográfica Costarricense, 1990.

Beer, Jennifer E. and Eileen Stief. The Mediator's Handbook. New Society Publications, 3rd Revision edition, 1997.

Burns, August A., Ronnie Lovich, Jane Maxwell and Katharine Shapiro. Donde no hay doctor para las mujeres, Hesperian Foundation, 1999.

Castillo, Gerardo. "Tus hijos adolescentes." #35 Serie Hacer Familia. Madrid: Ediciones Palabra, 6ª Ed., 1999.

Centro para el potencial humano. Actividades para trabajar con grupos. Santa Ana, Costa Rica.

Clemson University Cooperative Extension Service. "Resolving Family Conflicts." 2002. www.cdc.gov/nasd/docs/d001201-d001300/d001244/d001244.html

Cline, Foster W. and Jim Fay. Parenting Teens with Love and Logic: Preparing Adolescents for Responsible Adulthood. Navpress, 1993.

Cline, Foster W. and Jim Fay. Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility. Navpress, 1990.

Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, 1995.

Consejo Nacional de las Mujeres. "Ya no estás sola: La ley contra la violencia a la mujer y a la familia." Quito, Ecuador: 1996.

Covey, Stephen. Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas. México, D. F.: Editorial Grijalbo: Franklin Covey Co., 1998.

Cruz Roja Hondureña. Plan familiar de emergencia.

Cuerpo de Paz, Ecuador. Joven-a-joven: un programa de educación sexual para jóvenes. Quito: 2000.

Cuerpo de Paz, Ecuador. ¡Salud! Un programa de educación del alcohol para jóvenes. Quito: 2003.

Cunningham, J. Barton and Joe Lischerson. The Stress Management Sourcebook. McGraw-Hill Publishing, 2000.

Dowshen, Stephen, MD and Paul Robbins, PhD. "About Attention Deficit and Hyperactivity Disorder." Kids' Health for Parents, The Nemours Foundation: 2002. kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/adhd_esp.html

Dreikurs, Rudolph, and V. Stolz. Children: The Challenge. New York: Hawthorn Books, 1964.

Dumas, Lynne S. Hablando con los niños sobre temas difíciles. Children Now, 1999.

www.talkingwithkids.org/spanish-index.html.

Ellison, Sheila. "How and When to Talk to Your Kids About Sex." *Healthy Kids*, April 1999.

Espinosa Marín, Carlos. *Tesoros del pensamiento III: Los valores y la familia, reflexiones, oraciones, motivaciones, frases célebres*. San José, Costa Rica: Organización para el rescate de nuestros valores, Sol de media noche, 2001.

Faber, Adele and Elaine Mazlish. *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*. Avon Books, 1982.

Faber, Adele and Elaine Mazlish. *Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too*. Avon Books, 1987.

Fonseca Murillo, Giselle; Maribel Pena Leiva, y Floria Díaz Rival (Área de Promoción, Prevención y Defensa, PANI Liberia.) *Reflexiones y acciones hacia una nueva cultura de niñez y adolescencia: Guías educativas, Módulo 1*. San José, Costa Rica: PANI, 2000.

Fundación PANIAMOR. *Guía metodológica: Derechos y responsabilidades de niños, niñas y adolescentes*. San José, Costa Rica: Ediciones Proniño, 2ª ed., 1997.

García Rodríguez, José Antonio. *Mi hijo, las drogas y yo*. Madrid: Editorial EDAF, 2000.

Gookin, Sandra. *Cómo ser mejores padres para dummies*. Barcelona: Norma, 1996.

Hamdorf, Kent. "Discipline: Natural and Logical Consequences." *Cooperative Extension Service*, Ohio State University, 1997.

Hope, Ann and Sally Timmel. *Training for Transformation: A Handbook for Community Workers, Volume 2*. London: Intermediate Technology, 1996.

Instituto Nacional de las Mujeres. *Conozcamos y utilicemos la ley contra la violencia doméstica*. San José, Costa Rica: 1996.

Laik, Judy. *Under whose influence?* Parenting Press, 1999.

LeFebvre, Joan E. "Praise that Builds a Child's Self-Esteem." *University of Minnesota Extension Service*. www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/components/6961_08.html

Leo, Pam. "Teaching Children Respect." *PLP & Company*, 2001. www.connectionparenting.com

LIMPAL Costa Rica (Liga Internacional de Mujeres Pro-Paz y Libertad.) *Proyecto "Niñez, Derechos Humanos y Paz," con niños y niñas de la Escuela la Trinidad de Moravia*.

Mannix, Darlene. *Manual para el desarrollo socio-afectivo del adolescente*. México: Prentice Hall, 1997.

McCarty, Robert. *Consejos para educar adolescentes*. San Rafael, México, D.F. Panorama, 2001.

Mind Tools Limited of Signal House. "The Stress Diary." *West Sussex, United Kingdom*, 2004. www.mindtools.com/pages/articles

Ministerio de Salud del Ecuador, MBS, CEE, ORI, UNICEF. "El pirámide de la nutrición." *Láminas de educación nutricional*, 2000.

Murillo Herrera, Eugenia. "Por los derechos de los niños, las niñas y adolescentes." *Defensa de los Niños Internacional*.

National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism. "Frequently Asked Questions about Alcohol and Alcohol Abuse." Bethesda: 2001. www.niaaa.nih.gov/faq/faqspanish.htm

National Coalition Against Domestic Violence. www.ncadv.org

Pantley, Elizabeth. *Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate*. New Harbinger Publications, 1996.

Parenting Education Resource Center of New Jersey. "Top 10 Reasons Not to Spank Your Child." 1995.

Plenty, Julie. "Building Self-Esteem and Confidence." www.self-help-personal-development.com/self_esteem.html

Rodríguez, Celina. *Construyendo una familia unida*. San José, Costa Rica: Fundación Centro de Estudios Para la Paz (CEPPA), 1991.

Rutherford, Kim, MD. "Developing Your Child's Self-Esteem." *Kids' Health for Parents*, The Nemours Foundation: 2001. www.kidshealth.org

Schrader, Lucy. "Kids and Self-Esteem." *Building Strong Families Program*, University of Missouri-Columbia Outreach and Extension, 2002. www.outreach.missouri.edu/bsf/index.htm

Smith, Charles A. *Responsive Discipline: Effective Tools for Parents*. Kansas State University Cooperative Extension Service Publication C-621, 1993.

Solt de Valentino, Lillian. *Guía práctica de salud: para la capacitación de líderes de salud*. San José, Costa Rica: Centro de Capacitación para la Acción Social, 1994.

Stop It Now: The Campaign to Prevent Child Sexual Abuse. "Answers to Commonly Asked Questions About Child Sexual Abuse." www.stopitnow.com

US Department of Health and Human Services. "Overview of Child Abuse and Neglect." *National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information*, 2001. nccanch.acf.hhs.gov

WETA Educational Television. "Reading Rockets." Washington, DC, 2004. www.readingrockets.org

POR UNA JUVENTUD
libre
DE CRIMEN Y VIOLENCIA